



Загадковий світ ЕМОЦІЙ

Розвиток емоційної
сфери дошкільників

2-ге видання



Харків
Видавнича група «Основа»
2011

УДК 373.2
ББК 74.102
314

Серія «Творчому педагогу»

Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної
314 сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. — 2-ге вид. — Х. : Вид. група «Основа», 2011. — 207, [1] с. : іл. — (Серія «Творчому педагогу»).

ISBN 978-617-00-0414-7.

Головна мета посібника — допомога педагогічним працівникам дошкільних навчальних закладів, батькам щодо створення навколо дитини світу високої емоційної культури та розв'язання завдання змістовної лінії розвитку дошкільників «Емоційно-ціннісний розвиток» за Базовою програмою «Я у Світі».

Запропоновані ігри, вправи, рекомендації допоможуть організувати цікаві заняття, під час яких діти матимуть нагоду крок за кроком пізнавати світ емоцій.

УДК 373.2
ББК 74.102

ISBN 978-617-00-0414-7

© Молодушкіна І. В., упорядкування, 2009
© Зеркалій О. В., ілюстрації, 2009
© Кридченко Н. В., ілюстрації, 2009
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2011

ЗМІСТ

Передмова	4
Теоретичні аспекти визначення проблеми емоційного розвитку дошкільника	8
Емоції.	9
Діагностика емоційного стану дошкільників	48
Тест «Маски» (за Т. Марцинковською)	48
Анкета нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей (за А. В. Запорожцем) ..	49
Методика «Який я?» (за О. А. Білобрикіною)	50
Методика «Який він (вона)?» (за О. А. Білобрикіною). 52	
Тест визначення рівня тривожності та схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим)	54
Тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) ..	56
Колірний тест (за М. Люшер)	72
Тести-малюнки	88
Орієнтовна тематика комплексних занять розвитку емоційної сфери старших дошкільників	114
Поради для дорослих	114
Підготовка до занять.	119
Конспекти занять	120
Ігри, вправи, завдання	171
Література	207

ПЕРЕДМОВА

В умовах сьогодення, епоху кризи та соціальних змін, при швидкому ритмі повсякденного життя, люди поводяться та почуваються по-різному. Але найбільш беззахисним та безпомічним є малюк. І тільки мудрість дорослих зможе його захистити, адже саме дорослі здатні створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини.

Більшість спеціалістів, які вивчають проблему навчання і виховання дошкільників, наголошують на тому, що емоційна сфера сучасних малюків розвинута недостатньо. Дуже рідко можна зустріти насправді веселу, емоційно благополучну дитину, адже навіть більшість дітей не вміють посміхатись і сміятися від щирого серця. Причин цього є дуже багато, головна з них полягає в тому, що дорослі у першу чергу спрямовують усі свої зусилля на розвиток інтелектуальної сфери дитини (діти повинні вступити в престижні школи, а потім у вищі навчальні заклади), забуваючи про емоційну сферу і не замислюючись над тим, що недостатньо розвинута емоційна сфера гальмує розвиток інтелектуальної сфери. Саме емоції відіграють важливу роль у житті дітей: вони допомагають сприймати навколишній світ і реагувати на нього, у результаті визначають усе подальше життя людини, її успішність і місце в соціумі.

Для дитини розпізнавання і передача емоцій — достатньо складний процес, що потребує від неї певних знань, певного рівня розвитку. Коли людина передає емоції, вона не тільки робить певний вираз обличчя, але й набуває певної пози, використовує жести, що відповідають тому чи іншому емоційному стану. Дошкільники здебільшого мають

недостатні уявлення про внутрішній емоційний стан людини і його прояви.

Ознайомлювати дітей із власними емоціями і вивчати їх необхідно з раннього віку. Це дає можливість дітям у подальшому стати господарями свого життя і не дозволяти емоціям, особливо негативним, управляти словами, думками, вчинками, почуттями вже дорослої людини і, найголовніше, ускладнювати спілкування з оточуючими. Чим молодші діти, тим відкритіше вони виявляють свої емоції. Вони ще не знають, що повинні володіти своїми почуттями за певних ситуацій, і чому саме це необхідно робити. Вихователів необхідно зрозуміти кожную дитину, розібратись у справжніх мотивах її поведінки і бажань, тому що емоції є зовнішнім проявом мотивів. Іноді мотиви приховані від дитини, вона їх не усвідомлює, тому називає сторонні мотиви. Педагогові дуже важливо більше дізнатися про «мову емоцій», адже емоції люди адресують одне одному, спілкуються за їх допомогою. Вихователь, який має певні психологічні та педагогічні знання, а найголовніше — любить дітей, може дізнатися багато чого нового з цього емоційного «мовознавства».

Виховання через емоційну дію — це дуже складний процес. Основне завдання полягає не в тому, щоб придушити або ліквідувати емоції, а в тому, щоб належним чином їх спрямовувати.

Головна мета посібника — допомога вихователям та практичним психологам щодо створення навколо дитини світу високої емоційної культури, навчаючи її способів і прийомів, що стимулюватимуть та спрямовуватимуть її емоційний розвиток. Таким чином, основне завдання

посібника — оптимальне сприяння розвитку і становленню емоційної культури дитини. Педагогічні працівники отримують підказки щодо деяких принципів навчання дитини в природних умовах «читання», точніше зчитування, розуміння «мови емоцій», тобто вміння придивлятися до обличчя та жестів людини, до виразу очей, помічати в них зміни, прислухатись до інтонації мовлення, помічати і розуміти різноманітні відтінки його звучання.

Емоційне спілкування має бути естетичним, красивим, сповненим теплоти та гуманного ставлення до оточуючих. Комплекс тематичних занять, вправ та ігор спрямовані на:

- розширення уявлень дітей про такі емоції як: радість, сум, здивування, страх, образа, заздрість, провина;
- розвиток уваги до самого себе, своїх емоцій і переживань;
- розвиток уміння адекватно виявляти свої почуття зроблено з тією метою, щоб стимулювати дітей до володіння своїми емоціями і почуттями, навчити їх емоційної саморегуляції, що є однією з фундаментальних рис особистості.

Запропоновані ігри та вправи допоможуть дітям навчитися розуміти індивідуальні особливості інших людей, розуміти емоційні реакції оточуючих, сприятимуть розвитку мови жестів, міміки і пантоміміки; розвинуть у дітей навички спілкування в різних життєвих ситуаціях з однолітками та дорослими.

Перед проведенням серії таких занять важливо провести діагностичне вивчення емоційної сфери дітей для того, щоб визначити ефективність корекційно-розвивальної

роботи з ними за допомогою співвідношення результатів психодіагностики до проведення запропонованих занять та ігор і після них.

Дуже важливим є залучення дитини до емоційної культури, що сприятиме формуванню емоційно яскравої, морально багатой особистості, яка вміє володіти своїми почуттями.

Дітей необхідно навчати «мови емоцій», починаючи з опанування «емоційного букваря», тобто окремих емоцій, переданих за допомогою міміки, жестів, інтонації, і не допускаючи стихійного виховного процесу.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКА

Ця проблема є однією зі змістовних ліній Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»

У сучасній соціокультурній ситуації все більшого значення набуває цінність розвитку особистості дитини в системі дошкільної освіти.

«Головною метою дошкільної освіти є виховання зрілої особистості, у якій сформовані дитячий світогляд, прагнення досягти успіху, впевненість у собі, почуття власної гідності, емоційна сприятливість та вольові риси характеру» [10, с. 201]. Досягти цього можливо тільки за умов впровадження принципово нової системи навчально-виховного процесу, що ґрунтується на цілісному, особистісно-орієнтованому підході до навчання і виховання дошкільників. Саме з появою нової Базової програми розвитку дітей дошкільного віку «Я у Світі» педагоги отримують можливість реалізувати підходи, яких вимагають умови сучасної дошкільної освіти.

Серед семи ліній розвитку дошкільника, виділених у Базовій програмі (фізичний, соціально-моральний, емоційно-ціннісний, пізнавальний, мовленнєвий, художньо-естетичний, креативний), важливо звернути особливу увагу на реалізацію емоційно-ціннісного розвитку дошкільника. Саме емоції відіграють визначальну роль у долученні дитини дошкільного віку до загальнолюдських цінностей, установ-

ленні перших взаємин із людьми в розумовому та загальному її розвитку.

Крім того, в складних умовах сьогодення, які швидко змінюються, щороку збільшується кількість дітей з емоційними проблемами, агресивних, тривожних, не впевнених у собі та ін.

Отже, тільки цілеспрямована комплексна психолого-педагогічна робота в навчально-виховному процесі дасть змогу реалізувати завдання змістовної лінії емоційно-ціннісного розвитку дошкільника.

Емоції

Визначення та фізіологічні механізми емоцій

Емоція (душевне хвилювання, душевний рух) — це психічний процес, що відображає у формі переживань особистісну значущість та оцінювання зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Емоції потрібні для віддзеркалення суб'єктивного ставлення людини до самої себе і до навколишнього світу [6, с. 190].

Будь-яка емоція завжди має декілька складових.

Перша — це суб'єктивне переживання.

Друга — це реакція організму. Наприклад, коли людина збуджена, її голос може тремтіти або підвищуватися в супереч її бажанню.

Третя — сукупність думок, що супроводжують емоцію.

Четверта — це особливий вираз обличчя. Наприклад, якщо людина незадоволена, вона хмуриться.

П'ята пов'язана з генералізованими емоційними реакціями. Наприклад, при негативній емоції ставлення людини до подій, що відбуваються навколо, стає негативним.

Шоста — це схильність до дій, що асоціюються з цією емоцією, тобто тенденція поводитися таким чином, як зазвичай поведуться люди, коли переживають певні емоції. Гнів, наприклад, може призвести до агресивної поведінки.

Сама по собі жодна з перелічених вище складових не є власне емоцією. Під час виникнення певної емоції всі ці складові виявляються одночасно. Більше того, кожна з них може впливати на решту складових. Так, когнітивне (розумове) оцінювання ситуації може викликати конкретну емоцію. Наприклад, якщо людина вважає, що продавець намагається її обманути, то, імовірно, відчуває гнів.

Сьогодні можна більш-менш упевнено розглядати існування певних фізіологічних механізмів емоцій. Переживаючи сильну емоцію, людина усвідомлює низку змін в організмі — наприклад, пришвидшення серцебиття і дихання, сухість у роті та горлі, потіння, тремтіння і відчуття слабкості в шлунку. Більшість фізіологічних змін, що виникають при емоційному збудженні, є наслідком активації симпатичного відділу *автономної нервової системи*^{*}, коли вона готує організм до екстрених дій.

Симпатичний відділ відповідає за такі зміни:

- підвищення кров'яного тиску;
- прискорення серцебиття та дихання;
- розширення зіниць;
- збільшення потовиділення;

^{*} *Автономна нервова система* — це частина периферичної нервової системи, що відповідає за регуляцію діяльності залоз і гладкої мускулатури, включаючи серцевий м'яз, кровоносну систему і м'язи шлунку.

- зниження виділення слини;
- збільшення рівня цукру в крові;
- підвищення швидкості згортання крові.

Значення емоцій

Усі емоційні прояви характеризуються спрямованістю (позитивною або негативною), ступенем напруження і рівнем узагальненості. Спрямованість емоції пов'язана не стільки з результатом діяльності, скільки з тим, наскільки отриманий результат відповідає мотиву діяльності, наприклад, якою мірою досягнуте бажане. Важливо підкреслити, що емоції не тільки усвідомлюються й осмислюються, але й переживаються. На відміну від мислення, що відображає властивості та відносини зовнішніх об'єктів, переживання — це безпосереднє віддзеркалення людиною власних станів, оскільки подразник, що викликає відповідну емоцію через зміну стану рецепторного апарату, знаходиться всередині організму. Через те, що емоція відображає ставлення людини до об'єкта, то вона обов'язково містить деяку інформацію про сам об'єкт, тобто характеризується наочністю. У цьому сенсі віддзеркалення об'єкта — пізнавальний компонент емоції, а віддзеркалення стану людини у цей момент — її суб'єктивний компонент. Тому можна говорити про подвійну обумовленість емоцій: з одного боку, потребами людини, що визначають її ставлення до об'єкта емоцій, а з іншого — її здатність відобразити і зрозуміти певні властивості цього об'єкта. Органічний взаємозв'язок двох основних компонентів емоції — об'єктивного і суб'єктивного — дозволяє реалізувати їх імовірно-прогностичні функції

в регуляції поведінки людини. Людина завжди займає стосовно події певну позицію, вона не дає раціональної оцінки, її позиція завжди упереджена, включаючи емоційне переживання. Відображаючи ймовірнісні події, емоція визначає передбачення, що є значущою ланкою будь-якого навчання. Наприклад, емоція страху змушує дитину уникати вогню, яким вона колись обпеклась. Емоція може передбачати також сприятливі події.

Коли людина емоційно збуджена, то її стан супроводжується певними фізіологічними реакціями: змінюється тиск крові, вміст у ній цукру, частота пульсу і дихання, напруженість м'язів. Джемс В. і Ланге Г. Н. [6] припускали, що саме ці зміни вичерпують сутність емоцій. Проте надалі було експериментально доведено, що глибокі органічні зміни, які відбуваються під час емоційних реакцій, не вичерпують сутності емоцій: коли в дослідженні нейтралізували всі їхні фізіологічні прояви, суб'єктивне переживання зберігалось.

Отже, необхідні біологічні компоненти не вичерпують емоції. Але для чого потрібні фізіологічні зміни?

Згодом з'ясувалося, що зазначені реакції необхідні не для переживання емоцій, а для активізації всіх сил організму для посиленої м'язової діяльності (під час боротьби або втечі), що виникає зазвичай услід за сильною емоційною реакцією. На підставі цього був зроблений висновок, що емоції енергетично мобілізують організм. Це дозволяє зрозуміти біологічну цінність природжених емоцій.

В одній зі своїх лекцій І. П. Павлов пояснював причину тісних зв'язків між емоціями і м'язовими рухами так: «Якщо ми пригадаємо наших віддалених пращурів, то по-

бачимо, що там усе було засновано на м'язах... Не можна собі уявити якого-небудь звіра, який лежить упродовж годин та ще й гнівається без усіляких м'язових проявів свого гніву. У наших предків кожне відчуття було роботою м'язів. Коли гнівається, наприклад, лев, то у нього це виявляється у формі бійки, переляк зайця одразу ж переходить у біг тощо. У наших зоологічних предків усе так само виявлялося безпосередньо в якій-небудь діяльності скелетної мускулатури: то вони в страху тікали від небезпеки, то в гніві самі кидалися на ворога, то захищали життя своєї дитини» [7, с. 71].

Виразний опис фізіологічних і поведінкових компонентів радості, печалі та гніву наведений Г. Н. Ланге [7, с. 73].

Радість супроводжується посиленням іннервації в м'язах, при цьому дрібні артерії розширюються, посилюється приток крові до шкіри, вона червоніє і теплішає, прискорений кровообіг полегшує живлення тканин, і всі фізіологічні процеси починають здійснюватися краще. Людина, яка радіє, жестикулює, діти стрибають і плескають у долоні, співають і сміються. Радість омолоджує, тому що людина задоволена, перебуває у гарному настрої, що створює оптимальні умови для живлення всіх тканин тіла.

Навпаки, характерною ознакою фізіологічних проявів печалі є її паралізуюча дія на м'язи довільного руху, виникає відчуття втоми і, як це буває під час будь-якої втоми, спостерігаються повільні та слабкі рухи. Очі здаються великими, оскільки розслабляються м'язи очної западини. У той час, як м'язи розслабляються, тканини обезкровлюються. Людина постійно відчуває холод і озноб, насилу

зігрівається і є дуже чутливою до холоду, дрібні судини легенів при цьому скорочуються і внаслідок цього легені спорожняються від крові. У такому положенні людина відчуває брак повітря, важкість у грудях і прагне полегшити свій стан тривалими і глибокими зітханнями. Сумну людину можна впізнати і за її зовнішнім виглядом: вона ходить повільно, її голос слабкий, беззвучний. Така людина охоче залишається нерухомою. Засмучення дуже старять, оскільки вони супроводжуються змінами шкіри, волосся, нігтів, зубів.

Отже, якщо людина хоче довше зберегти молодість, то їй важливо частіше радіти і намагатися зберегти гарний настрій.

Проте біологічний компонент пристосовної функції такого складного психічного процесу, як емоція, — сприяння своєчасній і повноцінній енергетичній мобілізації організму в екстремальних умовах — не обмежує роль емоцій у житті людини. Теоретичні положення П. К. Анохіна [6] підкреслюють стабілізуючу функцію емоцій та її глибокий зв'язок із процесами прогнозу ситуації на базі слідів пам'яті. Він уважав, що емоційні переживання закріпилися в еволюції як механізм, що утримує життєві процеси в оптимальних межах. Позитивні емоції з'являються тоді, коли уявлення про майбутній ефективний результат, що знаходиться в пам'яті, збігається з результатом досконалої поведінки. Незбіг призводить до негативних емоційних станів. Позитивні емоції, що виникають після досягнення мети, запам'ятовуються і за відповідних обставин можуть витягуватися з пам'яті для отримання такого самого корисного результату.

Специфічно людська функція емоцій полягає в тому, що вони беруть безпосередню участь у навчанні, тобто здійснюють функцію підкріплення. Значущі події, що викликають сильну емоційну реакцію, швидше і довше відображаються в пам'яті. Емоції успіху-неуспіху мають здатність прищепити любов або назавжди загасити її стосовно того виду діяльності, якою займається людина, тобто емоції впливають на характер мотивації людини щодо діяльності, яку вона виконує.

Симонов П. В. запропонував концепцію, згідно з якою емоції є апаратом, що починає працювати після порушення узгодження між життєвою потребою і можливістю її задовольнити, тобто при недостатньому або надлишковому обсязі актуальної інформації, необхідної для досягнення мети. При цьому ступінь емоційного напруження визначається потребою і дефіцитом інформації, необхідної для задоволення цієї потреби [6, с. 82].

Добре відома притча про двох жаб, які потрапили в банку зі сметаною. Одна, переконавшись, що вибратися неможливо, припинила опір і загинула. Друга продовжувала стрибати і битися, хоча всі її рухи і здавалися безглуздими. Але врешті-решт сметана під ударами жаб'ячих лап загусла, перетворилася на грудку масла, жаба влізла на нього і виплигнула з банки. Ця притча ілюструє роль емоцій із зазначеної позиції: навіть даремні, на перший погляд, дії можуть виявитися рятівними.

Емоційний тон акумулює в собі віддзеркалення найзагальніших ознак корисних і шкідливих чинників зовнішнього середовища, що стійко зберігаються впродовж тривалого часу. Він дозволяє людині швидко реагувати на нові

сигнали, звівши їх до спільного біологічного знаменника: корисно — шкідливо.

Прикладом є дані експерименту Лазаруса [9], що свідчать про те, що емоція може розглядатися як узагальнена оцінка ситуації. Метою експерименту було з'ясування того, від чого залежить думка глядачів — від змісту, тобто від того, що відбувається на екрані, або від суб'єктивної оцінки того, що показують. Чотирьом групам здорових дорослих випробовуваних був продемонстрований кінофільм про ритуальний звичай австралійських аборигенів — *ініціацію* — посвячення хлопчиків у чоловіки, при цьому було створено три різних версії музичного супроводу.

Перша (з тривожною музикою) підказувала трактування: нанесення ритуальних ран — небезпечна і шкідлива дія, тому хлопчики можуть загинути.

Друга (з мажорною музикою) налаштовувала на сприйняття того, що відбувається довгоочікувана і радісна подія: підлітки з нетерпінням чекають на посвячення в чоловіки; це день радості й тріумфування.

Третій супровід був нейтрально-оповідним, неначебто вчений-антрополог неупереджено розповідає про незнайомі глядачеві звичаї австралійських племен.

I, зрештою, ще один варіант — контрольна група переглядала фільм без музики — німий. Під час демонстрації фільму відбувалося спостереження за всіма випробовуваними. У хвилини важких сцен, що зображали саму ритуальну операцію, у випробовуваних усіх груп були зареєстровані ознаки стресу: зміна пульсу, електропровідності шкіри, гормональні зміни. Глядачі залишалися спокійнішими, коли сприймали німий варіант, а найважче їм було у першій

версії музичного супроводу з тривожною музикою. Експерименти довели, що один і той самий кінофільм може викликати, а може і не викликати стресову реакцію: усе залежить від того, як глядач оцінює ситуацію, що відбувається на екрані. У цьому експерименті оцінка нав'язувалася стилем музичного супроводу.

Емоція — це найважливіший крок на шляху розвитку мислення.

Переживання забезпечують людині можливість пристосуватися до існування в інформаційно невизначеному середовищі. За умов цілковитої визначеності мета може бути досягнута і без допомоги емоцій; людина не матиме ані радості, ані торжества, якщо в задалегідь визначений час, зробивши декілька певних дій, вона досягне мети, досягнення якої свідомо не викликало сумнівів.

Емоції виникають тоді, коли є брак інформації, необхідної для досягнення мети, вони сприяють пошуку нової інформації, тим самим підвищують вірогідність досягнення мети [9]. Зазвичай люди змушені задовольняти свої потреби за умов хронічного дефіциту інформації. Ця обставина сприяла розвитку особливих форм пристосування, пов'язаних з емоціями, що забезпечують надходження додаткової інформації, яка змінює чутливість сенсорних входів. Підвищуючи чутливість, емоції сприяють реагуванню на розширений діапазон зовнішніх сигналів.

За умов дефіциту інформації, необхідної для організації дій, виникають негативні емоції. Як уважає П. В. Симонов [7], емоція страху розвивається тоді, коли є недостатність інформації, необхідної для захисту. Саме в цьому випадку стає доцільним реагування на розширене коло сигналів, корисність

яких ще не відома. Але саме таке реагування запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Найсильнішою негативною емоцією є страх, що визнається як очікування і прогноз невдачі під час здійснення дії, що повинна бути виконана за певних умов. Наступні невдачі у поєднанні з необхідністю повторювати безуспішну дію призводять до страху перед цією дією. Інформованість сприяє подоланню страху. Наприклад, у змаганнях рівних за силою спортивних команд, як відомо, частіше перемагають господарі поля, тобто спортсмени, які виступають у своїй спортивній залі, у своїй країні. Попередня інформованість спортсменів про умови змагань, про суперників, про країну, її вдачі, звичаї сприяють тому, щоб у свідомості спортсменів не залишається місця непоінформованості, а разом із тим тривозі, сумніву і страху.

Дуже часто страх, що виникає в ситуаціях несподіваних і невідомих, досягає такої сили, що людина гине. Розуміння того, що страх може бути наслідком недоліку інформації, дозволяє його подолати. Відома давня притча про страх.

«Куди ти йдеш?» — запитав мандрівник, зустрівшись із Чумою. «Іду в Багдад. Мені потрібно уморити там п'ять тисяч осіб». Через декілька днів та сама людина знову зустріла Чуму. «Ти сказала, що умориш п'ять тисяч, а уморила п'ятдесят», — дорікнула людина Чумі. «Ні, — заперечила вона, — я погубила тільки п'ять тисяч, решта померли від страху».

Французький лікар Ален Бомбар, експериментально вивчав причини загибелі людей, які тонуть у відкритому морі. Особистим прикладом він довів, що можна перепливти оке-

ан у гумовій рятувальній шлюпці, дійшов висновку, що головною причиною загибелі людей у морі є відчуття приреченості, жах перед стихією. Він писав: «Жертви легендарних корабельних аварій, які загинули передчасно, я знаю, що вас погубила не спрага! Розгойдуючись на хвилях під тужливий крики чайок, ви померли від страху!» [6, с. 14].

Учені припускають, що відчуття здивування пов'язане з тими самими умовами, за яких іноді виникає страх. Реакція здивування розглядається як своєрідна форма страху, що пропорційна різниці між дозою інформації, що передбачається і фактично отриманою, тільки під час здивування увага зосереджується на причинах незвичайного, а при страху — на передбаченні загрози. Розуміння спорідненості здивування і страху дозволяє подолати страх, якщо акцентувати увагу на результатах події, а аналізі причин страху.

Види емоцій та їх загальна характеристика

Усе, з чим людина має справу в повсякденному житті, викликає у неї певне ставлення. Одні об'єкти та явища викликають симпатію, інші, навпаки, — огиду. Одні викликають інтерес і цікавість, інші — байдужість. Навіть ті окремі властивості предметів, інформацію про які людина отримує через відчуття, наприклад колір, смак, запах, не бувають байдужими для неї. Відчуваючи їх, людина відчуває задоволення або незадоволення — іноді виражені, іноді ледве помітні. Це своєрідне забарвлення відчуттів, що характеризує людське ставлення до окремих якостей предмета.

Складніше ставлення до себе викликають життєві факти, що передаються в таких переживаннях, як радість,

горе, симпатія, зневага, гнів, гордість, сором, страх. Усі ці переживання є емоціями.

Емоції характеризують потреби людини і предмети, на які вони спрямовані. У процесі еволюції емоційні відчуття і стани біологічно закріпилися як спосіб підтримання життєвого процесу в його оптимальних межах. Їхнє значення для організму полягає в попередженні про руйнівний характер яких-небудь чинників. Таким чином, емоції є одним з основних механізмів регуляції функціонального стану організму і діяльності людини.

Наскільки тотожні поняття: «емоції» та «почуття»? Чи не є одне з них похідним від другого?

Емоції — це ширше поняття, а *почуття* є одним із проявів емоційних переживань. У практичному житті емоції — це зазвичай найрізноманітніші реакції людини (від бурхливих вибухів пристрасті до тонких відтінків настроїв). У психології найістотношою характеристикою емоцій є їх суб'єктивність.

Емоції — це дуже складні психічні явища. До найбільш значущих емоцій належать такі види емоційних переживань:

- афекти;
- власне емоції;
- почуття;
- настрої;
- емоційний стрес.

Афект — найсильніший вид емоційної реакції. Афектами називають інтенсивні, короткочасні емоційні спалахи, що бурхливо розвиваються. Прикладами афекту є сильний гнів, лють, жах, бурхлива радість, глибоке горе, відчай. Ця

емоційна реакція повністю захоплює психіку людини, сполучаючи головний впливовий подразник з усіма суміжними, утворюючи єдиний афектний комплекс, що зумовлює єдину реакцію на ситуацію в цілому.

Одна з головних особливостей афекту полягає в тому, що ця емоційна реакція нав'язує людині необхідність виконати яку-небудь дію, але при цьому у людини втрачається відчуття реальності. Вона себе не контролює і навіть може не усвідомлювати того, що робить, робить часті безладні рухи та дії. Трапляється і так, що в стані афекту людина завмирає, її рухи і дії зовсім припиняються, вона немовби німіє.

Наступну групу емоційних явищ складають *власне емоції*. Вони відрізняються від афектів тривалістю. Якщо афекти здебільшого мають короткочасний характер (наприклад спалах гніву), то емоції — це триваліші стани. Іншою відмінною рисою емоцій є те, що вони є реакцією не тільки на поточні події, але і на вірогідні або згадувані.

Для того щоб зрозуміти суть емоцій, необхідно взяти до уваги те, що більшість предметів і явищ зовнішнього середовища, впливаючи на органи чуття, викликають у людини складні, багатогранні емоційні відчуття, що можуть складатися одночасно як із задоволення, так і з незадоволення. Наприклад, спогад про що-небудь неприємне для людини може одночасно з важким відчуттям викликати і радість від свідомості того, що це неприємне залишилося десь у минулому. Дуже яскраве поєднання позитивного і негативного забарвлення емоційних переживань спостерігається під час подолання труднощів, з якими людині доводиться мати справу. Самі по собі дії, що виконуються в цих

випадках, викликають у неї нерідко неприємні, важкі, іноді болісні відчуття, але успіх, якого вона досягає, нерозривно пов'язаний із позитивними емоційними переживаннями.

Іншим проявом емоційних процесів є *збудження* та *спокій*. Збуджений емоційний стан має зазвичай активний характер, що пов'язано з діяльністю або з підготовкою до неї. Надмірне збудження може ускладнити доцільну діяльність, зробити її безладною, хаотичною. Спокій пов'язаний зі зниженням активності, але він також є основою доцільної діяльності.

З точки зору впливу на діяльність людини емоції поділяються на *стенічні* та *астенічні*. Стенічні емоції стимулюють діяльність, збільшують енергію і напруження сил людини, спонукають її до вчинків, висловів. У цьому випадку людина готова «зрушити гори». І навпаки, іноді переживання призводять до скутості, пасивності, тоді йдеться про астенічні емоції. Залежно від ситуації та індивідуальних особливостей емоції можуть по-різному впливати на поведінку. У людини, яка переживає страх, може підвищитися мускульна сила, і вона може кинутися назустріч небезпеці. Аналогічне відчуття страху може викликати цілковитий занепад сил, від страху у людини можуть «підгнатися коліна».

Слід зазначити, що неодноразово робилися спроби визначити основні, «фундаментальні» емоції. Зокрема, прийнято виділяти такі емоції:

- *радість* — позитивний емоційний стан, пов'язаний із можливістю достатньо повно задовольнити актуальну потребу;

- *здивування* — емоційна реакція на раптово виниклі обставини, що не має чітко вираженого позитивного або негативного забарвлення;
 - *страждання* — негативний емоційний стан, що пов'язаний з отриманою достовірною інформацією про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб або цієї інформацією, в достовірність якої вірить людина;
 - *гнів* — негативний емоційний стан, як правило, існує у формі афекту і викликається раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливої для суб'єкта потреби;
 - *огида* — негативний емоційний стан, що викликається об'єктами (предметами, людьми, обставинами та ін.), зіткнення з якими різко суперечить ідеологічним, етичним або естетичним принципам і настановам суб'єкта;
 - *презирство* — негативний емоційний стан, що виникає в міжособистісних взаєминах і спричинене розбіжністю життєвих позицій, поглядів і поведінки суб'єкта з життєвими позиціями, поглядами і поведінкою об'єкта почуття;
 - *страх* — негативний емоційний стан, що з'являється після отримання суб'єктом інформації про реальну або уявну небезпеку;
 - *сором* — негативний стан, що виявляється в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки до очікувань оточуючих, але і власних уявлень про належну поведінку і зовнішній вигляд.
- Слід зазначити, що емоційні переживання мають неоднозначний характер. Один і той самий об'єкт може

викликати неузгоджені, суперечливі емоційні переживання. Це явище отримало назву *амбівалентності* (подвійності) почуттів. Зазвичай амбівалентність викликана тим, що окремі особливості складного об'єкта по-різному впливають на потреби і цінності людини.

Почуття — це ще один вид емоційних станів. Головна відмінність емоцій і почуттів полягає в тому, що емоції, як правило, мають характер орієнтовної реакції, тобто дають первинну інформацію про недолік або надлишок чого-небудь, тому вони часто бувають невизначеними і недостатньо усвідомленими (наприклад невизразне відчуття чого-небудь). Почуття, навпаки, здебільшого наочні та конкретні. Таке явище, як «невизразне відчуття» (наприклад, «невизразні докори»), свідчить про невизначеність почуттів і може розглядатися як процес переходу від емоційних відчуттів до почуттів.

Наступною відмінністю емоцій і почуттів є те, що емоції здебільшого пов'язані з біологічними процесами, а почуття — з соціальною сферою. Ще однією істотною відмінністю емоцій і почуттів, на яку необхідно звернути увагу, є те, що емоції здебільшого пов'язані з несвідомим, а почуття максимально відображені в свідомості людини. Окрім цього, почуття людини завжди мають певний зовнішній прояв, а емоції найчастіше не мають.

Почуття — це триваліший, ніж емоції, психічний стан, що має чітко виражений наочний характер. Вони відображають стійке ставлення до яких-небудь конкретних об'єктів (реальних або уявних). Людина не може переживати почуття взагалі, якщо вони не стосуються кого-небудь або чого-небудь. Наприклад, людина не в змозі переживати почут-

тя любові, якщо у неї немає об'єкта прихильності. Так само вона не може переживати почуття ненависті, якщо у неї немає того, що вона ненавидить.

Почуття виникли і формувалися в процесі культурно-історичного розвитку людини. Способи передачі почуттів змінювалися залежно від історичної епохи. В індивідуальному розвитку людини почуття є значущим чинником у формуванні мотиваційної сфери. Людина завжди прагне до того, щоб займатися тим видом діяльності й тією працею, що їй подобаються і викликають у неї позитивні почуття.

Почуття відіграють значущу роль і в побудові контактів з оточуючими. Людина завжди вважає за краще перебувати в комфортних умовах, а не в умовах, що викликають у неї негативні почуття. Окрім цього, слід зазначити, що почуття завжди індивідуальні. Те, що подобається одному, може викликати негативні почуття в іншого. Це пояснюється тим, що почуття визначаються системою ціннісних настанов конкретної людини.

Особливою формою переживання є вищі почуття, у яких утілено все багатство достовірно людських взаємин. Залежно від образної сфери, до якої вони належать, почуття поділяються на *етичні, естетичні, інтелектуальні*.

Етичними, або моральними, називаються почуття, що переживаються людьми при сприйнятті явищ дійсності та порівнянні цих явищ із нормами, визначеними суспільством. Прояв цих почуттів припускає, що людина засвоїла етичні норми і правила поведінки в тому суспільстві, у якому вона живе. Етичні норми складаються і змінюються в процесі історичного розвитку суспільства залежно від його традицій, звичаїв, релігії, панівної ідеології тощо.

Дії та вчинки людей, що відповідають поглядам на моральність у цьому суспільстві, уважаються моральними, етичними; вчинки, що не відповідають цим поглядам, уважаються аморальними. До етичних почуттів належать почуття обов'язку, гуманності, доброзичливості, любові, дружби, патріотизму, співчуття тощо. До аморальних належать жадність, егоїзм, жорстокість тощо. Слід зазначити, що в різних суспільствах ці почуття можуть мати деякі відмінності в змістовному наповненні.

Окремо можна виділити так звані *морально-політичні почуття*. Ця група почуттів виявляється в емоційному ставленні до різних суспільних установ і організацій, а також до держави в цілому. Однією з найважливіших особливостей морально-політичних почуттів є їхній дієвий характер. Вони можуть бути спонукальними силами героїчних справ і вчинків. Тому одним із завдань будь-якого державного устрою завжди було і залишається формування таких морально-політичних почуттів, як патріотизм, любов до Батьківщини тощо.

Наступна група почуттів — це *інтелектуальні почуття*. Інтелектуальними почуттями називають переживання, що виникають у процесі пізнавальної діяльності людини. Найтиповішою ситуацією, що сприяє появі інтелектуальних почуттів, є проблемна ситуація. Успішність або неуспішність, легкість або трудність розумової діяльності викликають в людини переживання. Інтелектуальні почуття не тільки супроводжують пізнавальну діяльність людини, але й стимулюють, підсилюють її, впливають на швидкість і продуктивність мислення, на змістовність і точність отриманих знань. Існування інтелектуальних почуттів —

здивування, цікавості, допитливості, почуття радості з приводу зробленого відкриття, почуття сумніву в правильності рішення, почуття упевненості в правильності доказу — є яскравим свідомством взаємозв'язку інтелектуальних і емоційних процесів. При цьому почуття є своєрідним регулятором розумової діяльності.

Естетичні почуття є емоційним ставленням людини до прекрасного у природі, в житті людей і в мистецтві. Спостереігаючи за явищами і предметами навколишньої дійсності, людина може переживати особливе почуття захоплення їхньою красою. Особливо глибокі переживання людина відчуває, сприймаючи твори художньої літератури, музичного, образотворчого, драматичного та інших видів мистецтва. Це викликано тим, що в них специфічно переплітаються і моральні, й інтелектуальні почуття. Естетичне ставлення виявляється через різні почуття — захоплення, радість, презирство, огиду, тугу, страждання тощо.

Слід зазначити, що таке виділення різних видів почуттів є достатньо умовним. Зазвичай почуття, які відчуває людина, такі складні й багатогранні, що їх складно віднести до якої-небудь одної категорії.

Вищим проявом почуттів більшість авторів вважають *пристрасть* — ще один вид складних, якісно своєрідних, характерних тільки для людини емоційних станів. Пристрастю є сплав емоцій, мотивів, почуттів, сконцентрованих навколо певного виду діяльності або предмета. Л. С. Рубінштейн писав, що «пристрасть завжди передається в зосередженості, зібраності помислів і сил, їх спрямованості на єдину мету... Пристрасть означає порив, захоплення,

орієнтацію всіх устремлень і сил особистості в єдиному напрямі, зосередження їх на єдиній меті» [6, с. 85].

Іншу групу емоційних станів складають *настрої* людини. Настрій — найтриваліший, або «хронічний», емоційний стан, що забарвлює всю її поведінку. Настрій відрізняється від емоцій меншою інтенсивністю і меншою наочністю. Він відображає несвідому узагальнену оцінку того, як на цей момент складаються обставини. Настрій може бути радісним або сумним, бадьорим або пригніченим, спокійним або роздратованим тощо.

Настрій істотно залежить від загального стану здоров'я, від роботи залоз внутрішньої секреції, особливо — від тону нервової системи. Причини того або іншого настрою не завжди є зрозумілими для людини та її оточення. Недаремно говорять про незрозумілий смуток, безпричинну радість, і в цьому сенсі настрої — це несвідома оцінка особистістю того, наскільки сприятливо для неї складаються обставини. У цьому настрої схожі на власне емоції та близькі до сфери несвідомого. Але причина настрою завжди існує і в тому або іншому ступені може бути усвідомлена: навколишня природа, події, діяльність, люди.

Настрої можуть різнитися за тривалістю. Стійкість настрою залежить від багатьох причин — віку людини, індивідуальних особливостей її характеру і темпераменту, сили волі, рівня розвитку провідних мотивів поведінки. Настрій може забарвлювати поведінку людини протягом декількох днів і навіть тижнів.

Настрої мають величезне значення для ефективності діяльності, якою займається людина. Наприклад, відомо, що одна і та сама робота при одному настрої може здаватися легкою і приємною, а при іншому — важкою і гнітючою.

Природно, що при гарному настрої людина в змозі виконати значно більший обсяг роботи, ніж при поганому.

Настрій тісно пов'язаний зі співвідношенням між самооцінкою людини і рівнем її потреб. У осіб із високою самооцінкою частіше спостерігається підвищений настрій, а у осіб із заниженою самооцінкою виражена схильність до пасивно-негативних емоційних станів, пов'язаних з очікуванням несприятливих результатів. Тому настрої може спричинити відмову від дій, подальшого зниження і навіть повної відмови від задоволення певної потреби.

Наведені характеристики видів емоційних станів є достатньо загальними. Кожен із них має свої підвиди, що різняться за інтенсивністю, тривалістю, глибиною, усвідомленістю, походженням, умовами виникнення і зникнення, впливом на організм, динамікою розвитку, спрямованістю тощо.

Розвиток емоцій

Емоції мають загальний для вищих психічних функцій шлях розвитку — від зовнішніх соціально детермінованих форм до внутрішніх психічних процесів.

З психолого-педагогічної точки зору ранній дитячий вік (від одного року до трьох років) є одним із головних у житті дитини і багато в чому визначає її майбутній психологічний розвиток. Цей вік пов'язаний із трьома фундаментальними життєвими надбаннями дитини:

- прямоходінням;
- мовленнєвим спілкуванням;
- наочною діяльністю.

Прямоходіння забезпечує дитині широку орієнтацію в просторі, постійне надходження необхідної для її розвитку нової інформації. *Мовленнєве спілкування* дозволяє дитині засвоювати знання, формувати необхідні уміння і навички через спілкування з дорослим. *Наочна діяльність* безпосередньо розвиває здібності дитини, особливо її рухи. Кожен із цих чинників незамінний, а всі разом вони є достатніми для повноцінного психічного розвитку маленької людини.

Емоційність дитини пов'язана з процесом сприйняття. Дитина емоційно реагує тільки на те, що безпосередньо сприймає. Вона гостро переживає неприємну процедуру в кабінеті лікаря, але вже через декілька хвилин заспокоюється і жваво цікавиться новими обставинами. Вона нездатна засмучуватися через те, що в майбутньому на неї чекають неприємності, і вона не може не зрадіти від того, що через п'ять днів їй щось подарують.

Бажання дитини нестійкі, швидко минають, вона не може їх стримувати; їх обмежують тільки покарання і заохочення дорослих. Усі бажання мають однакову силу: у ранньому дитинстві відсутня супідрядність мотивів. Це легко спостерігати в ситуації вибору. Якщо дитину 2–3 років попросити обрати собі одну з декількох нових іграшок, то вона тривалий час розглядатиме і перебиратиме їх. Потім усе-таки обере одну, але після наступного прохання — піти з нею в іншу кімнату — знову почне вагатися. Поклавши іграшку на місце, вона перебиратиме інші, поки від неї не заберуть цих речей. Дитина ще не може обрати, зупинитися на чомусь одному, тобто вона не в змозі прийняти рішення.

Для раннього віку характерні яскраві емоційні реакції, пов'язані з безпосередніми бажаннями дитини. Наприкінці цього періоду, з наближенням кризи 3 років, спостерігаються афектні реакції на труднощі, з якими стикається дитина. Вона намагається щось зробити самостійно, але у неї не виходить. У такій ситуації цілком вірогідний емоційний спалах. Наприклад, дитина не може відчинити двері в кімнату і починає бити по них руками і ногами, щось вигукує. Причиною гніву або плачу може бути і відсутність уваги до неї з боку близьких дорослих, зайнятих своїми справами, ревності до брата або сестри тощо.

Афектні спалахи найкраще нейтралізуються тоді, коли дорослі достатньо спокійно на них реагують, а по можливості — взагалі ігнорують. Інакше особлива увага дорослих діє як позитивне підкріплення: дитина швидко помічає, що її сльози сприяють появі домовленостей та інших приемних моментів у спілкуванні з родичами, і починає вередувати частіше, щоб цього досягти.

Крім того, дитину раннього віку легко відволікти. Якщо вона насправді засмучена, то дорослому варто показати їй улюблену або нову іграшку, запропонувати зайнятися з нею чимось цікавим — і дитина, у якої одне бажання легко змінюється іншим, миттєво переводить увагу, із задоволенням займається новою справою.

Розвиток емоційної сфери дитини визначає прогрес інших особистісно значущих властивостей — здатності спілкуватися, розвитку самостійності та самосвідомості.

Дошкільне дитинство — великий відрізок життя дитини. Умови життя в цей час розширюються. Дитина відкриває для себе світ людських взаємин, різних видів діяльності.

Вона відчуває сильне бажання брати участь у цьому дорослому житті, яке, звісно, ще недосяжне для неї. Крім того, дитина прагне до самостійності. З цієї суперечності народжується *рольова гра* — самостійна діяльність дітей, що моделює життя дорослих.

Для дошкільного дитинства характерна в цілому спокійна емоційність, відсутність сильних афектних спалахів і конфліктів із незначних приводів.

У ранньому дитинстві емоційне життя дитини обумовлюють особливості тієї конкретної ситуації, у яку вона була включена: володіє вона бажаним предметом або не може його отримати, успішно вона діє з іграшками або у неї нічого не виходить, допомагає їй дорослий чи ні тощо.

На початок дошкільного віку дитина вже має відносно багатий емоційний досвід. Вона достатньо активно реагує на радісні та сумні події, легко проймається настроєм оточуючих. Вираження емоцій у молодшого дошкільника досить часто має безпосередній характер, який дитина досить бурхливо проявляє в міміці, словах, рухах.

Значний вплив на емоційний стан дитини в цьому віці має оцінка її вчинків дорослими (батьками, вихователем). У більшості дітей позитивні оцінки дорослого підвищують тонус нервової системи, збільшуючи ефективність діяльності, яку вони виконують. У той же час негативні оцінки, особливо якщо вони повторюються, створюють пригнічений настрій, знижують фізичну та розумову активність.

На четвертому-п'ятому році життя у дитини вперше виникає почуття відповідальності. Це пов'язано з формуванням простіших моральних уявлень відносно того, що добре і що погано. Виникають почуття задоволення, радості під час

удалого виконання своїх обов'язків і засмучення під час порушення встановлених вимог. Ці емоційні переживання виникають здебільшого у взаєминах дитини з близькою для неї людиною і поступово розширюються на ширше коло людей.

У дошкільному віці відбувається перехід від бажань, спрямованих на предмети, до бажань, пов'язаних із предметами. Дії дитини вже не пов'язані безпосередньо з предметом, а будуються на основі уявлень про предмет, про бажаний результат, про можливість його досягти в найближчому майбутньому.

Розвиток уявлення дає можливість дитині відвернути-ся від безпосередньої ситуації, у дитини тепер виникають переживання, не пов'язані з цією ситуацією.

Уся діяльність дошкільника є емоційно насиченою. Усе, у чому дитина бере участь — гра, малювання, ліплення, конструювання, підготовка до школи, допомога мамі в домашніх справах та ін., — повинно мати емоційне забарвлення, інакше діяльність не відбудеться або швидко руйнуватиметься. Дитина, через свій вік, просто не здатна робити те, що їй нецікаво.

Розширюється коло емоцій, властивих дитині. Особливо важливим є виникнення у дошкільників таких емоцій як співчуття іншому, співпереживання, — без них неможливі спільна діяльність і складні форми спілкування дітей.

Емоції, пов'язані з уявленням, виникають на основі механізму емоційного передбачення. Ще до того як дошкільник почне діяти, у нього з'являється емоційний образ майбутнього результату, його оцінка з боку дорослих.

Якщо дитина передбачає результат, який не відповідає прийнятним нормам виховання, можливе несхвалення або покарання, у неї виникає *тривожність* — емоційний стан, здатний загальмувати небажані для оточуючих дії. Передбачення корисного результату дій і викликаной ним високої оцінки з боку близьких дорослих пов'язане з позитивними емоціями, що додатково стимулюють поведінку.

Таким чином, у дошкільному віці відбувається переміщення афекту з кінця на початок діяльності. Емоційний образ стає першою ланкою в структурі поведінки. Механізм емоційною передбачення наслідків діяльності знаходиться в основі емоційної регуляції дій дитини.

Структура емоційних процесів у цей період також змінюється. У ранньому дитинстві їх складали вегетативні та моторні реакції: переживаючи образ, дитина плакала, затуляючи обличчя руками або хаотично рухалася, вигукуючи незв'язні слова, її дихання було нерівним, пульс частим, у гніві вона червоніла, кричала, стискала кулаки, могла зламати іграшку, ударити тощо.

Ці реакції зберігаються і у молодших та старших дошкільників, хоча зовнішній вираз емоцій стає у дітей стриманішим. До структури емоційних процесів, крім вегетативних і моторних компонентів, належать тепер складні форми сприйняття, образного мислення, уяви. Дитина починає радіти і засмучуватися не тільки з приводу того, що вона зараз робить, але і з приводу того, що їй належить зробити. Переживання складніші та глибші.

На базі природжених реакцій у дитини розвивається сприйняття емоційного стану оточуючих, яке поступово, під впливом соціальних контактів, що постійно ускладню-

ються, перетворюється на вищі емоційні процеси — *інтелектуальні та естетичні*. Немовля здатне відчувати страх, що виявляється при сильному звуці або раптовій втраті рівноваги; незадоволення, що виявляється при обмеженні рухів; задоволення, що виникає у відповідь на погойдування, дотик. Якщо розглянути емоційні реакції як індикатори потреб, що зумовили їх, то можна сказати, що природжену здатність викликати емоції мають потреби в:

- самозбереженні (страх);
- свободі рухів (гнів);
- отриманні особливого роздратування, що викликає стан задоволення.

Саме ці потреби визначають фундамент емоційного життя людини. Якщо у немовлят страх викликається тільки гучним звуком або втратою опори, то вже в 3–5 років формується сором, що надбудовується над природженим страхом, будучи соціальною формою цієї емоції — страхом засудження. Він визначається вже не фізичними характеристиками ситуації, а їх соціальним значенням. Гнів викликається в ранньому дитинстві лише обмеженням свободи рухів. У 2–3 роки у дитини розвиваються ревності й заздрість — соціальні форми гніву. Задоволення виникає перш за все на контактну взаємодію — заколисування, дотики. Надалі розвивається радість як очікування задоволення у зв'язку з вірогідністю задоволення якої-небудь потреби, що збільшується. Радість і щастя виникають тільки при соціальних контактах.

Позитивні емоції розвиваються у дитини в грі та в дослідницькій діяльності. Бюлер [6, с. 202] довів, що момент переживання задоволення в дитячих іграх змінюється місце

виникнення у міру зростання і розвитку дитини: у малюка задоволення виникає в момент отримання бажаного результату. У цьому випадку емоції задоволення належить завершальна роль, що стимулює виникнення у дитини бажання довести діяльність до кінця. Другий ступінь — функціональне задоволення: дитині, яка грається, дає задоволення не тільки результат, але і сам процес діяльності. Задоволення тепер пов'язане не із завершенням процесу, а з його змістом. На третьому ступені у дітей старшого дошкільного віку з'являється передбачення задоволення.

«Розвиток негативних емоцій тісно пов'язаний із *фрустрацією* — емоційною реакцією на перешкоду на шляху до досягнення усвідомленої мети» [6, с. 203]. Фрустрація відбувається по-різному, залежно від того, чи подолана перешкода, зроблено її обхід або знайдена інша мета. Звичні способи розв'язання ситуації фрустрації визначають емоції, які при цьому виникають. Стан фрустрації, що часто повторюється в ранньому дитинстві, може у одних закріпити млявість, байдужість, безініціативність, а у інших — агресивність, заздрисність і озлобленість. Небажано, виховуючи дитину, дуже часто вимагати виконання своїх вимог прямим натиском. Наполягаючи на тому, щоб дитина негайно виконувала вимоги дорослого, не даючи їй можливості самостійно досягти поставленої мети, дорослі створюють умови фрустрації, що сприяють закріпленню упертості й агресивності в одних і безініціативності — в інших. Для того щоб досягнути бажаної поведінки у дитини, можна використовувати її вікові особливості — нестійкість уваги, можна відвернути її та змінити формулювання вказівки. У цьому випадку для дитини створюється нова ситуація, вона вико-

нає вимогу із задоволенням, у неї не накопичуватимуться негативні наслідки фрустрації. На розвиток агресивності впливає міра покарання. Виявилось, що діти, яких удома суворо карали за агресивні вчинки, виявляли під час гри з ляльками більшу агресивність, ніж діти, яких карали не надто суворо. У той же час діти, яких карали за агресивні вчинки щодо ляльок, залишалися менш агресивними і поза грою, ніж ті, яких зовсім не карали [6].

Дитина, якій бракує любові та ласки, зростає холодною і нечуйною. Але окрім любові для виникнення емоційної чуйності необхідна і відповідальність за іншого, турбота про молодших братів і сестер, а якщо таких немає, то про домашніх тварин. Потрібно, щоб дитина сама про когось піклувалася, за когось відповідала, і тут корисними є цуценя, кошениа або інша тварина, за якою дитина доглядатиме і стосовно якої вона є «старшою».

Позитивні емоції знаходяться в основі моральності та творчих здібностей людини. Деякі батьки задаровують дітей значною кількістю дорогих і красивих іграшок. Коли їх забагато, діти втрачають інтерес до них, не цінують і не бережуть їх — усе можна кинути, зламати. Через таке байдуже і безвідповідальне ставлення до іграшок формується зневажливе ставлення до речей, як предметів людської праці: згодом не цінуватимуться ані свої, ані чужі речі.

Батьки, особливо бабусі та дідусі, часто мимоволі гальмують розвиток дітей, позбавляючи їх радощі самостійних відкриттів в іграх. Вони забувають, що діти віддають перевагу маленьким і невиразним іграшкам — їх простіше пристосувати до різних ігор. Великі натуралістичні іграшки мало сприяють розвитку уяви. Діти інтенсивніше розвиваються

та отримують значно більше задоволення, якщо одна і та сама паличка виконує в різних іграх і роль рушниці, і роль конячки, і ще багато інших функцій.

Дитина емоційніша, ніж дорослий, який може адаптуватися, уміє передбачати, ослабити і приховати прояв емоцій, якщо це залежить від вольового контролю. У той час, як беззахисність, недостатній для передбачливості досвід, нерозвинена воля у дітей сприяють їх емоційній нестійкості. У малюка воля може виявлятися у вигляді негативізму — неслухняності, непокори, заперечення. Лише при вищому розвитку вона є прагненням до мети. Це розуміння вимагає від батьків бути терпимими до негативізму дітей. Коло чинників, що викликають у людини емоційне збудження, з часом розширюється. Різноманітнішими стають способи передачі емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, викликаних короткочасним роздратуванням.

Людина робить висновок про емоційний стан іншого за особливими виразними рухами, мімікою, зміною голосу тощо. Виразні рухи частково природжені, частково розвиваються соціально — шляхом наслідування. Існують докази природженості деяких проявів емоцій [5]. Доведено, що у маленьких дітей — сліпих і зрячих — міміка однакова. Наприклад, підняття брів при здивуванні є інстинктивним актом і зустрічається і у сліпонароджених. Проте з віком міміка зрячих стає виразнішою, тоді як у сліпонароджених вона не тільки не вдосконалюється, але й згладжується, що свідчить про її соціальну регуляцію. У кожному суспільстві існують норми передачі емоцій, що відповідають уявленням про пристойність, скромність, вихованість. Надлишок міміки, жестикуляції або мовлення може виявити-

ся свідоцтвом недостатнього виховання. Виховання виробляє в людині таку поведінку, яка розуміється оточуючими як мужність, стриманість, скромність, холодність, манірність, незворушність.

Отже, упродовж дитинства емоції долають шлях прогресивного розвитку, набуваючи багатшого змісту і складніших форм під впливом соціальних умов життя і виховання.

Особливості поведінки дітей із порушенням емоційного стану

Організуючи навчально-виховний процес, вихователь має справу з різними характерами дітей, із різним емоційним і соціальним розвитком дітей, який вони отримали у своїх сім'ях.

Особливо важкою стає робота вихователя з появою в групі дітей зі значно вираженими особливостями в поведінці: гіперактивних, сором'язливих, агресивних, невгамовних тощо. Такі випадки вимагають особливої уваги та індивідуального підходу.

За умов уважного ставлення вихователя до дітей із порушеннями поведінки можна помітити, що значну роль у виникненні труднощів відіграють негативні емоційні переживання, що сприяють розвитку у дітей загального емоційного неблагополуччя.

Емоційне неблагополуччя — це негативне емоційне самопочуття дитини, що може виникати в ситуації переживання дитиною невдачі в якійсь діяльності. Найбільш гостро і стійко негативні емоційні переживання виникають під час незадоволення дитиною ставлення до неї оточуючих,

особливо батьків, вихователів, однолітків. Це виявляється у вигляді різних емоційних переживань: образи, гніву, розчарування тощо.

Для того щоб ефективніше здійснювати корекційно-розвивальну роботу з такими дітьми, важливо спочатку умовно розподілити емоційні порушення на дві основні групи. Перша група емоційних порушень може виявлятися у взаєминах дитини з оточуючими, а друга — в особливостях внутрішнього світу дитини, її переживань.

Емоційне неблагополуччя, пов'язане зі складностями в спілкуванні з іншими людьми, може призводити до різних типів поведінки.

По-перше, це проявляється в тому, що діти невірноважені, швидко збуджуються, здатні до спалахів гніву, образи, конфліктів, агресії. Але такі діти швидко забувають образи і не звертають уваги на сварки.

По-друге, це може виявлятися і в тому, що діти мають стійке негативне ставлення до спілкування. Вони ображаються і тримають цю образу в своєму серці тривалий час, уникають спілкування і з часом зовсім відмовляються ходити до дитячого садка.

Дитячі страхи

Основною характеристикою дітей з емоційними порушеннями третьої групи є *чисельні страхи*. При цьому слід визначити, що при нормальному емоційному розвитку страх буває пов'язаний з якимись предметами, тваринами, які лякають дитину. У дітей з емоційними труднощами страх спочатку не пов'язаний з якимись предметами і ви-

являється у вигляді тривоги, безпредметного, безпричинного страху. Якщо така дитина потрапить у складну ситуацію, то дорослому досить важко визначити, як малюк поводитиметься в ній.

Надмірні страхи дітей вимагають збільшеної уваги дорослих, уміння відрізнити страхи нормального розвитку дитини від страхів у дітей з емоційним неблагополуччям; застосування спеціальних виховних дій, а іноді, за необхідності, і втручання практичного психолога або навіть психотерапевта.

Страх, як і інші неприємні відчуття (гнів, страждання та ін.) не є однозначно «шкідливими» для дитини. Будь-яка емоція виконує певну функцію і дозволяє дитині та дорослому орієнтуватися в навколишньому світі. Так, страх захищає людину від зайвого ризику під час переходу вулиці або відпочинку на річці тощо.

Страх регулює діяльність, поведінку, він є переживанням, необхідним для нормального функціонування психіки, що потребує і неприємних, навіть «гострих» емоцій. Часто діти самі викликають у себе емоцію страху, що підтверджує у них наявність цієї потреби. Відмічено, що іноді діти, зібравшись увечері разом, починають розповідати страшні історії, причому з гострим емоційним завершенням, розповідач вигукує на останньому слові, хапає за руки інших дітей, лякає їх.

Якщо батьки забезпечують дітям «тепличі» умови, охороняють їх від будь-яких неприємностей, сильних переживань, то це здебільшого призводить до «розгладження» психічного апарату, якому необхідні переживання різної інтенсивності.

Дитячі страхи — це звичайне явище для дитячого розвитку. Вони мають важливе значення для дитини. Кожен страх або вид страху з'являється тільки в певному віці, тобто у кожного віку є специфічні страхи, що у разі нормального розвитку з часом зникають. У дитинстві малюк боїться залишитися на самоті або з невідомими йому особами. Потім він боїться болю, висоти, великих тварин. Інколи дитина сповнена містичного жаху перед Бабою-Ягою, Коцієм та іншими казковими образами — носіями жаху.

Поява окремих страхів збігається в тимчасовому відношенні зі стрибком у психомоторному розвитку дитини; наприклад, із початком самостійної ходьби, коли дитина починає впізнавати своїх близьких, поява чужої, незнайомої особи може викликати у неї страх.

Страх, як і будь-яке переживання, є позитивним, якщо точно виконує свої функції, а потім зникає. Патологічний страх можна відрізнити від «нормального» за такими критеріями:

- перешкоджає спілкуванню, розвитку особистості, психіки;
- призводить до соціальної дезадаптації, згодом — до психосоматичних захворювань.

Страх може бути як самостійним порушенням (наприклад, наслідком сильного переляку від зустрічі з великим собакою), так і проявом яких-небудь порушень особистості дитини. У будь-якому з цих випадків корисною є загальна оздоровча психотерапія для того, щоб поліпшити роботу всієї психіки в цілому.

Така дія може бути проявлена через гартувальні процедури шляхом налагодження режиму дня і харчування ди-

тини. Корисними є прогулянки перед сном, адже це позитивно впливає на організм дитини та її психіку.

Отже, дитячий страх, як один із видів вікових, є необхідним елементом розвитку особистості дитини, при цьому, він повинен викликати достатню увагу з метою попередження розвитку його патологічних видів.

Крім того, слід урахувати необхідність пильнішої уваги до цієї проблеми до підліткового віку, як ґрунту для розвитку страхів і тривоги.

Основним зовнішнім чинником, що впливає на формування тривожних типів характеру, є взаємини в сім'ї, особливо взаємини «мати — дитина».

На сьогодні накопичена значна кількість фактів, що свідчать про вплив емоційних переживань на подальше формування характеру дитини ще в період внутрішньоутробного розвитку. Усі фізіологічні зміни, що відбуваються в материнському організмі, викликають подібні зміни в організмі плоду і з часом закріплюються та засвоюються в його підсвідомості. Таким чином, внутрішньоутробні та родові травми сприяють виникненню замкнутості, страху і злості у дітей, а також залишають відбиток в емоційних станах дорослої людини.

Крім того, аналогічний вплив емоційного фону батьків спостерігається в дитячому віці, коли дитина відображає навколишній світ через емоційність дорослих, з якими вона спілкується, що пов'язано з характерним для цього віку інтенсивним емоційним розвитком. При цьому стреси, тривоги, страхи й агресивність матері сприяють формуванню тривожного характеру у дитини.

У дошкільників тривожний характер виявляється більшою або меншою мірою через мешкання сім'ї в окремій або комунальній квартирі, домінуванням одного з батьків і взаєминами в сім'ї. У дітей, які мешкають в окремих квартирах, тривожність підвищена, ніж у дітей із комунальних квартир. У комунальній квартирі є більше однолітків, можливостей для спільних, емоційно насичених ігор, що природним чином позбавляють дітей страхів і тривожності. В окремих квартирах діти здебільшого позбавлені безпосереднього контакту одне з одним. У них існує велика вірогідність виникнення страхів самотності й темряви.

Хлопчики і дівчатка відчувають більше страху, якщо вважають головною в сім'ї матір, а не батька. Мати, яка працює і домінує в сім'ї, часто відчуває нервово-психічне перевантаження, що створює додаткове напруження в її стосунках із дітьми, викликаючи у них у відповідь реакції непокою.

Особливу чутливість щодо страхів старші дошкільники виявляють за наявності конфліктних взаємин між батьками, при цьому тривожність у таких дітей підвищена, ніж у сім'ях, де взаємини батьків оцінюються як безконфліктні, дружні. Така тривожність характеру є своєрідним емоційним відгуком на конфліктну ситуацію в сім'ї.

Унаслідок своєї внутрішньої конфліктності, тривожної недовірливості та неприйняття себе, дорослі наполегливо і безкомпромісно намагаються створити ідеальний образ дитини, чекаючи, зобов'язуючи і вимагаючи від неї те, до чого самі нездатні. Але саме тому виховання втрачає свою міцність, стійкість, природність і послідовність. У той же час батьки хворобливо реагують на невідповідність своїх

вимог і очікувань, підсилюючи при цьому психологічний тиск на дитину, удаючись до різних покарань.

Фізичні покарання найчастіше трапляються у владних і нестійких батьків, які постійно підганяють дітей, а також батьків, які зганяють на своїх дітях свої роздратування і незадоволеність. Слід зазначити, що тривожній дитині важче перенести фізичний біль, а особливо етичну несправедливість стосовно неї, нерозуміння, відсутність співчуття і допомоги. При цьому, чим інтенсивніше покарання, тим меншим є його дія, існує більше психогенних обумовлених порушень поведінки. Патологічна роль покарань особливо помітна в молодшому віці, оскільки супроводжується боротьбою з активністю дітей як проявом їх темпераменту, волі та відчуття «я», що формується.

Крім того, активно обмежуються дитяча самостійність і коло спілкування дитини, що засновані на надмірній турботі про її життя, здоров'я і супроводжуються виникненням у неї відчуття беззахисності, невпевненості, розвивається та зміцнюється тривожність характеру.

Основні засоби боротьби з дитячими страхами

1. Підвищення самооцінки

Звісно, усі дорослі знають, що не можна порівнювати дітей між собою. Коли йдеться про тривожну дитину, то цей прийом категорично недопустимий. Крім того, бажано уникати змагань і таких видів діяльності, що примушують порівнювати досягнення одних дітей із досягненнями інших. Краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, виявленими, наприклад, тиждень тому.

Спільний із дорослим твір, казка навчить дитину висловлювати свою тривогу і страх. І навіть якщо вона приписує їх не собі, а вигаданому героєві, то це допоможе позбутися емоційного напруження від внутрішнього переживання, якоюсь мірою заспокоїть дитину.

Тривожні діти бояться рухатися, адже саме в рухливій емоційній грі («вовк — заєць» та ін.) дитина може пережити і сильний страх, і хвилювання. Отже, це допоможе їй позбутися напруження в реальному житті.

2. Малювання страху

У багатьох ситуаціях цей метод є дуже дієвим. Проте діяти потрібно обережно, іноді сама думка про малювання страху може здаватися дитині нестерпною. Трапляється так, що лише через декілька днів дитина зважиться викласти на папері свій страх. У такому разі, можна намалювати страх батькам, при цьому дитина підказуватиме їм, чи правильно вони малюють. Можна малювати разом на одному аркуші свої варіанти страху. Після того, як страх намальований, слід обов'язково похвалити дитину, відсвяткувати цю перемогу. На зворотному боці малюнка можна запропонувати їй намалювати метод боротьби з цим страхом, як вона з ним може впоратися. Або малюнок необхідно знищити на очах у дитини: порвати, спалити, послати поштою, замкнути на ключ у ящик тощо. Головне, позбавити його дитину. Увесь процес може тривати декілька тижнів, але в жодному разі не слід спинятися на досягнутому. Заняття з малювання страхів повинні тривати не більше ніж півгодини в дружній атмосфері, що не припускає жодних конфліктів.

Найкраще за допомогою малюнків позбавлятися від уявних страхів. Іноді, коли дитина може малювати страхи абсолютно спокійно в будь-яких кількостях, при цьому аніскільки від них не звільняючись. Зазвичай у таких ситуаціях страх має конкретне підґрунтя і дитині не потрібно візуалізувати свою уяву, вона і так бачила страх у реальності.

3. Ігри, гімнастика, спорт

Працюючи з тривожними дітьми, слід пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним затиском різних груп м'язів. Тому релаксаційні та дихальні вправи для цієї категорії дітей просто необхідні.

Існують інші методи боротьби зі страхом, але найкраще, якщо їх застосовуватиме фахівець-психолог, тому що є індивідуальні методи, які одним дітям стануть у пригоді, а іншим, навпаки, зашкодять.

Таким чином, особливості розвитку емоційної сфери дітей залежать від комплексу багатьох факторів, одні з яких є головними, а інші — другорядними з урахуванням життєвого шляху кожної окремої дитини. Її емоційний розвиток є однією з головних умов, що забезпечують ефективність процесу навчання і виховання. Високі моральні, етичні та інтелектуальні почуття, що характеризують розвинену дорослу людину, і здатні надихнути її на великі справи, не даються дитині у готовому вигляді від народження. Вони виникають і розвиваються впродовж дитинства під впливом соціальних умов життя і виховання, насиченого різними емоціями.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ

Тест «Маски» (за Т. Марцинковською)

Мета: визначити емоційний стан дітей віком від 5-ти років.

Обладнання: чотири маски з паперу (гарний і поганий настрій, намагання керувати і підкорюватись).

Інструкція: «Подивись на ці обличчя. Як ти вважаєш, яке обличчя у тебе буває найчастіше, коли ти бачиш дітей своєї групи? *(Перед дитиною викладають чотири маски, після чого вона обирає одну з них.)* На кого з дітей ти зазвичай дивишся ось так? *(Це запитання ставиться дитині щоразу, коли по черзі показуються їй кожна із масок.)*».

Обробка та інтерпретація результатів емоційного стану дитини в групі відображається у виборі маски з певним настроєм під час відповіді на перше запитання.

Підраховується, скільки разів дитина обрала маски з гарним і поганим настроєм під час відповіді на запитання: «На кого з дітей ти зазвичай дивишся ось так?» Якщо дитина задоволена своїми стосунками в групі, то кількість масок, на яких зображена радість, значно перевищує решту масок.

Якщо дитина обирає більше «негативних» масок, то це може свідчити про те, що дитина не бажає спілкуватися з однолітками, вона не зацікавлена цим. Дитина-лідер може бути незадоволена своїм статусом, якщо вона претендує на вище місце в групі, або намагається будувати взаємини з кимсь із тих дітей, які не підкорюються їй як лідеріві.

Також серед таких дітей можуть бути виявлені діти, які спокійно ставляться до свого положення в групі, не намагаються спілкуватися, а також діти, які важко це переживають.

Крім того слід підрахувати і кількість масок, обраних дітьми, які відображають намагання керувати або підкорюватись, що також є важливим показником емоційного стану дитини в групі однолітків.

Анкета нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей (А. В. Запорожець)

Мета: визначити особливості нервово-психічного розвитку дітей та їх емоційного стану.

Охарактеризуйте сон, апетит і емоційний стан Вашого малюка:

1

- а) Як він засинає: швидко або повільно; чи вимагає, щоб із ним посиділи, щоб не вимикали світло та ін.;
- б) як спить: міцно, спокійно чи неспокійно, кричить, плаче, розмовляє уві сні;
- в) як прокидається (відразу чи ні), у якому настрої: веселому, спокійному, роздратованому, в сльозах.

2

- а) Як він їсть: охоче чи ні, обирає їжу чи ні;
- б) швидко їсть чи повільно;
- в) як їсть: сам чи за допомогою дорослих;
- г) як діють похвала або докора; чи Ваша оцінка нічого не змінює.

3. Чи помічаєте Ви прояв страху у Вашого малюка:
 - а) у темній кімнаті;
 - б) під час покарання, окрику, незадоволення дорослим поведінкою дитини або за інших обставин (яких?).
4. Чому радіє Ваша дитина і що викликає в неї сум, незадоволення, образи? Як довго дитина це переживає?
5. Чи вміє Ваша дитина співчувати близьким людям?
6. Які емоції спостерігаються під час гри дитини? Як вона їх проявляє: жаліє чи карає ляльку? Доброзичливо поводить дитина з однолітками чи ні?
7. Чи вміє дитина відстоювати свої інтереси перед батьками, іншими членами сім'ї, однолітками?
8. Якими засобами дитина відстоює свої інтереси: знаходить аргументи, умовляє, вимагає, плаче?

Методика «Який я?» (за О. А. Білобрикіною)

Мета: виявити емоційну спрямованість загальної самооцінки дитини.

Кожній дитині пропонуються сім узагальнених характеристик, що відображають певний емоційний показник самооцінки, з яких вона обирає одну:

- найкращий;
- гарний;
- такий самий, як усі діти;
- поганий;
- гірший за всіх;
- коли як: іноді буваю гарним, іноді — поганим;
- не знаю.

Для того щоб дитина обміркувала і запам'ятала оцінні характеристики, психолог повторює їх декілька разів у повільному темпі, з логічними паузами. Недоречно спрямовувати дитину на вивчення і повторення послідовності слів.

Інструкція: «Зараз я назву тобі декілька слів, послухай їх уважно, обери одне слово, яке, на твою думку, найбільше стосується тебе».

Обробка та інтерпретація результатів

Відповіді дитини співвідносяться з одним із показників емоційного забарвлення загальної самооцінки.

Варіанти відповідей	Емоційний знак	Бал
Найкращий. Гарний. Дуже гарний	Позитивна оцінка	4
Такий самий, як і всі діти	Нейтральна (невизначена)	3
Коли як: іноді гарний, іноді поганий	Амбівалентна (суперечлива)	2
Не знаю. Ніякий	Індиферентна (байдужа)	1
Гірший за всіх. Поганий. Найгірший	Негативна	0

Адекватною та соціально бажаною вважається позитивний знак загальної самооцінки. Можливою, але в той же час такою, що свідчить про недостатній розвиток

почуття самоцінності, визнається нейтральна самооцінка. Негативний емоційний показник свідчить про втрату дитиною почуття індивідуальної та соціальної самоцінності, а індіферентний — свідчить на його несформованість, відсутність або неадекватність системи ціннісних орієнтирів. Амбівалентний показник визначає відсутність адекватної для цього віку стійкості в розвитку загальної самооцінки і свідчить про неможливість соціокультурного самовизначення дитини.

Методика «Який він (вона)?» (за О. А. Білобрикіною)

Мета: виявити емоційно узагальнену оцінку дитини дорослими.

Дорослому надається вісім характеристик, що відображають певний емоційний показник оцінки, серед них батьки і вихователі обирають одну, яка узагальнено, але, у той же час повно характеризує дитину.

Батькам і педагогам пропонується заповнити міні-анкету.

Зразок анкети

ПІБ дитини _____

Дата народження _____

Група _____

Хто оцінює (необхідне підкреслити): батько, мати, вихователь (зазначте, будь ласка, своє ім'я та по батькові)

Інструкція: «Будь ласка, підкресліть із нижче наведеного списку одне слово, яке, на Вашу думку, найточніше характеризує дитину:

- гарний;
- найкращий;
- такий самий, як усі діти;
- ніякий;
- поганий;
- гірший за всіх;
- коли як (залежно від обставин відповідає кожна з наведених характеристик);
- не знаю (важко відповісти)».

Обробка та інтерпретація результатів

Результати анкетування співвідносяться з одним із показників емоційної спрямованості оцінки дитини.

Варіанти відповідей	Емоційний знак	Бал
Найкращий. Гарний	Позитивна оцінка	4
Такий самий, як усі діти	Нейтральна (невизначена)	3
Коли як: залежно від обставин відповідає кожна з наведених характеристик	Амбівалентна (суперечлива)	2
Не знаю. Ніякий. Важко відповісти	Індиферентна (байдужа)	1
Гірший за всіх. Поганий	Негативна	0

Отриманий показник дозволяє виявити характер загальної оцінки дитини з боку батьків і педагогів, а співвідношення її з показником спрямованості загальної самооцінки дитини,

який було отримано за результатами методики для дітей «Який я?», дає інформацію про ступінь значущості соціального оточення і специфіки його впливу на розвиток самооцінки, самовизначення дитини.

Тест визначення рівня тривожності та схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим)

Мета: оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

Якщо відзначена особливість поведінки виражена і щороку збільшується, то відповідний пункт оцінюється у 2 бали. Якщо зазначені прояви зустрічаються періодично, то відповідний пункт оцінюється в 1 бал. За відсутності названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів.

Твердження

1. Легко засмучується, багато переживає, усе сприймає близько до серця.
2. Якщо щось не так, то плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини; дратується через дрібниці; не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається; сердиться, не терпить жодних зауважень.
5. Украй нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одначасно.
6. Сумує і засмучується без очевидної причини.
7. Як і в перші роки свого життя, смочче соску, палець; усе крутить у руках.

8. Довго не засинає без світла і присутності поруч близьких; неспокійно спить, часто прокидається вночі; не може одразу прокинутися вранці.
9. Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмованим і млявим, коли займається якоюсь діяльністю.
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих або відповідальних ситуаціях.
11. Збільшується невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
12. Швидко стомлюється, відволікається; тривалий час не може сконцентрувати увагу.
13. Складно знайти спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або замикається в собі.
14. Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в животі вранці; нерідко блідне, червоніє, уприває; чухається без очевидної причини; є алергія; різні висипання на шкірі.
15. Знижується апетит, часто і тривалий час хворіє, температура підвищується без причини; часто пропускає дитячий садок.

Обробка та інтерпретація результатів

Отримані бали потрібно додати.

30–20 балів — невроз безсумнівний;

19–15 балів — невроз був або матиме місце найближчим часом;

14–10 балів — є ознаки нервового розладу, але вони не обов'язково свідчать про наявність захворювання;

9–5 балів — є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішими до стану нервової системи дитини;

4–0 балів — відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, які минуться з часом.

Тест «Тривожність» (за Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)

Мета: виявити рівень тривожності дитини.

Проводиться зі старшими дошкільниками.

Обладнання: серія малюнків із 14 картинок (рекомендований розмір 8,5 × 11 см) у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає ситуацію, що є типовою для життя дитини.

Інструкція: «Подивись уважно на картинку. Як ти вважаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Обери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і її словесні висловлювання фіксуються у спеціальному протоколі.

Обробка та інтерпретація результатів

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі цього аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з оточуючими, і ті наслідки, які цей досвід залишив у душі дитини.

Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11.

Діти, які нечітко пояснюють ці малюнки, з більшою ймовірністю отримують високий ІТ (індекс тривожності).

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках.

$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів} / 14) \times 100 \%$

Рівні:

Слабкий — бали: 0–1; ІТ: 0–7,2 %.

Середній — бали: 2–5; ІТ: 14,3–35,7 %.

Добрий — бали: 6–7; ІТ: 42,9–50 %.

Високий — бали: 8 і більше; ІТ: 57,1 % і більше.

ПРОТОКОЛ до тесту «Тривожність»

ПІБ дитини _____

Вік дитини _____, група _____

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми			
2. Дитина і мати з дитиною			
3. Об'єкт агресії			
4. Одягання			
5. Гра зі старшими дітьми			
6. Укладання спати на самоті			

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
7. Умивання			
8. Догана			
9. Ігнорування			
10. Агресивний напад			
11. Збирання іграшок			
12. Ізоляція			
13. Дитина з батьками			
14. Їжа на самоті			

Л. Ясюкова інтерпретувала результати на основі узагальнення висловів «балакучих» дітей, які самі розмірковували з приводу запропонованих малюнків, та обраних відповідей, а також бесід із батьками.

Малюнок 1 (див. с. 65, 68). Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно навчатися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої — охоче пояснюють: «Зараз повернеться мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

Малюнок 2 (див. с. 65, 68). Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація).

Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Дитина може почуватися обділеною увагою матері й нелюбимою не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад успішнішого і слухнянішого брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткови, який не слухається, постійно сварячи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів, постійно наводить його за приклад для наслідування. Негативна реакція може бути спричинена постійним порівнянням дитини з якимось ідеалом, невідповідність до якого може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази: «хороші діти так не поведуться», «діти твого віку повинні вміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть» тощо. Дитина може сприймати малюнок негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад наводить батька або когось із близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні

грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти більше уваги й надавати більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога додасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

Малюнок 3 (див. с. 65, 69). Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація).

Зазвичай ситуація сприймається негативно, дитина обирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце не завжди. У цих випадках не можна (як нерідко робиться) виправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильно розумінні малюнка та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які вміють протистояти агресії; бійки, навіть із друзями, для них звичні, тому сприймаються як нормальний спосіб розв'язання суперечок. Вони люблять демонструвати силу й добре почуваються після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

Малюнки 4, 7, 14 (див. с. 65–71). Одягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якесь особливе споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки зациклюються на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена, її починають квапити. Окрім цього, малюнок 14 негативно сприймають ті діти, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Малюнок 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

Малюнок 5 (див. с. 66, 69). Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація).

На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методичі позначено, як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, уважаючи це заняттям винятково для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така настанова складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини, намагаючись зробити все можливе, щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть захочувати відвідування

гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

Малюнок 6 (див. с. 66, 69). Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевизор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене бракує на тебе часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажають більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, тому на ігри з дитиною вже просто бракує сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються пояснити ці причини. Вони реагують безпосередньо на слова, що чують найчастіше, та ставлення, яке відчувають.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, достатньо просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та схвально кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не почувається знедоленою.

Малюнок 8 (див. с. 66, 70). Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймають розпечені, безтурботні діти. Як правило, вони коментують свій вибір так: «Мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися» або: «Мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

Малюнок 9 (див. с. 67, 70). Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація).

Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації *малюнка 2*.

Малюнок 10 (див. с. 67, 70). Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

Малюнок 11 (див. с. 67, 71). Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дозволяють гратися (аналогічно до реакції на *малюнку 5*). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди краще писати і займатися усною лічбою”».

Малюнок 12 (див. с. 67, 71). Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

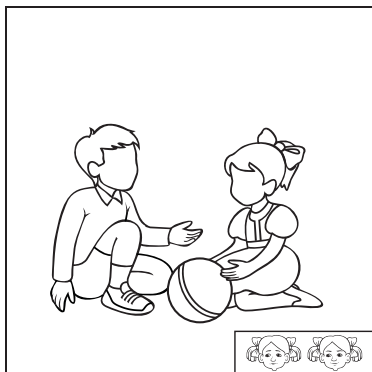
Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок вона сприймає позитивно.

Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Практично завжди діти з високим рівнем інтелектуального розвитку сприймають малюнок негативно: вони реагують на об'єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показних тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

Малюнок 13 (див. с. 68, 71). Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також тоді, коли батьки конфліктують між собою або зі старшими членами сім'ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї гарні стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім'ї, але не відчуває жодного дискомфорту, почувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона почувається ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно.

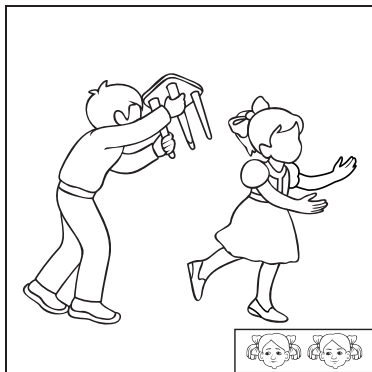
Варіанти для дівчаток



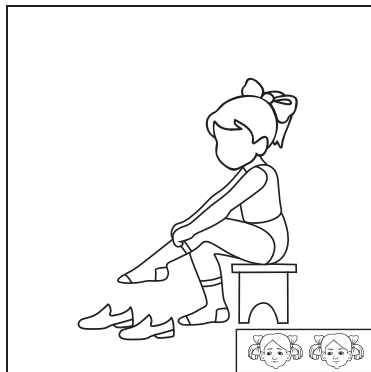
Мал. 1



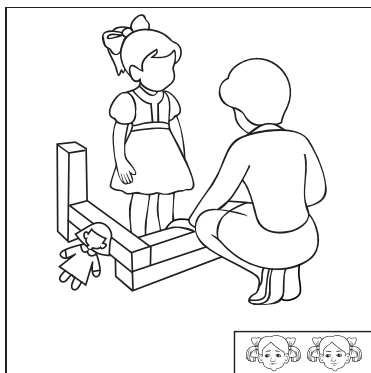
Мал. 2



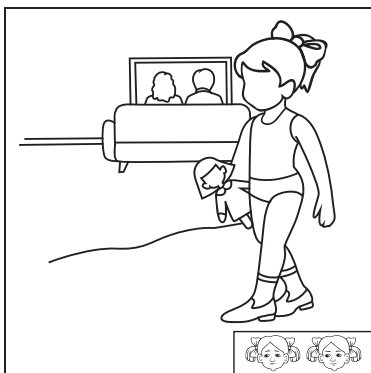
Мал. 3



Мал. 4



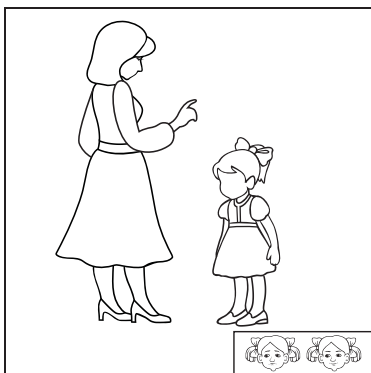
Мал. 5



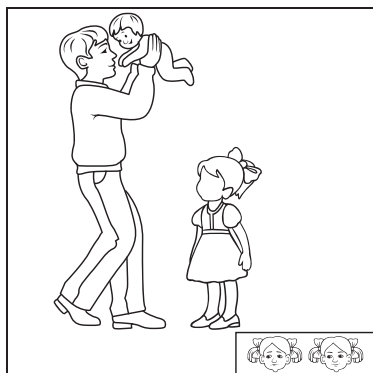
Мал. 6



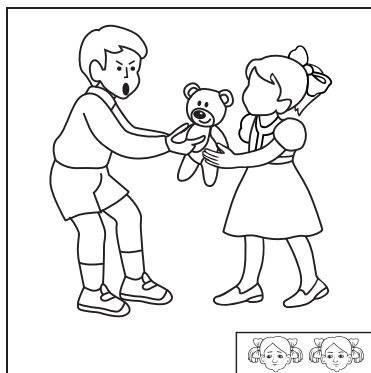
Мал. 7



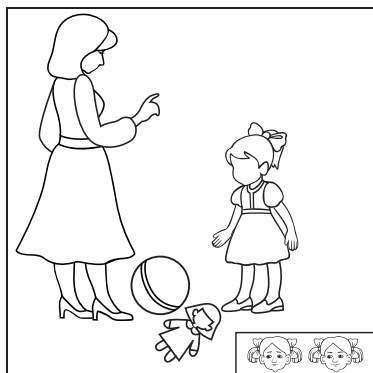
Мал. 8



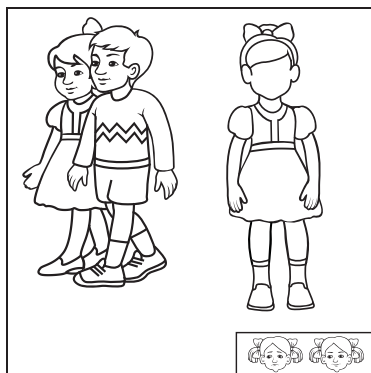
Мал. 9



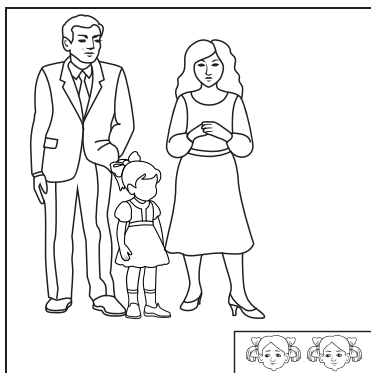
Мал. 10



Мал. 11



Мал. 12

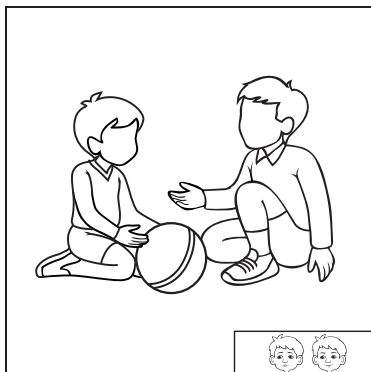


Мал. 13

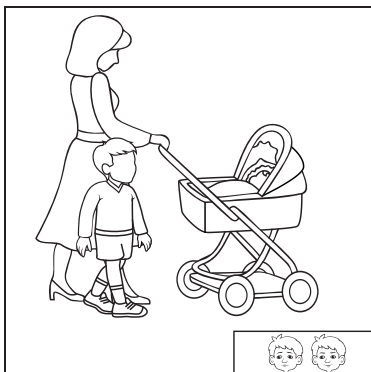


Мал. 14

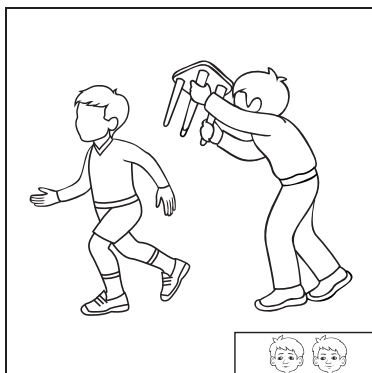
Варіанти для хлопчиків



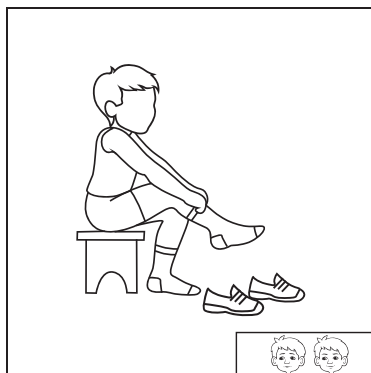
Мал. 1



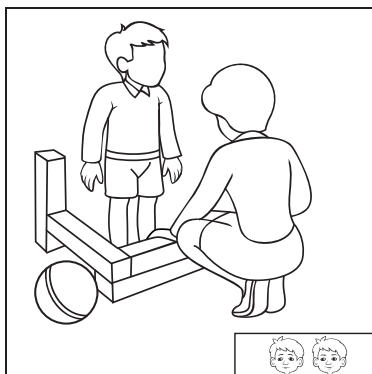
Мал. 2



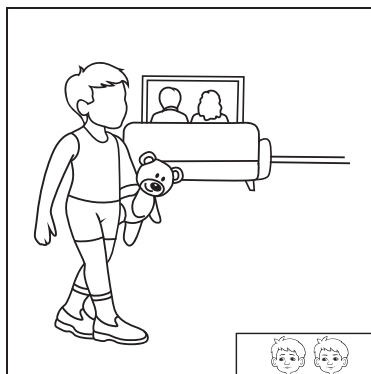
Мал. 3



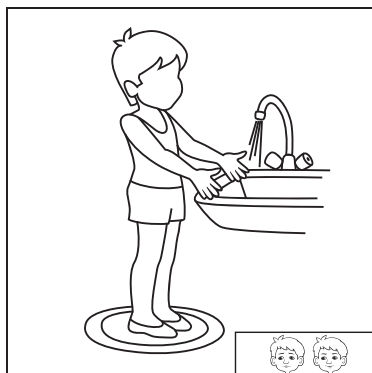
Мал. 4



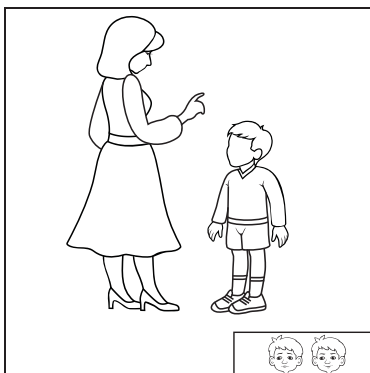
Мал. 5



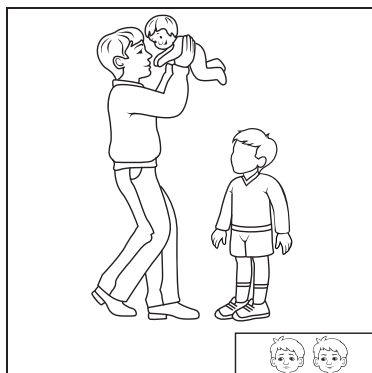
Мал. 6



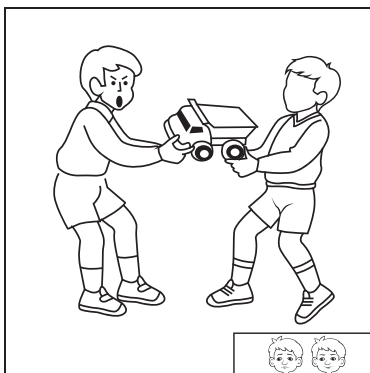
Мал. 7



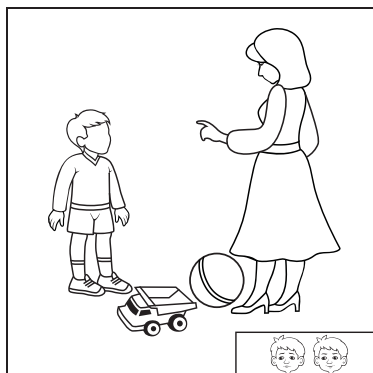
Мал. 8



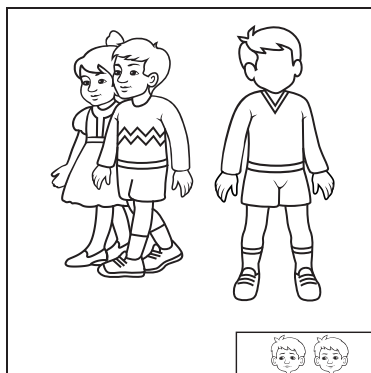
Мал. 9



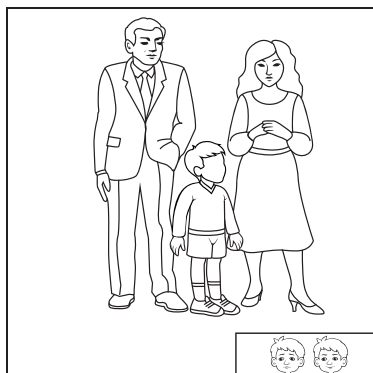
Мал.10



Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14

Колірний тест (за М. Люшер)

Мета: виявити актуальний емоційний стан дитини.

Обладнання: вісім кольорових карток:

- 1 — синя;
- 2 — зелена;
- 3 — червона;
- 4 — жовта;
- 5 — фіолетова;
- 6 — коричнева;
- 7 — чорна;
- 0 — сіра.

Для проведення тесту перед обстежуваним кладуть кольорові картки у випадковому порядку.

Інструкція. «Подивись уважно на картки, розкладені перед тобою, обери ту, що тобі найбільше подобається. Цю картку ми відкладемо. Потім поглянь на ті картки, що залишилися, обери наступну найприємнішу за кольором. Повторюй цю процедуру, доки не залишиться одна, остання картка».

У міру відбирання карток у протоколі фіксується номер кожної з них.

Порядок вибору дитини	1	2	3	4	5	6	7	8
Колір								

Обробка та інтерпретація результатів

На підставі зробленого дитиною послідовного вибору кольорових переваг розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми (СВ). Для того щоб його отримати, необхідно:

- 1) для кожного з 8 кольорів визначити різницю між його номером у виборі дитини і номером в аутогенній нормі;
- 2) скласти ці різниці, не враховуючи знаку отриманого числа.

У таблиці 1 наведено приклад розрахунку СВ для зробленого дитиною вибору: 5 2 3 7 1 0 6 4. (Тобто дитина обрала кольори в такій послідовності: перший — фіолетовий, що має цифровий символ «5», другий — зелений, що має цифровий символ «2», третій — червоний, що має цифровий символ «3» тощо.)

Різниця між місцем кольору в аутогенній нормі та місцем кольору в виборі дитини розраховується шляхом віднімання з більшого числа меншого числа, не змінюючи знак отриманого числа: $3 - 1 = 2$, $8 - 2 = 6$, $3 - 2 = 1$ тощо.)

Потім, враховуючи різницю, необхідно додати отримані числа, це і є значення СВ.

$$СВ = 2 + 6 + 1 + 3 + 0 + 1 + 1 + 4 = 18$$

Таблиця 1

Колір	Червоний	Жовтий	Зелений	Фіолетовий	Синій	Коричневий	Чорний	Сірий
Цифровий символ кольору	3	4	2	5	1	6	0	7
Місце кольору в аутогенній нормі	1	2	3	4	5	6	7	8
Місце кольору у виборі дитини	3	8	2	1	5	7	6	4
Різниця між місцем кольору в аутогенній нормі та місцем кольору у виборі дитини	2	6	1	3	0	1	1	4

Кожний з отриманих показників СВ може належати до однієї з трьох зон і відповідним чином інтерпретований.

Зона 2 ($20 < СВ < 32$).
Перевага негативних емоцій

У дитини домінує поганий настрій та переживання, необхідно з'ясувати їх причини. Це свідчить про порушення адаптаційного процесу, про наявність проблем, які дити-

на не може подолати самотійно, а тому потребує психологічної допомоги. Необхідно зрозуміти причини виявленого у дитини стану та спланувати надання допомоги.

Зона 3 ($10 < СВ < 18$).
Емоційний стан у нормі

Дитина може і радіти, і сумувати, причин для тривоги немає, адаптація відбувається нормально.

Зона 4 ($0 < СВ < 8$).
Перевага позитивних емоцій

Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично, перебуває в стані ейфорії.

Обробка та інтерпретація результатів

Необхідно брати до уваги значення певного кольору, які описав М. Люшер.

Сірий (0) — безбарвний, нейтральний. Кожний, хто ставить його на перше місце, хоче відмежуватися, залишаючись вільним від певних зобов'язань, ні в чому не брати участі. У цій позиції сірий колір є спробою виправити обставини, спричинені тривогою, яку символізують відкинутий колір або ж кольори. Якщо сірий колір на першому місці, то зазвичай це пов'язано з небажанням людини бути втягненою у що-небудь, наступним є бажання, у якому людина не хоче зізнаватися, або ж, можливо, не усвідомлює його. Якщо сірий колір на останньому місці, то людина «хоче пояснити все», не сприймає неучасті, відчуває, що має

право брати участь у всьому, що відбувається навколо неї. У результаті цього оточуючі можуть вважати таку людину набридливою, надто цікавою та настирливою. Усі, хто відкидає сірий, беруть на себе всю повноту відповідальності за те, що відбувається навколо них, бажають використати кожен можливість на своєму шляху до мети, не можуть дозволити собі відпочити, аж доки не досягнуть мети. Зазвичай сірий колір займає шосту позицію у числовому ряді. До початку ряду він переміщується, коли людина перебуває в астеничному стані, стані виснаження, стресу, наприклад перед іспитами.

Синій (1) — повний спокій, задоволення, безтурботність, потреба в емоційному спокої, мирі, гармонії, задоволеності або ж фізіологічна потреба у відпочинку. Потреба у спокійному впорядкованому оточенні, вільному від безладдя та обмежень, за якого події відбуваються плавно, згідно з традицією, тією чи іншою мірою, взаємини при цьому безтурботні й вільні від суперечок. Потреба відчуття довіри до оточуючих, взаємини обопільної довіри. Якщо синій займає 6-е, 7-е або 8-е місце, то це означає, що потреба у спокої та взаємній довірі залишається незадоволеною, що дає поштовх до тривоги, яка є тим сильнішою, чим далі від початку розміщений синій колір. Емоційні взаємини, що існують, відкидаються, оскільки вони не відповідають тим високим вимогам, які до них висунуті, вони вважаються нудними або обтяжливими, і від цього тягара необхідно звільнитися. Синій колір при цьому означає «розрив пут» або ж бажання їх розірвати. Наслідком цього є неспокійна поведінка, душевне збудження, що може призвести до часткової втрати здатності зосереджуватися.

Зелений (2) — наполегливість, напруження. Це честолюбство, самоствердження, жага високого престижу у конфронтації з реалізованими надіями та очікуваннями (що очікуються від жовтого). Це діяльність, цілеспрямованість, воля, завзятість, твердість, постійність, опірність. Висока оцінка свого «Я», що містить всі форми володіння, бажання підвищити впевненість щодо власної цінності, спроба завзято відстоювати свої претензії; символізує гордість, суворість характеру, автократичні тенденції, можливість керувати іншими, спрямовувати їх, відчуття переваги. Це скрупульозність в уточненні фактів, точність пам'яті, ясність викладення, здатність до критичного аналізу, логічна послідовність. Пошук шляхів поліпшення життя для себе й інших — поліпшення стану здоров'я, більша тривалість і корисність життя. У цьому разі людина діє як реформатор, відданий поліпшенню життєвих умов. Прагнення до торжества її поглядів і переконань; поведінка виправдовується думкою, що саме вона є носієм основних і абсолютних принципів. Зводячи себе на п'єдестал, людина починає моралізувати й повчати інших.

Жага визнання, збереження своєї позиції, незважаючи на опір і протидію. Ті, хто ставить зелений колір на 6, 7, 8 місця, зазвичай відчувають, що опір, що чиниться, послаблює його, а брак визнання змушує сумніватися в достоїнствах. Це викликає напруження та спричиняє страждання, відчуття тягаря аж до болю в грудях. Чим далі від початку ряду зелений колір, тим сильнішим є бажання звільнитися від тиску зовні.

Утрата здатності до опору й наполегливості, тривога через втрату своєї репутації й позиції може призвести до вироблення звички перекладати власну вину на інших, посилює критичне ставлення аж до сарказму та зневажливості.

Часто компенсація досягається, коли зелений колір замінюється на червоний або жовтий та синій. У поєднанні з червоним — це свідчення ще більшої запальності, підвищення кров'яного тиску, змін у серцево-судинній системі.

Вибір жовтого кольору — це стан «виходу зі скрути», компенсація, що рідко буває адекватною й зводиться до спроб відвернути увагу (подорожі, нові захоплення тощо). Заміна зеленого на синій — усвідомлення надії на спокій, позбавлення напруження.

Червоний (З) — означає бажання, цілеспрямованість, численні схильності. Прагнення отримувати результати, досягати успіху, жадібне бажання всього того, що може сприяти насиченості буття й повноті досвіду. Це імпульс, воля до перемоги, усі форми життєствердження від революційно-перетворювальної до сексуальної. Потяг до активної дії, спорту, боротьби, змагання, еротики, ініціативи в усьому. При відкиданні червоного виявляється фізична та нервова виснаженість, порушення серцевої діяльності.

Ті, хто відкидають червоний колір, перебувають у стані надзвичайного збудження, легко дратуються, відчувають ситуацію, коли їх «оточили з усіх боків» питання, які неможливо розв'язати. Це оточення сприймається як небезпечне й таке, що неможливо контролювати. Відкидання червоного — «пошук захисту» від усього, що може згодом збуджувати, виснажувати й послаблювати. Неприйняття червоного та надання переваги зеленому створюють ситуацію безпорадності, зазвичай трапляється, коли людина намагається подолати нервове та фізичне виснаження, що зустрічається доволі рідко.

Жовтий (4) — розкутість, звільнення від проблем та обмежень, нестримна експансивність. Особи, які надають перевагу жовтому кольору, можуть час від часу бути зразками працьовитості, оскільки їхні зусилля фрагментарні. Надання переваги жовтому — це бажання свободи й надія й очікування великого щастя. При цьому передбачається наявність незначного чи навіть серйозного конфлікту, від якого необхідно звільнитися. Ця надія на щастя у різноманітних формах спрямована у майбутнє. Це рух уперед, до нового, сучасного, такого, що розвивається, але ще не сформувалося. Це сильне бажання уникнути від наявних труднощів, знайти вихід, що дасть звільнення; іноді схильність «змін заради змін», досягнення бажання бути значущим, мати повагу може потрапити у «пастку залежності».

Фіолетовий (5) — суміш синього й червоного, зберігаються властивості обох кольорів. Вибір фіолетового пов'язаний зі станом емоційної нестійкості, коли важко відрізнити дійсність від уяви. Особливий стан потреби тонкого розуміння з боку партнера. Потреба у схваленні, бажанні подобатися оточуючим своєю чарівністю, манерами. Чуттєвість, витонченість, потреба в тому, щоб зайва відвертість не обтяжувалася зайвою відповідальністю.

Потреби у торжестві та інтуїтивному розумінні часто переносяться на предмети, ніж на людей, звідси — до естетичного чуття, здатності до незалежних оцінок, підвищеної схильності до занять, пов'язаних із вільними професіями, найчастіше до науки.

Коричневий (6) — чим ближче до початку ряду, тим більший прояв фізичної скрутності, що приділяється все більше значення та зростає потреба в умовах, за яких можна

цієї скрутності позбавитися. Люди, які не мають дому, де вони могли б розміститися й почуватися у безпеці, надають перевагу цьому кольору. Втрата надії на безпеку та фізичну задоволеність, відсутність місця, де можна було б почуватися у безпеці, відсутність тих земних благ, якими спроможні оточити себе люди з більшою вдачею, часто ставлять коричневий колір на початок ряду. Для таких людей характерна наявність підвищеної потреби у відчутті фізичної легкості та чуттєвого задоволення, бажання вийти із ситуації, що викликає почуття дискомфорту: небезпека, фізична недуга, конфліктна атмосфера або існування проблем, з якими людина не може впоратися (чи вона вважає, що не може впоратися).

Люди, які відкидають коричневий колір, вважають, що вони створені з твердішого матеріалу, ніж решта: зазвичай їх характеризує бажання виділятися. Стадність та взаємозалежність — не для них, вони йдуть шляхом залежності від тіла.

Чорний (7) — заперечення кольору як такого. Це абсолютна межа, за якою життя припиняється, виникає ідея небуття, зникнення. Чорний — це «ні», на противагу білому — «так». Білий — чистий аркуш, на якому буде написана історія; чорний — це кінець, після якого більше нічого нема. Отже, чорний символізує відмову, повне зречення або неприйняття, впливає на всі кольори, що входять із ним до однієї групи, підкреслюючи та посилюючи їх властивості. Той, хто віддає перше місце чорному, бажає зректися всього через упертий протест проти стану, що існує, за якого він відчуває, що все не так, як належить, повстає проти долі, схильний діяти необачно і безрозсудно.

Якщо чорний опиняється на другому місці, то зазвичай людина вважає, що готова відмовитися від усього, окрім то-

го, що подане у тесті кольором, який займає першу позицію. Якщо чорному передує синій, то очікується, що порушена гармонія й емоційне занепокоєння зможуть становити абсолютний спокій. Якщо чорному передує жовтий, то очікується, що край незгодам буде покладено якоюсь різкою, можливо, навіть катастрофічною дією, дійсною зміною у ході подій. Якщо чорному передує червоний, то очікується, що задоволення підвищених бажань компенсує те, чого бракує.

Інтерпретація вибору кольору зі значень кольорових пар

0 1 СІРИЙ та СИНІЙ — спокій або період поновлення сил; розрахунок на те, що, не зв'язуючи себе жодними зобов'язаннями, дочекаєшся спокою.

0 2 СІРИЙ та ЗЕЛЕНИЙ — захисна перевага, обачливість у справах, що пов'язані зі збереженням свого становища та власними інтересами, а також небажання знизити самоповагу, що могло б статися у разі тісного контакту з оточуючими. За такого кольорового вибору почуття переваги найчастіше виявляється в завуальованій формі.

0 3 СІРИЙ та ЧЕРВОНИЙ — імпульсивність або необхідності дії. Сірий, передуючи червоному, приховує імпульсивні дії, в основі яких — надія, що можна не зв'язувати себе з якоюсь відповідальністю й не бути втягнутим у якісь наслідки.

0 4 СІРИЙ та ЖОВТИЙ — невпевненість і брак рішучості. За стіною сірого приховані й нібито втрачаються у приреченості надії, прагнення і шляхи розв'язання проблем перетворюються на нерішучі пошуки.

0 5 СІРИЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — обережна чуттєвість. Бажання бути емоційно поєднаним з іншими людьми, але

відкритий прояв не допускається, тому всі поняття є проблемними й здійснюються дуже обережно.

0 6 СІРИЙ та КОРИЧНЕВИЙ — виснаження і втомленість. Бажання уникнути будь-яких проблем і хвилювань, дозволити організму нормалізуватися.

0 7 СІРИЙ та ЧОРНИЙ — повна ізоляція. Людина вважає, що ситуація, яка склалася, огидна, і не хоче мати з нею нічого спільного. Намагається відмежуватися від усього, що може якось на неї впливати, хоче, щоб усі дали їй спокій.

1 2 СИНІЙ та ЗЕЛЕНИЙ — замкнута акуратність. Чуттєвість і тонкий розум зумовлюють схильність до порядку й педантичності, методичності. Точність і акуратність можуть межувати з надмірною скрупульозністю та педантизмом.

1 3 СИНІЙ та ЧЕРВОНИЙ — емоційне задоволення, спільне підприємництво. Здатність залишатися у злагоді з оточуючими, співробітництво з ними сприяє обопільній вигоді, взаємній організації. Гармонії та співробітництву надається більше значення, ніж активності. Передбачається, що співробітництво і взаєморозуміння надають діяльності продуктивності.

1 4 СИНІЙ та ЖОВТИЙ — емоційна залежність. Бажання розуміти інших і бути корисним самому, а також спрямованість у майбутнє викликає поведінку, що має на меті завоювати прихильність оточуючих.

1 5 СИНІЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — естетична сприйнятливність. Спокій і задоволеність можуть бути досягнуті через замилювання прекрасним, естетичним, прагнення до ідеалізованих взаємин.

1 6 СИНІЙ та КОРИЧНЕВИЙ — чуттєва легкість та пасивна прихильність. Відчуття спокою та безпеки можна домогтися, лише усунувши стан фізичного дискомфорту та забезпечивши увагу з боку оточуючих.

1 7 СИНІЙ та ЧОРНИЙ — абсолютний спокій, чорний колір підсилює потребу в спокої, символізує відмову від усього, що йде за чорним.

2 1 ЗЕЛЕНИЙ та СИНІЙ — точність, логічність і потреба довести свою правоту превалюють над чуйним синім, тому акуратність та методичність здебільшого спрямовані на підвищення самоповаги. Прагнення до керівництва та порядку може складати враження начальництва. Обидва кольори концентричні, створюють замкнуту групу.

2 3 ЗЕЛЕНИЙ та ЧЕРВОНИЙ — цілеспрямована діяльність або контрольована ініціатива. Мета діяльності: підвищення авторитету, лідерство, керування, контроль.

2 4 ЗЕЛЕНИЙ та ЖОВТИЙ — вимога визнання та честолюбство. Прагнення, спрямовані на підвищення поваги як у власних очах, так і в очах оточуючих, завоювання їх визнання.

2 5 ЗЕЛЕНИЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — гнучкість самоствердження або безвідповідальне зачарування. Приємна манера поведінки, мета якої — завоювання довіри та прихильності оточуючих, не пов'язуючи себе жодними зобов'язаннями й не беручи на себе жодної відповідальності.

2 6 ЗЕЛЕНИЙ та КОРИЧНЕВИЙ — потреба у фізичному полегшенні, вимога спокою. Самозбереження можливе, якщо умови, викликані сором'язливістю, будуть усунені.

2 7 **ЗЕЛЕНИЙ** та **ЧОРНИЙ** — уперта нетерпимість або пристрасне захоплення власною правотою. Будь-яка спроба оточуючих вплинути рішуче відкидається.

3 0 **ЧЕРВОНИЙ** та **СІРИЙ** — імпульсивність або необдуманість дій. Діяльність заради діяльності, її результатам не приділяється достатньо уваги, робиться замало спроб приховати свої дії.

3 1 **ЧЕРВОНИЙ** та **СИНІЙ** — колективне підприємництво або емоційне задоволення. Більша увага приділяється діяльності, а не співробітництву чи гармонії. Уважається, що правильна діяльність завжди сприятиме до гармонії.

3 2 **ЧЕРВОНИЙ** та **ЗЕЛЕНИЙ** — цілеспрямована діяльність або контрольована ініціатива, людина діє і виявляє ініціативу швидше задля задоволення, ніж заради того, щоб оточуючі були про неї високої думки.

3 4 **ЧЕРВОНИЙ** та **ЖОВТИЙ** — експансивна діяльність, опанування нових сфер. Дія заради самої дії, що спрямована на нове дослідження.

3 5 **ЧЕРВОНИЙ** та **ФІОЛЕТОВИЙ** — сприйнятливність до подразників або реактивність. Бажання та дії, що спрямовані на об'єкти, що збуджують, захоплюють, мета цих дій: зачарувати оточуючих.

3 6 **ЧЕРВОНИЙ** та **КОРИЧНЕВИЙ** — чуттєве задоволення або потурання власним бажанням. Активність обмежується через небажання непокоїти організм та спричиняти йому якісь незручності.

3 7 **ЧЕРВОНИЙ** та **ЧОРНИЙ** — надмірні бажання та драматизація. Звичайна для червоного кольору повнота бажань підсилюється чорним.

4 0 ЖОВТИЙ та СІРИЙ — невпевненість і брак рішучості. Потреба у якомусь виході, але відмежування стіною сірого відтинає все те, що, можливо, було б виходом. Тому важко розпізнати, які обставини доцільно взяти на себе.

4 1 ЖОВТИЙ та СИНІЙ — емоційна незалежність із надією на любов та розуміння, тому дії спрямовані на те, щоб здобути любов оточуючих.

4 2 ЖОВТИЙ та ЗЕЛЕНИЙ — вимога визнання та честолюбство, що пов'язано не так із потребою заслужити повагу у власних очах, як з надією на те, що, якщо не послаблювати пильність та обережність, то нові шляхи визнання відкриються самі.

4 3 ЖОВТИЙ та ЧЕРВОНІЙ — експансивна діяльність, спрямована назовні, опанування нових сфер. Два найяскравіші ексцентричні кольори створюють дуже активну та спрямовану назовні групу. Діяльність контролюється меншою мірою, оскільки пошук нового, й такого, що здатне дати задоволення, робить її поверховішою та експериментальнішою.

4 5 ЖОВТИЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — принадна сила фантазії та жага пригод. Надія і прагнення передаються через зачарованість, уяву та фантазію, наслідком чого є відірвання від життя жага пригод.

4 6 ЖОВТИЙ та КОРИЧНЕВИЙ — повна безпека або обмежена свобода; відчуття, що вихід полягає у фізичній легкості та свободі від будь-яких проблем і побоювань.

4 7 ЖОВТИЙ та ЧОРНИЙ — раптова криза або раптові рішення; середини немає; можливе «так» або «ні». Вихід має бути знайдений, і тому наявні спроби до запальності та свавілля.

5 0 ФІОЛЕТОВИЙ та СІРИЙ — обережна чуттєвість до атмосфери та оточення у поєднанні з бажанням захисту від яких-небудь тривожних впливів.

5 1 ФІОЛЕТОВИЙ та СИНІЙ — естетична сприйнятливність, добре розвинене почуття прекрасного та естетичного.

5 2 ФІОЛЕТОВИЙ та ЗЕЛЕНИЙ — гнучкість самоствердження зі значним наголосом на чарівності та небажання брати на себе відповідальність, яку накладають близькі взаємини.

5 3 ФІОЛЕТОВИЙ та ЧЕРВОНИЙ — сприйнятливність до подразників, зачарованість усім, що хвилює та збуджує.

5 4 ФІОЛЕТОВИЙ та ЖОВТИЙ — принадна сила фантазії або жага пригод. Майбутнє має хвилювати і збуджувати.

5 6 ФІОЛЕТОВИЙ та КОРИЧНЕВИЙ — чуттєвість та хтивність. Зачарованість тим, що дає насолоду тілу: смачна їжа, предмети розкошу, прекрасний одяг.

5 7 ФІОЛЕТОВИЙ та ЧОРНИЙ — потреба в емоційній залученості, потреба усвідомлювати себе частиною чогось.

6 0 КОРИЧНЕВИЙ та СІРИЙ — виснаження і стомлення. Першочергова роль спокою і свободи від усього, що могло б викликати фізичне роздратування. Необхідні заповіжні заходи, що б дали змогу організму нормалізуватися. Підкреслюється необхідність уваги та турботи з боку оточуючих.

6 1 КОРИЧНЕВИЙ та СИНІЙ — чуттєва легкість або пасивна прихильність. Велике значення надається м'якому ставленню.

6 2 КОРИЧНЕВИЙ та ЗЕЛЕНИЙ — потреба у фізично-му полегшенні, але сила волі мобілізована на те, щоб подолати труднощі, що існують, наслідком чого є значне напруження; необхідність у спокійній обстановці.

6 3 КОРИЧНЕВИЙ та ЧЕРВОНИЙ — чуттєве задоволення або потурання власним бажанням. Червоний колір підкреслює прагнення до умов, за яких досягається почуттєве задоволення.

6 4 КОРИЧНЕВИЙ та ЖОВТИЙ — повна безпека або необмежена свобода. Найбільша перевага надається відчуттю фізичної легкості, йому поступається навіть надія на майбутнє; задовольняється вільним від проблем існуванням.

6 5 КОРИЧНЕВИЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — чуттєвість та хтивість, найбільше акцентуються фізичні відчуття.

6 7 КОРИЧНЕВИЙ та ЧОРНИЙ — самоприниження; відчуття безцільності, відмова від усього, окрім чуттєвого задоволення.

7 0 ЧОРНИЙ та СІРИЙ — ізоляція, повна незалученість. На думку людини, ситуація, що склалася, є огидною, тому вона не бажає мати з нею нічого спільного. Намагається відмежуватися від усього, що може хоч якось впливати. Бунтує проти ситуації в цілому; бажає, щоб їй дали спокій.

7 2 ЧОРНИЙ та ЗЕЛЕНИЙ — уперта нетерплячість або пристрасна впевненість у своїй правоті. Бунт, як наслідок — самоствердження, свідчить про зухвалу впертість та сильний вплив на себе власних поглядів.

7 3 ЧОРНИЙ та ЧЕРВОНИЙ — надмірне бажання або драматизація. Діяльність ґрунтується на бунті, призводить до запальності та екстремальної поведінки, мета якої — задоволення надмірних бажань.

7 4 ЧОРНИЙ та ЖОВТИЙ — раптова криза або свавільні рішення. Два полюси темряви з чорним бунтом проти долі, за якою — жовта надія на розв’язання проблем, викликає крайні дії та рішення. Можливе вдавання до крайніх заходів.

7 5 ЧОРНИЙ та ФІОЛЕТОВИЙ — потреба в емоційній залученості. Бажання, щоб усе перебувало у відповідності або злитті, не допускаючи жодних поступок та компромісів.

7 6 ЧОРНИЙ та КОРИЧНЕВИЙ — самоприпинення; акцентується бунт проти ходу подій.

Тести-малюнки

Тест «Малюнок людини»

Тести-малюнки досить широко використовуються в психодіагностиці дітей дошкільного віку. Серед малюнків, тестовими є тільки ті, що зроблені у ситуації психологічного обстеження із дотриманням стандартної процедури. Це має принципове діагностичне значення.

Дитина повинна виконувати кожен тест-малюнок на окремому аркуші нелінованого паперу. Бажано використовувати аркуш формату А4 (210 × 297 мм), але припустимо використовувати й менший за розміром аркуш. Для тесту «Малюнок людини» аркуш розташовується перед дитиною вертикально, для решти тестів — горизонтально. Якщо під час виконання завдання дитина повертає аркуш, то не слід цьому перешкоджати.

Для всіх тестів використовуються простий олівець і гумка.

Перед початком роботи слід без видозмін та доповнень дослівно відтворювати інструкцію до кожного тесту. Після завершення малювання необхідно схвалити роботу, незалежно від досягнутого результату. Потім корисно обговорити з досліджуваним його малюнок. Деякі запитання, що рекомендовані під час дослідження, наведені в описі методик. На відміну від інструкції, подальша бесіда не повинна бути формалізованою, її проводять у вільній формі. Допускається видозмінювання запитань, що пропонуються, або їх доповнення.

Процес малювання відображається у протоколі. На кожному аркуші з малюнком і на кожному аркуші протоколу фіксується ім'я і прізвище обстежуваного (або його шифр) та дата обстеження. На першому аркуші зазначаються вік, склад сім'ї, причини звернення, анамнестичні дані.

У протоколі мають бути відображені:

- темп виконання завдань, паузи та перерви в роботі;
- послідовність виконання окремих частин зображення;
- запитання й висловлювання обстежуваного;
- короткий зміст подальшої бесіди.

Тест «Малюнок людини» був уперше запропонований Ф. Гуденаф для дослідження пізнавальних здібностей. Далі К. Махвер розробила систему критеріїв, що дає можливість оцінювати за допомогою цього тесту особистісні особливості. Відтоді оцінювання як пізнавального, так і особистісного розвитку багаторазово переглядалися і вдосконалювалося різними авторами. Однак, сам тест при цьому використовується як класичний діагностичний метод.

Дані, отримані за тестом, не дуже надійні, потребують додаткової перевірки, але вони дають можливість одразу ж

висунути розумні гіпотези про те, у яких саме сферах дитина має психологічні проблеми.

Інструкція: «Будь ласка, намалюй людину — усю, повністю. Спробуй намалювати якомога краще — так, як ти вмєєш». Якщо дитина ставить додаткові запитання: «Хлопчика чи дівчинку?», «А можна, щоб він у руці тримав кульку?» та ін., то їй відповідають: «Малюй, як хочеш». Якщо ж запитання суперечить інструкції, то варто повторити її (частково). Наприклад, якщо дитина питає: «А можна намалювати тільки обличчя?», то їй відповідають: «Ні, потрібно намалювати повністю». Якщо дитина пропонує намалювати замість людини щось інше (машину, будинок), то наголошують: «Це потім. А зараз намалюй людину». Трапляється, що дитина відмовляється виконувати завдання, стверджуючи, що не вмєє малювати. У цьому разі слід запропонувати їй, щоб вона малювала так, як вмєє, навіть якщо вийде не дуже гарно; що цікавими будь-які дитячі малюнки; що не дуже досконалий малюнок — це краще, ніж жодного.

Проводячи цю методику, слід звертати увагу на особливості поведінки дитини та дорослого, який супроводжує дитину:

- куди і як дитина дивиться, коли їй пояснюють завдання;
- яка в неї перша реакція (подих, поза покірності, пожвавлення);
- у якій позі вона працює;
- у які моменти розслабляється й поводить себе природно, невимушено, а в які — напружується, насуплюється;

- коли і як намагається привернути до себе увагу дорослого;
- з яким виразом подає психологові виконану роботу.

Для того щоб усе це не забути, бажано робити відповідні нотатки у протоколах.

Обробка та інтерпретація результатів

Показники тривожності, гострої тривоги, страхів

Найпоширеніша ознака тривожності — численні самовиправлення. Особливо показовими є безглузді виправлення (тобто такі, що не сприяють реальному поліпшенню результату). Виправлення можуть робитися зі стиранням старих ліній або ж без цього (в останньому випадку замість однієї лінії з'являється кілька).

Характерна ознака тривожності — лінія, що складається з окремих дрібних штрихів, коли дитина побоюється, що коли вона проведе її зразу (за один рух), то лінія може бути проведена не так, як потрібно. Для тривожних дітей типовим є штрихування всього малюнка або якоїсь його частини. За наявності гострої тривоги штрихування зазвичай буває розмашистим, неретельним.

При підвищеній тривожності, а особливо за наявності страхів часто зображуються очі збільшеного розміру. Особливо характерним є загорнення (штрихування із сильним натисканням) радужки або всього ока. У цьому випадку можна припустити, що в дитини присутня фобія (наприклад, страх темряви, висоти, тварин, замкнених приміщень тощо).

Для стану гострої тривоги типовим є різке збільшення розмірів малюнка так, що він займає практично весь аркуш (а іноді навіть не вміщується на аркуші).

Для того щоб висунути припущення про підвищений рівень тривожності, достатньо наявності хоча б однієї з перелічених ознак.

Показники демонстративності

Демонстративність має прояви насамперед у прикрашуванні, наявності необов'язкових деталей (наприклад, додаткових деталей одягу, аплікації на сукні, пір'їн на капелюсі). Необов'язкові деталі у малюнку людини не слід плутати з другорядними. Шия, вуха — деталі, що є обов'язковими для кожної людини, хоча й другорядні порівняно з тулубом, ротом або очима; а от бантики на взутті — деталь суто факультативна. З другорядних (але обов'язкових) деталей демонстративні діти надають перевагу віям, зачісці, нерідко ретельно вимальовують губи.

Для демонстративних дітей типовим є зображення не «просто людини», а певного персонажа: короля, принцеси, лицаря, блазня, феї тощо. Порівняно з тенденцією до прикрашання ця ознака є другорядною.

Показники імпульсивності

За підвищеної імпульсивності лінії часто не доводяться до кінця (контур залишається незамкнутим) або, навпаки, подовжуються далі, ніж слід. Малюнок виконується дуже швидко. Недостатня деталізація малюнка. При цьому, на відміну від низької деталізації при астенізації, для імпульсивних дітей типовою є лінія із сильним натискуванням.

До ознак імпульсивності належать також грубі порушення симетрії; «постать, що падає» (нахилена); невдале розміщення малюнка на аркуші (бракує місця для ніг або ж зображена людина «впирається» головою в обріз аркуша).

Показники агресивності та асоціальних тенденцій

Припущення про агресивні тенденції може бути зроблене, якщо зображена людина справляє враження злої, агресивної. Цяточки на обличчі, що зображують неголеність, великі кулаки, зброя (пістолет, шабля та ін.) також можуть свідчити про агресивність. Для хлопчиків у підлітковому віці всі ці ознаки цілком нормальні, оскільки цьому віку притаманне підвищення агресивності. Іноді вони свідчать про передчасний початок підліткової психологічної кризи.

Занадто великий рот, намальований із підвищеним натискуванням, зображення зубів (особливо якщо вони виділені натискуванням або намальовані ретельніше, ніж основні риси обличчя) — часті ознаки вербальної агресії.

Про асоціальні тенденції свідчить порушення прийнятих норм зображення. Одним із частих проявів асоціальності є зображення статевих органів. Наприкінці молодшого шкільного віку на малюнках можуть проявлятися такі ознаки асоціальності, як зображення цигарки, келиха, пляшки, зображення людини злодієм, бандитом та ін. (у цих випадках можна припустити поєднання асоціальності з демонстративністю).

Показники інтровертності — екстравертності

Основним показником інтровертності — екстравертності є поза зображеної людини. Інтровертна поза — руки притиснуті до тіла або зведені докупи (вони виявляються всередині контуру тіла), ноги розташовані близько одна до одної. Екстравертна поза — руки й ноги широко розставлені. Інтровертам притаманне зображення довгої,

втягнутої догори постаті, екстравертам, навпаки, — широкої. Інтроверти найчастіше мають кутасту постать, а екстраверти — округлу.

Показники емоційної насиченості спілкування

Найважливіший показник емоційної насиченості спілкування — руки. Редуковані (різко скорочені) або відсутні кисті рук, відсутність пальців або повна відсутність рук зазвичай свідчить про недостатню практику спілкування. Відсутність такої практики може бути зумовлена різними причинами. Це можуть бути сильна інтровертність або аутизація (тоді відсутність кисті рук поєднується з ознаками інтровертності). Можливий варіант широкого, але формального, поверхового спілкування (тоді відсутність кисті рук поєднується з екстравертною позою). Відсутність кисті рук може бути мотивованою (руки за спиною або в кишенях) або немотивованою (руки ніби обрізані). Інтерпретація у тому і в іншому випадках однакова.

Надто великі кисті, надто довгі пальці за наявності екстравертної пози — це зазвичай показник дуже напруженої, але незадоволеної потреби у спілкуванні.

Крім проєктивного тесту, розробленого К. Маховер, існує методика Гуденар, що історично є першою. Але ця методика не є проєктивною. Вона орієнтована на визначення вад інтелекту дітей.

Для аналізу інтелекту доцільно скористатися таблицею. Слід пам'ятати, що тест Гуденар за своєю суттю є кінцевим, а його стислий варіант, що наводиться нижче, можна розглядати лише як допоміжну методику для приблизного (орієнтовного) визначення інтелекту дитини.

Тест «Малюнок сім'ї»

Мета: з'ясувати особливості сімейних взаємин (у сприйнятті дитини).

Обладнання: аркуш паперу (кладеться перед дитиною горизонтально), простий олівець, гумка.

Інструкція: «Намалюй на цьому аркуші всю свою сім'ю». Якщо дитина запитує, кого саме намалювати, а кого — ні (*Наприклад:* «А бабусю малювати?»), то психолог відповідає «Я не знаю, хто є членами твоєї сім'ї. Ти знаєш це краще за мене».

Обробка та інтерпретація результатів

Під час аналізу оцінюються розмір постатей, особливості їх розміщення на малюнку, послідовність зображення, поза, вираз обличчя, деталізація малюнків. Порівнюється склад намальованої та реальної сім'ї дитини.

Показниками сприятливої сімейної ситуації є:

- зображення всіх членів сім'ї;
- спільна діяльність членів сім'ї або контакт між ними (руки стикаються);
- адекватне співвідношення між ними за розміром (дитина менша за батьків, але різниця не дуже велика).

Розмір постатей. Якщо всі постаті зображені надто маленькими або надто великими, то це інтерпретується так само, як і в малюнку людини. Різко збільшений розмір характерний для імпульсивних дітей, особливо у стані гострої тривоги. Різко зменшений розмір є типовим для дітей зі зниженим настроєм, із депресивними тенденціями. Увесь малюнок при цьому розміщений у куті аркуша. Якщо в інших малюнках відповідних змін розміру немає, то

можна вважати, що особливості емоційного стану, що мали прояв у малюнку сім'ї, пов'язані саме із сімейною сферою (тобто асоціації, що належать до сімейної ситуації дитини, викликають у неї тривогу або пригніченість, депресивний стан).

Відносний розмір зображеної постаті (щодо інших постатей членів сім'ї) відображає ступінь значущості цього члена сім'ї в сприйнятті дитини. Так, зображення батьків дуже великими, а себе — занадто маленьким свідчить про те, що дитина почувається пригніченою або покинутою. Нерідко це трапляється в тих випадках, коли батьки насправді сильно тиснуть на дитину, коли вони висувають завищені вимоги або надмірно опікають (для ситуації гіперопіки найтипніше дуже велике зображення матері). Зображення когось із батьків особливо маленьким інтерпретується як сприйняття дитиною його малої значущості в сім'ї. Наприклад, тато, який проводить увесь день на роботі та майже не з'являється вдома, нерідко зображується маленьким, оскільки у сім'ї він сприймається дитиною як другорядна особа. За конкурентних відносин із братом або сестрою вони також часто зображуються особливо маленькими (значно меншими, ніж мали б бути відповідно до їхнього реального віку). Іноді, якщо дитина вважає, що батьки краще ставляться до брата або сестри, ніж до неї, то брат або сестра, навпаки, зображуються значно більшими за розміром, ніж сама дитина.

Зображення себе найвищим свідчить про претензії дитини на лідерство в сім'ї. Це часто буває у розпечених дітей, які звикли командувати дорослими. Однак, подібні малюнки не обов'язково свідчать про те, що дитина реаль-

но відіграє в сім'ї головну роль; вони можуть бути наслідком того, що дитина лише прагне такої ролі. Домінування власної постаті на малюнку може бути досягнуте у різних способах:

- висування себе на перший план із відсуненням решти на задній;
- розміщення себе на підвищенні (стілець, горбок);
- зображення на собі високого капелюха (верхній край якого виявляється найвищою точкою малюнка) тощо.

Розміщення постатей на аркуші. Насамперед визначається, чи існує між зображеннями членів сім'ї який-небудь контакт. Це може бути фізичний контакт (руки або тіла стикаються) або якась спільна діяльність. Ізольованість постатей одна від одної — показник недостатньо насичених емоційних взаємин у сім'ї. Якщо ізольована тільки одна постать, то це, швидше за все, відображає слабкий зв'язок цього члена сім'ї з іншими. Зображення себе окремо від інших — свідчення власної ізольованості у сім'ї (це відчуття не обов'язково відповідає дійсності). За серйозних порушень у внутрішньосімейному спілкуванні поста-ті окремих членів сім'ї нерідко відокремлені одна від одної перегородками, розміщені в різних кімнатах або ж малюються на різних аркушах.

Іноді трапляється надто щільне розміщення постатей, коли вони частково перекривають одна одну. Це свідчить або про те, що в сім'ї справді надто тісні зв'язки, або про потребу дитини у таких зв'язках (найчастіше — вони взаємопоеднані: звикнувши до надто тісного контакту, дитина вже не може обійтися без нього через брак самостійності). Підвищена щільність розміщення постатей часто трапляється

у неповних сім'ях, оскільки в таких сім'ях у дорослого часто виникає надмірна «замкнутість» на дітях.

Інтервали між постатями більш-менш відповідають близькості взаємин. Наприклад, якщо дитина зобразила дві пари: себе поруч із сестрою та окремо — батьків, які стоять поруч, то це може свідчити про те, що діти в сім'ї живуть власним, окремим від батьків життям. На відміну від розміру зображення, що відбиває взаємини домінування («хто в сім'ї головний»), послідовність зображення пов'язана зі значущістю людини саме для дитини, а не сім'ї взагалі. Від розміщення поруч із собою, що відображає емоційну близькість, послідовність зображення відрізняється тим, що значущість може визначатися суто побутовими обставинами (*наприклад*: хто проводить із дитиною більше часу) і не відповідати емоційному ставленню дитини до цієї людини.

Демонстративні діти часто починають малюнок сім'ї з власного зображення. Сором'язливі, тривожні діти часто малюють себе в останню чергу.

Поза, вираз обличчя, деталізація. Аналізуючи пози персонажів, послуговуються тими самими критеріями, що й у методиці «Малюнок людини». Але цього разу вони мають бути віднесені не до власне дитини, а до сприйняття нею того персонажа, поза якого аналізується. Так, якщо дитина зобразила одного з членів родини в екстравертній позі, а іншого — в інтровертній, то це означає, що саме так вона їх і сприймає (дуже часто, хоча й не завжди, це сприйняття виявляється цілком адекватним). Якщо всі члени сім'ї зображені в однаковій позі, такій самій, що й у методиці «Малюнок людини», то це, швидше за все, є проявом іден-

тифікації дитини з іншими членами сім'ї, приписування їм власних особливостей.

Агресивна поза якогось із членів родини (піднята рука; збільшена кисть руки) може свідчити про його реальну агресивність стосовно дитини або імпульсивність (вибуховість).

Зображення когось зі спини — показник конфлікту. Якщо дитина зображує зі спини себе, то це свідчить про конфліктне ставлення до сім'ї в цілому або про відчуття власного невизнання. Так само трактується зображення у профіль, якщо воно розвернуте не до інших членів сім'ї, а в протилежний бік.

Вираз обличчя зображених членів сім'ї може відбивати почуття дитини щодо них (усмішка — позитивне ставлення, похмура гримаса — негативне або подвійне ставлення) або уявлення дитини про ставлення до неї. Великий рот, особливо із зубами, — ознака того, що цей член сім'ї виявляє щодо дитини вербальну агресію (часто на неї кричить).

Ступінь деталізації малюнка — показник емоційного ставлення до цього члена сім'ї. Найулюбленіші члени сім'ї малюються із подробицями, з більшою кількістю деталей, ніж ті, кого дитина любить менше.

Співвідношення складу реальної та намальованої сім'ї. Відсутність когось із членів сім'ї свідчить про те, що він малозначущий для дитини, або (частіше) про конфліктні взаємини дитини з ним, про негативні емоції щодо нього (це не означає, що емоції лише негативні: вони можуть бути амбівалентними). Часто на малюнку немає братів і сестер, що зазвичай пов'язано з конкуруванням.

Відсутність на малюнку самої дитини — часта ознака того, що дитина почувається незадоволеною. Ступінь виразності цього відчуття перевіряється за допомогою запитання: «А ти нічого не забув?» Якщо дитина все ж таки не згадує, що вона не малювала себе, то слід натякнути: «Я напевне знаю, що ти когось ще не намалював». Якщо це не сприятиме доповненню малюнка, то психолог доповнює: «Ти забув намалювати себе». Трапляється, що навіть після прямої вказівки дитина не хоче малювати себе, пояснюючи, що «не залишилося місця», що себе вона може намалювати на іншому аркуші тощо. Це свідчить про дуже сильне почуття знедоленості.

Поява «додаткових» членів сім'ї (яких немає насправді) свідчить про те, що дитина сприймає свою сім'ю як недостатню, неповноцінну. Найчастіше додатковою постаттю виявляється батько, який у реальній сім'ї відсутній. У цих випадках можна вважати, що дитина має дуже сильне бажання мати батька, повну сім'ю.

Зображення значної кількості предметів (меблі, стіни кімнати, дерева, якщо сім'я зображена у лісі) зазвичай трапляється у тих випадках, коли у сім'ї послаблені або формалізовані контакти, недостатній рівень емоційного спілкування.

Тут особливо показовими є малюнки, що починаються не із зображення людей, а із зображення різноманітних предметів. Аналогічні малюнки спостерігаються і в аутизованих дітей: у такому разі нестача емоційного спілкування зумовлена не сімейною атмосферою, а неспроможністю дитини до такого спілкування.

Тест «Малюнок дерева»

Методика спрямована на виявлення особистісних та емоційних особливостей дитини. Малюнок дерева традиційно розглядається у проєктивній психодіагностиці як автопортрет, у якому цілісно відображається ставлення до себе, самооцінка, характер взаємовідносин дитини з оточенням, а також її особистісні проблеми.

Обладнання: чистий аркуш паперу (формату А4). Аркуш розташовується перед дитиною вертикально. Для того щоб не вплинути на розміщення малюнка на аркуші, підписувати його слід після виконання роботи. Вибір, чим саме малювати (ручкою, простим олівцем, кольоровими олівцями, фломастерами), дитина має зробити сама. (Бажано, щоб усі ці предмети були доступні дитині під час роботи.)

Інструкція: «Намалюй дерево, яке тобі подобається». (Жодних додаткових пояснень або рекомендацій давати не можна.)

Обробка та інтерпретація результатів

Для інтерпретації малюнка, виконаного дитиною, як підтверджує досвід багатьох фахівців, доцільно використовувати рекомендації Л. А. Ясюкової. Вона вважає, що для розуміння особистісних особливостей дитини цілком надійними є такі параметри малюнка.

1. Загальний розмір дерева

Відображує емоційно забарвлене відчуття власної цінності та значущості. Велике (більш ніж $2/3$ аркуша) — впевненість у собі, повнота життя, енергетичне багатство. Розмір дерева $1/2$ – $2/3$ аркуша є найтипівішим. Зменшення розміру

дерева (до 1/3 аркуша й менше) свідчить про відсутність впевненості у собі, про відчуття дитиною власної незначущості, непотрібності, про знижену загальну енергетику.

2. Розміщення дерева на аркуші

Розміщення малюнка у верхній частині аркуша свідчить про мрійливість дитини, відсутність схильності до активних дій, у нижній — свідчить про практичність, приземленість, про те, що дитина живе сьогоднішнім днем. Якщо дерево зсунуте ліворуч, то дитина тяжіє до матері, перебуває під її впливом; зсунуте праворуч — тяжіє до батька, знає його впливу.

3. Товщина стовбура

Відображує силу «Я», віру дитини у власні можливості. Найважливіша характеристика для прогнозу адаптації та потенціалу особистісного розвитку дитини. Наприклад, якщо дерево замале (3–4 см), але при цьому стовбур товстий (2 см й більше), то за таку дитину не слід турбуватися. Дитина розуміє, що сьогодні її ніхто не цінує, нікому вона не потрібна, але вона ще покаже, на що вона здатна. Такі діти, за спостереженнями, добре адаптуються, а у подальшому завойовують повагу у своєму оточенні.

4. Форма стовбура

Стовбур у вигляді «моркви» догори гострим кінцем інтерпретується як інфантильність, збереження настанов та манери поведінки, властивих молодшим дітям. Стовбур «морква» гострим кінцем донизу означає певну зайву дорослість, що буває властива самостійним, незалежним дітям. Раннє дорослішання відбувається тоді, коли дитині

доводиться самотійно піклуватися про молодших родичів, про хворих дітей у сім'ї або коли мати виявляється надто легковажною. Такі діти управляють батьками, ставляться до них поблажливо, дають їм розумні поради, роблять зауваження. Так само вони поводяться й у школі з учителями, через що мають багато неприємностей.

5. Тип дерева

Листяне дерево — звичайні, нормальні стосунки з людьми; хвойне дерево — «колючі» взаємини з людьми (глузування та ін.); пальма — демонстративність у спілкуванні.

6. Крона

Характеризує комунікативну сферу. Наявність замкненого силуету крони свідчить про обмежене, чітко визначене коло спілкування. Коли крона не замкнена, дитина відкрита, готова до встановлення нових контактів.

7. Співвідношення крони і розміру дерева у цілому

Відображає потребу у спілкуванні. Якщо крона складає $1/2$ – $2/3$ розміру дерева, то потреба у спілкуванні відповідає «нормі». Збільшення або зменшення крони відносно зазначених розмірів відображує підвищення або зниження потреби у спілкуванні щодо звичайного рівня її прояву.

8. Листя

Наявність листя (або замкненого силуету крони) свідчить про те, що потреба у спілкуванні задовольняється; відсутність листя, кілька листочків на голих гілках, листя, що опало, — потреба у спілкуванні не задовольняється. Відсутність листя може також свідчити про невміння спілкуватися. Промальовування листя свідчить про вибірковість спілкування, про те, що дитина враховує особливості

людини, з якою вона спілкується. Хаотична замальовка крони характеризує непостійність, хаотичність спілкування, за якого вибірковість контактів або врахування індивідуальних особливостей партнера відсутні.

9. Дупло

Надійно можна інтерпретувати у тих випадках, коли з дупла хтось висовується або ж хтось у ньому сидить. Це свідчить про наявність некерованих імпульсів, що періодично підштовхують дитину до здійснення вчинків («дрібних капостей»), аж ніяк не властивих її поведінці. Дорослі, як правило, не вірять, що така гарна дитина могла це накоїти.

10. Сонце

Сонце ліворуч свідчить про авторитет або тиск із боку матері (рідше бабусі); сонце праворуч свідчить про авторитет, тиск із боку батька (рідше дідуся).

11. Хмаринки

Хмаринки ліворуч — втрата контакту з матір'ю, відсутність її виховного впливу; хмаринки праворуч — втрата контакту з батьком (буквально — «за хмаринками»). Суцільні хмаринки брудно-сіро-синього кольору по усій верхній частині аркуша — повне порушення емоційного контакту з батьками, дитина залишена напризволяще, з боку батьків не спостерігається жодних виховних впливів і турботи.

12. Пеньок

Свідчить про те, що дитина не бачить жодних перспектив у майбутньому, життя може здаватися для неї завершеним. Вона не бачить себе у тому майбутньому, яке на неї чекає. Аналогічно інтерпретується зламане дерево.

13. Пеньок поруч із деревом (або відсунутий, через дорогу, через річку)

Характеризує різкі зміни у житті («закінчилося одне життя, почалося — інше»). Важливі порівняння товщини пня і дерева. Якщо стовбур дерева не тонший за пеньок, то дитина не постраждала від змін, що відбулися у її житті; якщо тонший — то ці зміни травмували її, призвели до втрати впевненості у собі.

14. Товсті гілки (одна або кілька) вочевидь нижчі за крону й окремо від неї

Свідчать про наявність «діяльності, що заміщає» й спрямована на компенсацію неуспішності дитини в основній діяльності (наприклад, погано навчається, але хороший спортсмен). Провідна діяльність стає незначущою, оскільки потреба у досягненнях задовольняється діяльністю, що заміщає основну.

15. Пониклі, тонкі гілки, тонкий стовбур, слабке натискання

Характерні для малюнків чутливих, вразливих, трижовних дітей.

16. Малюнок дерева займає весь аркуш так, що стовбур та крона навіть не вмістилися на аркуші повністю («вийшли» за межі верхнього краю аркуша), свідчить про надмірну активність дитини.

17. Яблука на дереві (або будь-які фрукти, квіти, метелики)

Свідчать про симбіотичний зв'язок із матір'ю, залежність від матері, прихильність до неї й природне підпорядкування її впливові.

18. Використання кольору

Використання чистих яскравих кольорів для розфарбування характеризує нормальний емоційний стан. Використання чорного, брудно-сірих, брудно-коричневих кольорів свідчить про переважання негативних емоцій, наявність тривожності, невротичних страхів. Відсутність кольору жодним чином не інтерпретується.

19. Стовбур, що вочевидь розходиться у верхній частині від середини

Свідчить про наявність настанов, що конфліктують; про інтереси, які важко узгоджуються; про неможливість здійснити вибір; про прагнення зберегти те та інше. Така ситуація може провокувати істерики, поведінкові зриви, сприяти неврозу.

20. Дерево, розщеплене донизу, або стовбури, що перехрещуються

Можливими є психічні порушення, що пов'язані з подвійністю внутрішнього життя, що не є наслідком якоїсь інтриги, з розщепленням внутрішнього світу (потрібна консультація психіатра).

21. З крони дерева «виростають» самостійні дерева з кронами

Можливі шизофренічні порушення психіки, відхід у вигаданий світ, фантастичні страхи (необхідна консультація психіатра).

22. Стовбур замкнений, фактично являє собою дві паралельні палки, або схожий на дошку від паркана, яку рівно зрізали зверху; гілки грубі, товсті, схожі на колоди або до-

шки паркана, розходяться перпендикулярно від стовбура, листя немає. Свідчить про наявність елементів аутизму у поведінці, порушенні спілкування, світосприйняття, емоційної депривації (необхідна консультація психіатра).

Оцінювання емоційного ставлення до майбутнього процесу навчання в школі

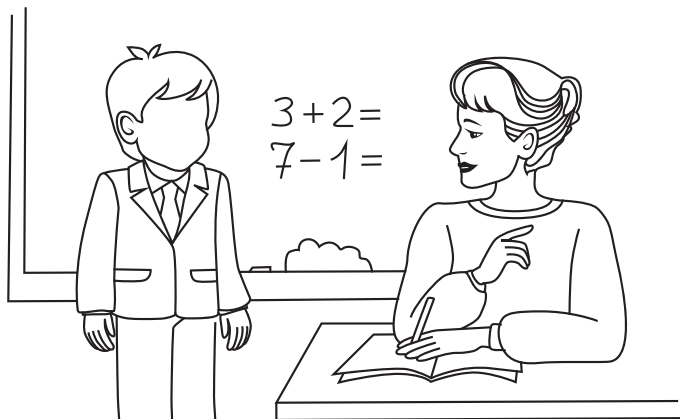
Тест «Веселий — сумний»

На малюнках зображені діти в різних ситуаціях, пов'язаних зі школою і навчанням.

1. Діти йдуть до школи, дитина дивиться на них із вікна.



2. Учень біля дошки відповідає урок, поруч сидить учителька.



3. Діти в класі під час уроку.



4. Учень у шкільному коридорі розмовляє з учителькою.



5. Дитина вдома готує уроки.



6. Учень у шкільному вестибулі знаходиться у роздягальні.



На всіх малюнках відсутні обличчя, замість них — порожні кружечки. Психолог просить дитину описати, яким, на її думку, повинен бути вираз обличчя дитини в кожній ситуації — веселим чи сумним — та пояснити, чому. Хлопчикам доцільно запропонувати картинки із зображенням дівчаток, а дівчаткам — із зображенням хлопчиків.

Зазвичай діти охоче відповідають на питання, але якщо дитина говорить: «Не знаю», у цьому випадку слід поставити їй додаткові питання: «Як ти вважаєш, що тут взагалі відбувається? Хто намальований на картинці?» тощо.

Обробка та інтерпретація результатів

Емоційно неблагополучними, тривожними вважаються такі відповіді:

- У хлопчика, який дивиться з вікна, дуже сумне обличчя, тому що він погано вчився і його покарали.
- Хлопчика викликали до дошки відповідати урок, а він не підготувався, не знає, що говорити, тому в нього сумне обличчя.
- У цього хлопчика сумне обличчя, тому що вчителька поставила йому незадовільну оцінку.
- Хлопчика сварять за погану поведінку, тому він такий сумний.
- Хлопчик виконує домашнє завдання, але задано дуже багато, він боїться, що не встигне все зробити, тому він дуже сумний.
- Хлопчик сумний, адже він спізнився до школи, тепер його сваритимуть.

Відповіді, у яких описується весела або серйозна дитина, свідчать про те, що малюк налаштований позитивно, та оцінюються як емоційно благополучні.

Якщо дитина дає 5–6 «тривожних» відповідей, то це свідчить про те, що вона «болісно» ставиться до майбутнього шкільного життя, для неї цей етап у житті пов'язаний із сильними емоційними переживаннями, і їх потрібно «згладжувати».

Оцінювання емоційного ставлення до школи

Тест «Кому що пасує?»

Психолог пропонує дитині пограти в таку гру: «Зараз я тобі називатиму пари слів, наприклад, “гарний — поганий”, а ти повинен сказати, кому більше пасує кожне з них — школяреві або дошкільникові?»

Другий варіант цієї гри. Психолог просить дитину розкласти заздалегідь підготовлені картки з написаними на них словами: одну картку дитина повинна покласти у ранець (портфель, сумку та ін.), другу — у коробку з іграшками.

Пари слів із прикметниками-антонімами:

- Великий — маленький;
- дорослий — дитячий;
- веселий — сумний;
- швидкий — повільний;
- чистий — брудний;
- солодкий — гіркий;
- гладкий — колючий;
- хворий — здоровий;
- теплий — холодний;
- активний — пасивний;
- добрий — злий;
- сміливий — боязкий;

- бадьорий — стомлений;
- сильний — слабкий;
- світлий — темний.

Обробка та інтерпретація результатів

Загальне позитивне ставлення до процесу навчання в школі оцінюється за переважною кількістю прикметників із позитивним емоційним забарвленням, що дитина зараховує до шкільного життя.

Наприклад, із запропонованих 15 пар прикметників 8 (чи понад 8) позитивно забарвлених дитина співвіднесла із навчальною, шкільною діяльністю. Це свідчить про загальне позитивне ставлення до школи.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Поради для дорослих

Дібрані комплексні заняття орієнтовані на головні людські цінності. Вони мають допомогти всім вихователям та дорослим у розв'язанні завдань емоційного та морального розвитку дошкільників. Під час їх проведення кожна дитина і група дітей стають активними учасниками. Це своєрідний «підручник» для малят, що сприяє розвитку моральних почуттів, за яким дитина не тільки вчиться розуміти казкових героїв, але й аналізувати, розвивати власні переживання.

За допомогою методів та прийомів, що запропоновані в заняттях, дорослі зможуть дати перші уявлення дошкільникам в сфері морального, емоційного і деякою мірою естетичного розвитку.

Основний зміст занять — це одвічні питання, що хвилюють людину: «Що таке Добро і Зло? Як навчити прощати, протистояти Злу? Як стати терплячим?»

Діти матимуть змогу брати участь у таких ситуаціях, коли необхідно прийняти рішення, вчинити певною мірою, важливо відмовитись від власних інтересів. Дорослим необхідно продумати такі прийоми, що дадуть можливість програти ситуацію морального вибору. Потрібно пам'ятати про необхідність творчого підходу до посібника, урахування індивідуальних особливостей дітей під час проведення ігор-занять.

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
1	«Знайомство»	Познайомити дітей із дідушем Лісовичком, налаштувати їх на подальшу взаємодію	Вересень
2	«Стежинкою радості»	Розширити уявлення дітей про емоцію радості; продовжити формувати позитивні емоції за допомогою посмішки; спонукати дітей до вчинків, що дають радість	Вересень
3	«Посмішка нас зігріває»	Закріпити уміння дітей передавати емоцію радості; створити доброзичливу атмосферу в дитячому колективі; поповнювати активний словник	Жовтень
4	«Стежинкою суму»	Розширити уявлення дітей про емоцію суму	Жовтень
5	«Разом нам не буває сумно»	Звернути увагу дітей на те, що за допомогою слова можна змінити настрій іншої людини; закріпити вміння передавати емоцію суму	Листопад
6	«Острів Здивування»	Розвивати уявлення дітей; розширити знання дітей про емоцію здивування	Листопад

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
7	«Здивуємо все навколо нас»	Закріпити вміння передавати емоцію здивування; поповнювати активний словник словами для опису емоційного стану	Листопад
8	«Сходинки подолання страху»	Розширити уявлення дітей про емоцію страху; формувати вміння передавати емоцію страху; ознайомити зі способами позбавлення страху	Грудень
9	«Перемога над страхом»	Закріпити вміння передавати емоцію страху; коригувати боязнь темноти, висоти, замкнутого простору	Грудень
10	«Де живе злість»	Ознайомити дітей з емоціями злості, гніву; учити дітей аналізувати свої вчинки та нейтралізувати агресивність через гру	Січень
11	«Злючки»	Закріпити вміння передавати емоцію злості, уміння дітей порівнювати емоції на фотографії та картинці; поповнювати активний словник	Січень

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
12	«Подорож до країни Провина»	Ознайомити дітей із новими емоціями провини та сорому, їх графічними зображенням; учить дітей співвідносити вчинок і емоцію; формувати вміння зображувати ці емоції за допомогою міміки, жестів	Лютий
13	«Це не твоя провина»	Закріпити вміння передавати емоції провини та сорому; поповнювати активний словник	Лютий
14	«Планета Заздрості»	Ознайомити дітей з емоцією заздрості; формувати вміння зображувати її за допомогою міміки, жестів	Лютий
15	«Заздрість — це добре чи погано?»	Закріпити вміння дітей передавати емоцію заздрості; продовжувати вчити співвідношення вчинків та емоцій	Березень
16	«Зустріч із почуттям образи»	Дати дітям уявлення про емоцію образи; познайомити з її графічним зображенням	Березень

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
17	«Я навчаюся не ображатись»	Закріпити вміння пізнавати емоції за допомогою голосу, міміки, уміння адекватно оцінювати емоції оточуючих і реагувати на їх дії	Березень
18	«Королівство Почуттів»	Закріпити знання про емоції; розвивати вміння передавати свої почуття; розвивати інтерес до самого себе; підвищувати самооцінку	Квітень
19	«Чарівні маски»	Розширювати уявлення дітей про різні емоції; розвивати інтерес до самого себе; підвищувати самооцінку	Квітень
20	«Ми та інші емоції»	Закріпити вміння впізнавати емоції за голосом, мімікою, жестами, позою, уміння адекватно оцінювати емоції оточуючих; розвивати комунікативні навички	Квітень
21	«Ми та інші емоції» (продовження)	Закріпити отримані знання про емоції; розвивати вміння розуміти свої почуття; розвивати уяву, виразність мовлення і рухів	Травень

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
22	«Ми та наші емоції» (підсумкове)	Закріпити вміння упізнавати емоції за голосом, мімікою, жестами, позою, уміння адекватно оцінювати емоції оточуючих; розвивати комунікативні навички	Травень

Підготовка до занять

Для проведення першого заняття необхідно з'ясувати, у якій кімнаті воно відбуватиметься. У кімнаті повинно бути багато місця для пересування дітей, їх вільного та зручного розташування (на стільчиках, на килимку). Для проведення занять необхідно дібрати відповідний музичний супровід, картинки, піктограми, ігри. Вони допоможуть у подорожі.

Початок подорожі

Діти беруться за руки і «ланцюжком» за дорослим входять до кімнати, де звучить тиха музика. Вони зручно влаштовуються на стільчиках.

В и х о в а т е л ь. Діти, тихо... Не злякайте казки, вони тут заховались по кутках. Адже казки люблять ховатись у таких кімнатах, на те вони і казки. Заплющте оченята і прислухайтеся до музики. Що ви уявляєте? Ніхто не боїться? Не потрібно боятись, бо це дуже добра казка

кімната. Її охороняє..., а хто саме — ви дізнаєтесь, зазирнувши у цю хатинку.

Діти зустрічаються з головним героєм занять Лісовичком Пихом, який супроводжуватиме їх упродовж подорожі.

Щасливої подорожі до країни Емоцій та яскравих переживань!



Заняття 1

Тема. Знайомство

Мета: познайомити дітей із Лісовичком Пихом; налаштувати їх на подальшу взаємодію.

Обладнання: іграшка Лісовичка, жолуді, каштани, шишки, різнокольорове сухе листя, аудіозапис звуків лісу, картонні шапочки у вигляді мухомора на кожну дитину, кольорові олівці, нерозфарбований малюнок Лісовичка.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Знайомство»

До дітей завітав Лісовичок Пих (іграшка). Він вітається та проводить бесіду про казкових лісових мешканців.

- Хто живе в лісі?
- Як вони одягаються?
- Що вони вміють робити?
- У яких казках зустрічаються?

Після бесіди діти одягають шапочки, перетворюючись на маленьких лісовиків, та подорожують «лісом» під музичний супровід.

Гра «Подорож в осінньому лісі»

В и х о в а т е л ь. У який ліс ми потрапили? Які тут ростуть дерева? Чому саме таке листя у нас під ногами? Назвіть, якого воно кольору та форми.

Діти беруть до рук листя та описують його.

Психогімнастика «Привітаємось по-різному»

Вихователь пропонує дітям привітати одне одного:

- за допомогою звертань «Здрастуй, я...»;
- за допомогою долоньок;
- утворивши тісне коло, притулившись плечима одне до одного.

Гра «Розкажи про себе»

Діти уявляють себе різними звірами, птахам, рослинами. Кожна дитина повинна розповісти про те, де вона мешкає, чим харчується, з ким товаришує, як би вона хотіла, щоб до неї ставилися люди.

Малювання «Лісовичок»

Діти підходять до «пеньочків» (столів), де лежать аркуші паперу з намальованим Лісовичком. Вихователь пропонує кожній дитині розфарбувати Лісовичка.



Підсумок

Діти по черзі показують свого Лісовичка та розповідають про те, де вони сьогодні побували, з ким познайомилися. Вихователь пропонує зустрітися з Лісовичком наступного разу.

Заняття 2

Тема. Стежинкою радості

Мета: розширити уявлення дітей про емоцію радості; продовжити формувати позитивні емоції за допомогою посмішки; спонукати дітей до вчинків, що дають радість.

Обладнання: м'які іграшки, малюнки з піктограмами, дзеркало, олівці, папір.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Острів Радості»

Вихователь пропонує дітям вирушити у подорож до острова, назву якого діти дізнаються згодом.

Під веселу музику (*на вибір вихователя*) діти виконують різноманітні рухи у колі, а потім обговорюють настрій кожного.

Після танцю Лісовичок Пих пропонує дітям підійти до столів та домалювати на заготовлених кружечках його радісне обличчя, а потім порівняти з піктограмою радості.



В и х о в а т е л ь. Як би ви назвали острів, який ми сьогодні відвідаємо? (*Відповіді дітей.*)

А тепер підійдіть до жителів цього острова та назвіть їх. (*Діти звертаються до іграшок.*) Навчíte своїх нових друзів посміхатися та говорити одне одному приємні слова, щоб у них завжди був гарний настрій.

Вправа «Дзеркальний друг»

Вихователь передає по колу дзеркало, а діти повинні посміхнутися та сказати: «Добрий день, це я!» або: «Здрастуй, любий друже!»

Лісовичок Пих пропонує дітям скласти оповідання про те, коли у них буває гарний настрій: «Сьогодні вранці до нас заглянув сонячний зайчик...»

Малювання «Радісне обличчя»

Вихователь пропонує дітям розглянути малюнки з обличчями дівчаток та хлопчиків, за якими важко зрозуміти, який у них настрій. Діти, домальовуючи, перетворюють їх на веселих жителів острова, а потім кожна дитина з побажаннями дарує свої малюнки Лісовичкові.



Підсумок

Лісовичок Пих дякує дітям за те, що вони відвідали острів Радості, а на згадку запрошує до танцю «Якщо весело живеться, роби так!»

Заняття 3

Тема. Посмішка нас зігріває

Мета: закріпити вміння дітей передавати емоцію радості; створити доброзичливу атмосферу в дитячому колективі; поповнювати активний словник.

Обладнання: Лісовичок, картинки за сюжетами казок, піктограма радості.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Покажи друзям свою посмішку»

В и х о в а т е л ь. Пригадайте, на який острів ви подорожували минулого разу? Що таке радість? Як ви розумієте це почуття? Які вчинки викликають почуття радості?

Вихователь пропонує дітям по черзі продемонструвати, як вони радіють.

Л і с о в и ч о к П и х. Як ми можемо здогадатися, що людина радіє?

Він пропонує посміхнутися одне одному зі словами:
«Моя посмішка схожа на...»

Гра «Різнокольорові м'ячі»

Вихователь пропонує дітям подумати та назвати, якого кольору буває веселий настрій. Після відповідей дітей він говорить про сюрприз, що для них підготував Лісовичок, та читає загадку.

Кинеш в річку — він не тоне,
Б'єш об стіну — він не стогне,
Об підлогу стань кидати —
Буде догори літати.

Вихователь пропонує дітям обрати м'ячі із кольорами гарного настрою та затанцювати з ними.

Л і с о в и ч о к. Гарний настрій відображують яскраві кольори. У нас вийшов кольоровий танець, який усім до вподоби.

Дихальна гімнастика «Сонячна лісова галявина» (з хустинками в руках)

В и х о в а т е л ь. Яка чудова сонячна галявина, лине духмяний квітковий запах!

(Підняти руки вгору — в сторони, вдихнути через ніс, видихнути, опустити руки.)

Подув теплий вітерець.

(Вдих носом, видих зі звуком «ш-ш-ш!»)

Прилетіли метелики.

(Руки через сторони вгору — вдих носом, плавні рухи руками вниз, присісти, вдих через рот.)

Закувала зозуля.

(Тривалий вдих, видих: «Ку-ку-ку!»)

Збираємо букет.

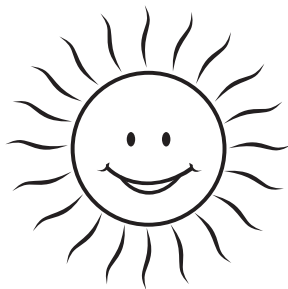
(Присісти, «зірвати жовту квітку» (взяли хустинку з полу) — вдих, понюхати — тривалий видих.)

Загубилися діти в лісі.

(Вдих тривалий, видих: «Агов-ов-ов!»)

Малювання «Моя квітка»

Вихователь пропонує дітям намалювати квітку, яку вони побачили на сонячній галявині. Після малювання діти кладуть свої малюнки в середину кола та розповідають про них. Вихователь звертає увагу дітей на те, що до них завітало Сонечко.



Психогімнастика «Усміхнись»

(Діти утворюють коло.)

Усміхнуся сонечку: «Здрастуй золоте!»

(Руки підняти вгору.)

Усміхнуся квіточці — хай вона росте!

(Показати на підлогу.)

Усміхнуся дощику: «Лийся, мов з відра!»

(Руки піднімати по черзі біля голови.)

Усміхнуся друзям — бажаю вам добра!

(Узятись за руки, усміхнутись.)

Вправа «Назви інакше»

Лісовичок Пих пропонує дітям розглянути піктограму радості, а потім — сюжетні картинки із зображення казкових героїв із радісним настроєм.

В и х о в а т е л ь. Назвіть слова, що передають настрій одного із казкових героїв.

Підсумок

Вихователь нагадує дітям, що кожна людина радіє своєму, але всі можуть здогадатися про радісний настрій кожної людини, уважно поглянувши на її обличчя.

Заняття 4

Тема. Стежинкою суму

Мета: розширити уявлення дітей про емоцію суму.

Обладнання: піктограми, іграшки, кольорові олівці, папір.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Покажи емоцію»

Вихователь пропонує дітям привітатися з Лісовичком, передаючи свій різний (радісний та сумний) настрій. Лісовичок,

показуючи по черзі іграшки, пропонує дітям відобразити їх із різним настроєм (*вихователь стежить, щоб обличчя дітей передавали задану емоцію*).

Читання вірша

Гірко-гірко чапля плаче.
Як же може бути інакше?
Цілий день в воді стояла —
Діткам рибки не впіймала.
Що тепер тут і казати,
Чим же діток годувати?

В и х о в а т е л ь. Який настрій у вас виник після читання вірша? За якими ознаками ви це зрозуміли? На який острів ми з вами потрапили? Розкажіть, будь ласка, про жителів острова. Як він називається? Зробіть своє обличчя сумним.

Гра «Я сумую, коли...»

Лісовичок по колу передає дітям повітряну кульку, а вони по черзі розповідають, коли їм буває сумно.

Вправа «Порівняй та назви»

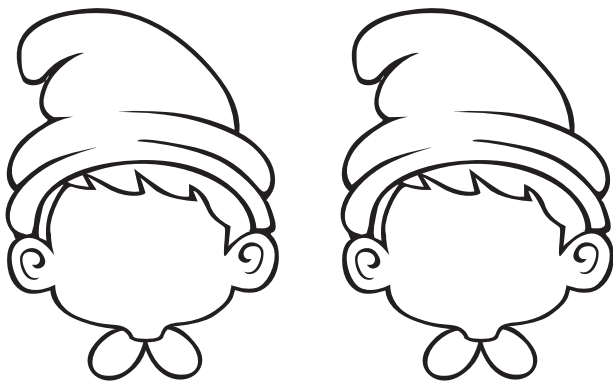
Вихователь об'єднує дітей у дві команди, кожній із них дає піктограми радості та суму, набір картинок із різним настроєм героїв.

Якнайшвидше знайдіть картинку з відповідним настроєм, покладіть її на відповідну піктограму.



Малювання «Радість — сум»

Вихователь пропонує дітям за своїм вибором намалювати веселого та сумного гномів, показати свої малюнки товаришам.



Підсумок

Вихователь запитує дітей, про те, який настрій їм найбільше подобається — веселий чи сумний.

Заняття 5

Тема. Разом нам не буває сумно

Мета: звернути увагу дітей на те, що за допомогою слова можна змінити настрій іншої людини; закріпити вміння передавати емоцію суму.

Обладнання: піктограми, набір картинок, запис пісні «Про посмішку».

ХІД ЗАНЯТТЯ

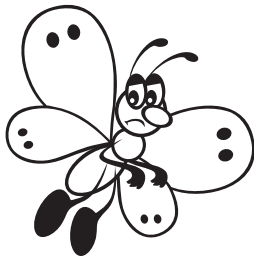
Вправа «Як можна назвати інакше»

Вихователь показує піктограму суму, потім деякі картинки із зображенням казкових героїв із сумним настроєм, а діти повинні назвати якомога більше слів, що відображають настрій кожного з цих героїв. Вихователь може запропонувати деякі ситуації із життя, що погіршують настрій людини.

Гра «Сумний метелик»

Лісовичок Пих «випускає в групу метелика», який сумує через те, що настала осінь, і йому довго чекати тепла. Дітям пропонується розвеселити метелика (*у ролі метелика виступають по черзі діти, які сидять у середині кола*).

Дітям потрібно розсмішити метелика.



Гра-інсценування за казкою «Півник і двоє мишенят»

Вихователь. Який настрій був у мишенят на початку казки? Чому вони засумували після розмови з півником? Щоб ви запропонували мишеняттам? На який острів ви оселили б героїв казки?

Діти інсценують уривки твору, міняючись ролями.

Підсумок

Л і с о в и ч о к. Давайте не сумуватимемо так, як жителі цього острова, і разом із ними розучимо пісню «Про посмішку».

Діти співають пісню та виконують рухи.

Заняття 6

Тема. Острів Здивування

Мета: розвивати уявлення дітей; розширювати знання дітей про емоцію здивування.

Обладнання: набір іграшок, піктограми, олівці та папір.

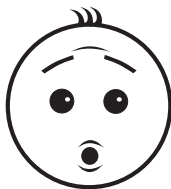
ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Емоція здивування»

Лісовичок пропонує дітям згадати, на яких островах вони побували, та відвідати новий острів, назву якого вони визначать після прослухування уривка казки «Казка про царя Салтана». *(Звучить уривок про білку.)*

Л і с о в и ч о к. Яке почуття виникло у царя, коли він почув, що білка вміє співати? Як ви гадаєте, як називається острів, куди ми потрапили? Передайте емоцію, як би ви також потрапили в цю казку.

Лісовичок показує дітям піктограму здивування.



Вправа «Театр масок»

Вихователь пропонує дітям обрати серед запропонованих масок казкових героїв одну маску та розповісти, чому саме цю маску обрано і порівняти її з піктограмою здивування.

Перегляд уривка з мультфільму «Кіт у чоботях»

Після перегляду вихователь пропонує одним дітям виступити в ролі кота, а решті — бути глядачами.

Малювання «Галявина чудес»

Лісовичок Пих пропонує дітям поглянути на різнокольорові листочки, що залишили жителі острова (кожен листочок нагадує незвичайну фігуру), пропонує намалювати на них дива, які вони бачили на цьому острові.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям згадати життєві ситуації, коли їм доводилося дивуватися.

Заняття 7

Тема. Здивуємо все навколо нас

Мета: закріпити вміння передавати емоцію здивування; поповнювати активний словник словами для опису емоційного стану.

Обладнання: іграшки, піктограми, паперові силуети персонажів казок.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Психогімнастика

Вихователь стелить на підлозі синю скатертину. Діти сідають по колу, уявляючи що це море (озеро, річка, небо, хмаринка).

Діти уявляють, що вода синя-синя, що вони купаються в ній, миють очі, вуха, обличчя.

Діти уявляють, що за допомогою пензлика розфарбовують голову у синій колір.

Діти зображують емоцію, що виникне у них, коли вони спіймають рибу.

Гра «Виправ помилку»

Вихователь, показуючи одну з піктограм (радість, суму, здивування), називає її неправильно, діти повинні правильно назвати та навести приклад з особистого життя.



Вправа «Оповідання-небилиці»

Л і с о в и ч о к. Зараз я перетворю вас на маленьких фантазерів і ви продовжите незвичайні історії.

Наприклад: «Коли я навчився літати...»; «До нас у гості прилетів Карлсон...».

Гра «Намалюй казку»

Вихователь пропонує дітям із готових паперових силуетів персонажів казок скласти свою казку, згадуючи, що незвичайного вони бачили під час подорожі островом Здивування.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям ще раз передати здивування на своєму обличчі.

Заняття 8

Тема. Сходінки подолання страху

Мета: розширити уявлення дітей про емоцію страху; формувати вміння передавати емоцію страху; ознайомити зі способами позбавлення від страху.

Обладнання: піктограма емоції страху, іграшки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Перегляд мультфільму «Ну, постривай!»

Вихователь. Що відчував вовк, коли потрапив у клітку до лева? Коли ми дивимось в обличчя переляканої людини, то що допомагає нам розпізнати це почуття?

Вихователь пропонує дітям передати емоцію страху та порівняти її з піктограмою страху.



Вправа «Згадай, коли тобі було страшно»

Діти утворюють коло, вихователь по черзі передає дітям клубочок, пропонуючи згадати ситуації, коли вони відчували страх.

Малювання «Мій страх»

Вихователь пропонує дітям намалювати те, чого вони бояться, а потім запитує, що кожна дитина хотіла б з цим зробити.

Підказка для дітей: порвати або пом'яти аркуш паперу, заховати його під килимок, замкнути під ключ, домалювати клітку.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям передати на своєму обличчі страх, а потім — радість.

Заняття 9

Тема. Перемога над страхом

Мета: закріпити уміння передавати емоцію страху; коригувати боязнь темноти, висоти, замкнутого простору.

Обладнання: піктограми, карточки із зображенням казкових героїв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Перегляд мультфільму «Крихітка Єнот»

Вихователь акцентує увагу дітей на тому, що страх має слабке місце: поки про нього не розповідають, він здається великим, а щойно про нього скажуть уголос або висміють його, він одразу зменшується половину.

В и х о в а т е л ь. Давайте разом знайдемо в ситуації з єнотом щось смішне. Що допомогло єнотові перемогти страх?

Загадка

Я вухатий ваш дружок,
В мене білий кожушок,
Куций хвостик, довгі вуса,
Я усіх-усіх боюся. (*Заєць*)

— Яка емоція виникла у зайчика? Як йому допомогти?

Вправа «Сміємося разом над страхами»

Діти разом із вихователем сидять на килимку та згадують ситуації з власного життя, шукаючи щось смішне та вигадуючи «розминки-смішинки».

Малювання

Вихователь пропонує дітям намалювати на кружечку емоцію страху.

Гра-інсценування «Не боюся темряви»

Лісовичок Пих пропонує обрати картинку одного із казкових героїв та інсценувати те, як би він поведився у темному лісі.

Вихователь повинен знати, наскільки кожна дитина боїться темряви.

Підсумок

Лісовичок хвалить дітей за сміливість.

Заняття 10

Тема. Де живе злість

Мета: ознайомити дітей з емоціями злості, гніву; учить дітей аналізувати свої вчинки та через гру долати агресивність.

Обладнання: іграшка Лісовичка, піктограми, ілюстрації до вірша «Мийдодір».

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Уяви картинку»

Вихователь пропонує дітям уявити картинку за темою «Щось дуже зле», а потім слухає їх розповіді. Після розповідей він пропонує розглянути ілюстрації до вірша С. Маршака «Мийдодір».

Вихователь. Який голос був у Мийдодіра? Що він відчував?

Вихователь пропонує розглянути піктограми злості, гніву та зобразити ці емоції.



— Як ви гадаєте, де ми сьогодні подорожуватимемо?

Пропонує розглянути малюнки із зображенням жителів долини Злості.

— За допомогою чого можна дізнатися, що у жителів цієї долини злий вираз обличчя?

«Казка про Злого домовичка»

Вихователь розповідає дітям казку про Злого домовичка, який ображав, штовхав дітей, забирав у них іграшки, тобто завдавав усім болю та зло.

Діти по черзі повинні зобразити Злого домовичка та розповісти, як він виглядає.

Далі діти обговорюють та згадують ситуації, коли вони також були схожими на Злого домовичка.

Наприкінці обговорення робиться висновок про те, що бути схожим на Злого домовичка ніхто не хоче.

Вправа: «Як Злого домовичка перетворити на Доброго домовичка?»

За командою вихователя «Злий, злий...» кожна дитина зображує Злого домовичка, а за командою «Добрий, добрий...» — кожна дитина зображує Доброго домовичка.

Піктограма «Злість»

Лісовичок Пих пропонує серед наведених піктограм виділити піктограму злості та порівняти її з рештою піктограм уже знайомих емоцій.

Вправа «Злість, геть!»

Лісовичок Пих. Усі люди зляться. Кожен по своєму передає це відчуття: одні за допомогою слів, а інші — за допомогою кулаків. Для того щоб не псувати стосунків з іншими людьми, можна навчитися чарівних прийомів, що допомагають подолати злість.

Пих пропонує кожній дитині взяти до рук газету, уявивши, що вона на когось дуже розсердилася. Потім необхідно з силою зім'яти газету і відкинути її убік.

Діти виконують завдання, а дорослий стежить за тим, щоб вони якомога природніше передавали свою злість, бгачючи газету. Діти не повинні кидати газету одне в одного.

Потім Пих просить дітей заплющити очі, дістає подушку і кладе її на стілець. Після того, як діти розплющили очі, Пих пояснює, що це чарівна подушка з долини Злості, що допомагає проганяти злість. Кожній дитині пропонується по черзі підійти до подушки, уявити, що це той, на кого дитина дуже сильно розсердилася, з усієї сили почати бити по подушці. Діти виконують завдання, а дорослий стежить за їх станом. На виконання завдання дається декілька хвилин. Якщо дитина дуже захопилася, то Пих зупиняє її. У цій вправі повинна брати участь кожна дитина.

Після виконання завдання «чарівну подушку» слід дати кому-небудь з учасників із проханням віднести її в групу, разом із вихователем обравши для неї «почесне місце».

Пих говорить дітям про те, що кожен із них, коли розсердиться, може підійти до подушки і з її допомогою зігнати на ній свою злість так, як це було зроблено на занятті. Можна також підійти до «мішечка лементу» та покричати в нього, а не злитися на інших.

Малювання «Якого кольору злість?»

Вихователь пропонує дітям розглянути чорно-білі силуети тварин, людей зі знайомих сюжетів оповідань та казок, а потім розфарбувати їх, уявивши, що вони мешкають у долині Злості.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям передати на своєму обличчі злість, а потім — радість.

Заняття 11

Тема. Злючки

Мета: закріпити вміння передавати емоцію злості, порівнювати емоції на фотографії та на картинці; поповнювати активний словник.

Обладнання: іграшка Лісовичка, фотографії людей і картинки різних казкових персонажів, олівці, папір.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка «Подихай як...»

Вихователь просить дітей подихати, як:

- спокійна людина;
- людина, яка розізлилася;
- перелякана людина;
- людина перед сном.

Гра «Хто найбільше боїться злого»

Вихователь пропонує дітям згадати будь-якого злого персонажа, якого можна злякатися. Потім на роль цього персонажа за допомогою лічилки обирається дитина. Решта дітей по черзі сідають на «чарівний стільчик» і показують мімікою, голосом як їм страшно.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа «Добери пару»

Лісовичок Пих пропонує дітям розглянути фотографії людей та картинки різних казкових персонажів. Кожній дитині необхідно обрати фотографію, визначити емоційний стан цієї людини, а потім дібрати до неї картинку із зображенням казкового персонажа, де передана та сама емоція. Після того, як діти знайдуть пару «фотографія — картинка», проводиться обговорення отриманих результатів.

Вправа «Переможець злості»

Після того, як діти почали працювати, Лісовичок запитує, яку країну вони відвідували на попередньому занятті.

Л і с о в и ч о к. Які ситуації вас злили? Як ви проганяли свою злість? «Злий» настрій змушує вас робити і говорити різні речі, через які на вас сердяться дорослі. Але щойно злість минеться, вам стає сумно і неприємно. Є один секрет: кожна велика і маленька людина має право злитися. Існує безліч ігор, які навчать вас «сердитися правильно», тобто так, щоб не кривдити інших. Сьогодні я пропоную ще одну гру «Переможець злості». За допомогою піску можна виліпити і побачити власну злість, а згодом перемогти її.

Вихователь, а потім діти, коментуючи весь процес виготовлення, роблять із мокрою піску грудку-«злюку», на якій роблять заглибленнями або малюють очі, ніс, рот. Піс-

ля того як усі завершили робити свої споруди, вихователь пропонує кожній дитині покласти руки на свою грудку-«злюку», заплющити очі, пригадати, на що вони зазвичай зляться, і спробувати перенести свій гнів на цю грудку. Діти розплющують очі, а вихователь пояснює їм, що тепер у кожній грудці живе їхня злість.

Потім діти у будь-який спосіб руйнують піщану грудку, говорячи «чарівне заклинання»: «Проганяємо злість, запрошуємо радість!»

Після цього вони руками повільно вирівнюють поверхню піску, залишаючи на ній відбитки своїх долонь. Вихователь пропонує дітям прикрасити ці відбитки намистинками, черепашками, камінчиками на знак їх заспокоєння, отримання рівноваги: «Я переміг свою злість, тому я спокійний».

Пальчикова гімнастика.

Вихователь разом із Лісовичком Пихом запрошують дітей за допомогою пальчиків показати, як їх руки «стрибають» на столі («радіють»), «штовхаються», «кусають» одне одного («зляться»), стискаються у кулачки та «тремтять» («бояться»).

Малювання

Вихователь пропонує дітям намалювати спочатку зле обличчя, а потім перетворити його на смішне.

Підсумок

Л і с о в и ч о к. Діти, ви молодці! Я сподіваюся на те, що коли хтось дуже розсердить вас, то ви щоразу гратимете в такі ігри. А зараз нам час прощатися. До побачення!

Діти прощаються з Лісовичком.

Заняття 12

Тема. Подорож до країни Провина

Мета: ознайомити дітей із новими емоціями: провиною та соромом, їх графічним зображенням; учить дітей співвідносити вчинок та емоцію; формувати вміння зображувати цю емоцію за допомогою міміки, жестів.

Обладнання: іграшки, піктограми.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа «Покажи почуття»

Вихователь пропонує кожній дитині по черзі за допомогою пантоміми передати почуття радості, суму.

Вправа «У країні Провина»

Лісовичок Пих вітається з дітьми та пропонує ознайомитися з новими емоціями. Спочатку він читає оповідання В. О. Сухомлинського «Іменинний обід».

ІМЕНИНИЙ ОБІД

У Ніни велика сім'я: мати, батько, двоє братів, двоє сестер й бабуся.

Ніна найменша: їй восьмий рік. Бабуся — найстарша: їй вісімдесят два роки. Коли сім'я обідає, у бабусі дрижать руки. Несе ложку бабуся — ложка дрижить, крапельки капують на стіл.

Незабаром день народження Ніни. Мама сказала, що на її іменини в них буде обід. На обід Ніна хай запросить по друг.

Ось і гості прийшли. Мама накриває на стіл білою скатертиною.

Ніна подумала: це ж і бабуся за стіл сяде. А в неї руки тремтять... Подруги сміятимуться. Розкажуть потім у школі: у Ніниної бабусі руки тремтять.

Ніна тихенько сказала мамі:

— Мамо, хай бабуся сьогодні за стіл не сідає.

— Чому? — здивувалася мати.

— В неї руки тремтять. Капає на стіл...

Мама зблідніла. Не сказавши ні слова, вона зняла зі столу білу скатерть і сховала її в шафу.

Мама довго сиділа мовчки, потім сказала:

— У нас сьогодні бабуся хвора. Тому іменинного обіду не буде. Вітаю, Ніно, тебе з днем народження! Моє тобі побажання: будь справжньою людиною.

Запитання до дітей за твором:

1. Чому дівчинка соромилася своєї бабусі?
2. Чи відчувала дівчинка провину за свій вчинок?
3. За що могла дівчинка відчувати провину?

Лісовичок разом із дітьми обговорює ситуації в оповіданні, що призвели до почуття провини.

Л і с о в и ч о к. У яких ситуаціях людина може почуватися винуватою?

Він пропонує кожній дитині зобразити емоцію провини за допомогою міміки, жестів. Відповіді діти порівнюють з піктограмою емоції провини.



Психогімнастика «Грибники»

Лісовичок Пих запрошує дітей в осінній ліс. Для цього діти об'єднуються в пари, під час прогулянки лісом кожна пара зображує одну з емоцій, що може виникнути під час збирання грибів (радість, сум, злість, страх).

Гра «Я почуваюся винуватим, коли...»

Гра проводиться в колі з м'ячем.

В и х о в а т е л ь (*кидаючи м'яч дитині*). Коли ти почувався винуватим? Чим завершилась ситуація?

Гра проводиться, доки всі діти не дадуть відповідь на запитання.

Підсумок

Наприкінці гри проводиться підсумкова бесіда про те, що всі люди колись почуваються винуватими. Необхідно вчитися визнавати свою провину та просити пробачення.

Заняття 13

Тема. Це не твоя провина

Мета: закріпити вміння передавати емоції провини та сорому; поповнювати активний словник.

Обладнання: піктограма провини, іграшка Лісовичка, картинки, іграшки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка

Лісовичок Пих вітається з дітьми, показує дітям піктограму провини та просить їх згадати, як називається ця

емоція, розповісти, у яких ситуаціях людина може почуватися винною.

Вправа «Різні емоції»

Вихователь пропонує дітям розглянути картинки, де намальовані діти з різним настроєм та картинки із зображенням іграшок.

В и х о в а т е л ь. Доберіть іграшку відповідно до емоційного стану дитини (пара «дитина — іграшка»).

Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі»

Лісовичок говорить дітям про те, що сьогодні вони вирушать у гості до Чаплі.

Л і с о в и ч о к. Жила-була Чапля. Одного разу вона вирушила подорожувати.

(Вихователь пропонує дітям обрати піктограму з відповідним настроєм і розмістити її на фланелеграфі.)

Чапля почала обирати, що їй одягти. З усіх нарядів вона обрала найулюбленішу сукню, але, коли почала одягати її, то побачила, що вона трохи порвалася.

(Діти обирають піктограму з відповідним настроєм і розміщують її на фланелеграфі.)



«Не засмучуйся, — сказала мама Чаплі. — Ми зараз її швидко зашиємо».

Коли все було готово, мама побажала доньці приємного відпочинку, і Чапля вирушила подорожувати. Дорогою налетів вітер, пішов дощик, і Чапля дуже розсердилася на хмаринку, яка намочила її.

«Ти хіба не помітила мене, — крикнула вона їй. — Навіщо ти зіпсувала мій наряд?»

«Вибач мене, будь ласка, я не хотіла. Я зараз попрошу сонечко, щоб воно висушило тебе».

(Діти обирають піктограми з відповідними емоціями і розміщують їх на фланелеграфі.)

І дійсно, вийшло Сонечко і своїми проміннячками зіграло Чаплю, навіть сліду не залишилося від мокрих плям на сукні.

Задоволена і щаслива, вона продовжувала шлях далі. Раптом із-за каменя несподівано вискочило Ведмежатко і трохи не збило Чаплю з ніг.

«Ой, як ти мене налякав, — вигукнула Чапля. — Намагайся бігати повільніше, гаразд?»

Ведмежатко кивнуло їй і побігло далі.

(Діти обирають піктограму з відповідною емоцією і розміщують її на фланелеграфі.)

А на шляху був будиночок. Чапля подзвонила в дзвінок. Коли перед нею відчинилися, то вона завмерла від здивування.

(Діти обирають піктограму з відповідною емоцією і розміщують її на фланелеграфі.)

Лісовичок пропонує дітям подумати, що саме так здивувало маленьку Чаплю. Після різних припущень обирається найвідповідніший варіант, і Лісовичок завершує розповідь.

Чапля була дуже рада зустрічі з подружкою. Вони чудово провели час: пили чай із печивом, гралися, розмовляли. Їм дуже не хотілося прощатися. Але все коли-небудь завершується, і, попрощавшись, Чапля повернулася додому.

«Навіщо турбуватися, — запевняла вона себе. — Я можу ще раз прийти в гості, адже ми мешкаємо зовсім поряд і нам завжди весело разом».

Після розповіді Лісовичок пропонує дітям програти цю історію. Для того щоб вони не заплуталися в подіях, необхідно дивитися на піктограми, викладені на фланелеграфі.

Проблемні ситуації

Лісовичок пропонує дітям послухати дві історії.

1. Хлопчик грався у дворі у футбол дуже близько від будинку. Йому пояснили, що м'яч може влучити у вікно і розбити його. Але хлопчик не послухався. Через деякий час він невдало кинув м'яч і, дійсно, влучив у вікно. Скло розбилося.
2. Хлопчик хотів допомогти мамі помити посуд. До полиці, де стояв чайний сервіз, він не зміг дістати, тому вирішив скористатися стільцем. Він акуратно підставив стілець і поставив помитий посуд на полицю. Коли почав злазити зі стільця, то зачепив чайник, він упав і розбився.

Лісовичок говорить дітям про те, що в обох ситуаціях хлопчик почувався винуватим.

Л і с о в и ч о к. Скажіть мені, будь ласка, у якій ситуації хлопчик був дійсно винуватий, а у якій — його відчуття провини було необґрунтованим. Чому?

**Показ лялькового театру за казкою
В. О. Сухомлинського «Як котові соромно стало»**

ЯК КОТОВІ СОРОМНО СТАЛО

Вийшов кіт на поріг. Мружиться від ясного сонечка. Раптом чує — горобці зацвірінькали. Принишк кіт, насто-рожився. Тихенько почав пробиратися до паркана. А там сидять горобці.

Підповз аж до паркана та як стрибне! Хотів горобця схо-пити. А горобчик — пурх! та й утік. Кіт перелетів через пар-кан та в калюжу й упав. Вискочив мокрий, брудний.

Іде кіт додому. Соромно йому. А горобці позліталися з усього подвір'я, літають над невдахою і цвірінькають. То вони сміються з kota.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям намалювати те, що найбіль-ше сподобалось на занятті та подарувати їх Лісовичкові.

Заняття 14

Тема. Країна Заздрості

Мета: ознайомити дітей з емоцією заздрості; формувати вміння зображувати її за допомогою міміки, жестів.

Обладнання: іграшка Лісовичок, картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка

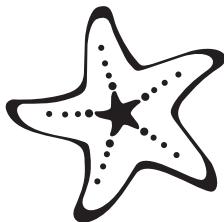
На початку заняття вихователь дістає іграшку Лісович-ка Пиха, діти вітаються з ним.

Л і с о в и ч о к. Здрастуйте, малята! Який у вас сьогодні настрій?

З цими словами Лісовичок пропонує дітям обрати заздалегідь розкладені картинки тих казкових персонажів, що відповідають їх настрою. Після цього відбувається обговорення настрою кожної дитини.

Вправа «Подорож у країну Заздрості»

Лісовичок повідомляє дітям про те, що сьогодні він познайомить їх із мешканкою морських глибин — Морською зірочкою (багато хто з дітей не знають, як виглядає морська зірка, тому найкраще мати фотографію або картинку з її зображенням).

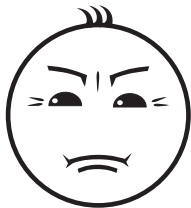


Л і с о в и ч о к. Яюсь гуляючи морським дном, Морська зірка побачила в небі зірочку. «Що це? — здивувалася морська мешканка. — На мене схожа... Ну звісно, це ж зірка! Сяє собі в недосяжній небесній височині, мандрує неозорими просторами, усі її бачать, усі нею милуються — навіть мешканці морських глибин. Але я теж зірка, а мене ніхто не бачить, не знає, і я змушена жити у своїй калюжі... Як же так? Де справедливість?»

Морська зірка заплакала.

— Як ви гадаєте, діти, яке ж відчуття охопило Морську зірочку? Чому вона навіть заплакала?

Після обговорення він показує дітям піктограму з емоцією заздрості, просить зобразити її за допомогою міміки.



Вправа «Хто заздрить»

Вихователь пропонує дітям об'єднатися у дві групи. Учасники першої групи беруть по одній заздалегідь приготованій іграшці. Вихователь дає їм завдання придумати невеличку історію про те, як до них потрапила ця іграшка. Після того, як усі діти підготуються, кожен із них повинен похвалитися своєю іграшкою перед рештою дітей.

Учасникам другої групи вихователь дає завдання зобразити за допомогою міміки, пози або жестів емоцію заздрості. Потім групи міняються місцями і завдання повторюється.

Етюд «Послухайте історію про заздрість»

Вихователь. В одному лісі жила маленька Білочка. Заманулося їй погуляти. Погода надворі була тепла, сонячна, і вона із задоволенням вирушила подорожувати. Дорогою їй зустрівся Їжачок.

«Здрастуй, Їжачку! Чим ти займаєшся?» — запитала Білочка.

«Добридень! Запаси на зиму роблю: гриби нанизую на ниточку, потім сушитиму їх», — відповів їй Їжачок.

«Добре тобі, — заздрісно мовила Білочка. — Он скільки назбирав, а я ось жодного не бачила!»

«Дивно, — стиснув плечима Їжачок. — Цього року грибів дуже багато. Збирай скільки хочеш!»

Фиркнула Білочка і побігла далі.

«Привіт, Білочко! — привіталася з нею Зайчиха. — Як поживаєш?»

«Та ніби добре, — дивлячись на Зайчиху в новій сукні, відповіла Білочка. — А де ти таке гарну сукню придбала?»

«Я сама зшила», — відповіла Зайчиха.

«Добре тобі, — заздрісно зауважила Білочка. — Шити вмієш!»

«Давай я тебе навчу!» — запропонувала Зайчиха.

«Ще чого!» — відповіла Білочка і побігла далі. Настрій у неї помітно зіпсувався.

«Здрастуй, Білочко!» — голос лунав звідкись зверху. Вона підняла голову і побачила Сороку.

«Де ти була? — крикнула Білочка. — Давно тебе не було видно».

«Я лігала в сусідній ліс, до своїх друзів у гості!»

«Добре тобі, — заздрісно мовила Білочка. — Тебе в гості запрошують...»

«Якщо ти захочеш, то я можу наступного разу взяти тебе з собою».

«Не потрібні мені ніякі гості!» — буркнула Білочка і повернулася додому.

«Добре їм усім,— від образи у неї навіть сльози потекли. — Усі щось уміють робити, а когось навіть у гості запрошують! А я...» — і сльози потекли ще сильніше. І не розуміла вона, що не заздрити потрібно лісовим жителям, а чогось навчитися, щоб можна було поділитися своєю майстерністю з іншими.

Вихователь пропонує дітям провести гру-драматизацію за цією історією. Ролі добираються за бажанням. Дуже добре, якщо кожна дитина побуває в ролі Білочки, а вихователь стежитиме за тим, щоб діти якомога точніше зображували емоцію заздрості.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям намалювати те, що їм найбільше сподобалося на занятті. Після виконання завдання діти показують одне одному свої малюнки, обговорюють їх.

Заняття 15

Тема. Заздрість — це добре чи погано?

Мета: закріпити вміння дітей передавати емоцію заздрості; продовжувати вчити дітей співвідносити вчинки та емоції.

Обладнання: іграшка, піктограми.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка

Після вітання Лісовичок Пих показує дітям піктограму заздрості, просить їх пригадати, як називається ця емоція, зобразити її, розповісти, у яких ситуаціях одна людина може заздрити іншій.

Вправа «Про що свідчить поза»

Лісовичок згадує разом із дітьми про те, що настрої людини, її почуття можна зрозуміти не тільки за виразом її обличчя, але й за позою, за положенням рук. Вихователь пропонує дітям першу картинку, на якій зображена дитина, яка затуляє обличчя руками. Він просить їх визначити, що ця дитина відчуває (перелякана, засмучена), пояснивши, чому вони дійшли такого висновку.

На другій картинці у людини руки схрещені на грудях. Вихователь від імені Лісовичка закриває картинку аркушем так, щоб вираз обличчя персонажа не було видно, і просить дітей визначити, що відчуває ця людина. Потім вихователь показує картинку повністю, діти перевіряють, чи правильно вони визначили настрої героя.

На третій картинці дитина тримає руки за спиною. Вихователь припускає, що вона, мабуть, щось накоїла і почувається винною. Діти визначають її почуття. Потім вихователь показує картинку повністю, діти перевіряють, чи правильно вони визначили настрої героя.

Наприкінці робиться висновок про те, що досить часто тільки за позою і положенням рук можна визначити настрої людини.

Гра «Відгадай»

У кожної дитини на столі лежать комплекти піктограм. Вихователь по черзі показує дітям картки із зображенням казкових героїв із різними настроями. Діти повинні підняти піктограму з відповідною емоцією. Ця вправа дає можливість вихователю найточніше визначити дітей, які ще не зовсім опанували, що таке емоції.

Бесіда «Заздрість — це не завжди погано»

Вихователь. Заздрість — це хороше чи погане почуття?

Вихователь, вислухавши відповіді дітей, акцентує увагу на тому, що не завжди заздрість може бути поганою, пропонує послухати історію.

ПРАЦЬОВИТИЙ ЇЖАЧОК

Жив на світі Їжачок. Він дружив з усіма лісовими мешканцями, тому що був дуже добрим. Якось улітку вирушив Їжачок у гості до Зайця.

«Привіт, Зайчику, як поживаєш? — привітав він друга. — Що нового виросло в твоєму городі?»

«Привіт, Їжачку! Добре поживаю, адже цього року буде гарний урожай овочів: моркви, капусти, усякої зелені. Навіть ягоди і гриби уродилися», — відповів йому Заєць.

«Треба ж, як тобі добре!» — позаздрив Їжачок, подумавши: «Але ж я теж можу виростити ягоди і гриби». Ця думка не давала йому спокою, поки він розмовляв і пив чай зі своїм другом.

Повернувся Їжачок додому і відразу взявся за справу: скопав грядки, посадив декілька кущиків полуниці, суниці та чорниці. Приготував місце для вирощування грибів. Щодня працював Їжачок у себе на городі, зрештою його праця увінчалася успіхом: кустики зазеленіли, а потім з'явилися ягідки. Спочатку маленькі, зелені, але щодня вони більшали, червонішали.

Їжачкові не терпілося показати результати своєї праці Зайцеві. І ось він знову вирушив у гості. Але вже з повним кошиком ягід і грибів.

«Привіт, Зайчику! Подивися, який урожай я зібрав на своєму городі! Пригощайся, це все тобі!»

«Який ти молодець, Їжачку, — зрадів Заєць. — А я вже думав, що ти мені тоді позаздрив».

Їжачок у відповідь тільки посміхнувся, він не сказав Зайчикові, що дійсно позаздрив, але тільки по-доброму, дружньо. Ця заздрість сприяла тому, що він також може зробити щось хороше і корисне.

Після читання історії Лісовичок обговорює вчинки Їжачка. Потім вихователь пропонує дітям для того, щоб інсценувати розповідь, об'єднатися у пари, обравши собі певну роль. Під час інсценування Лісовичок обговорює з дітьми всі почуття, які відчували герої цієї розповіді.

Підсумок

Наприкінці заняття вихователь ще раз звертає увагу дітей на те, що почуття заздрості іноді буває дуже корисним, тому що мотивує людину до гарних справ.

Заняття 16

Тема. Зустріч із почуттям образи

Мета: дати уявлення дітям про емоцію образи; ознайомити з її графічним зображенням.

Обладнання: іграшки, піктограма.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка

Вихователь пропонує дітям подумати, що таке образа, а потім обмінятися думками з товаришами.

Розповідь «Хто як ображається»

Вихователь розповідає малечкам про хлопчика Тарасика, який уранці образився на всіх: на маму — за те, що вона його зарані розбудила; на татуся — за те, що не дозволив узяти до дитячого садка іграшковий пістолет; на кішку — за те, що вона його подряпала.

Далі він пропонує дітям по черзі сісти на «чарівний стільчик» та зобразити ображеного хлопчика Тарасика. Після цього вихователь демонструє те, як ображений вихователь виховуватиме дітей, як ображений помічник вихователя роздаватиме їжу.

В и х о в а т е л ь. Який же є вихід із цієї ситуації?

Вихователь пропонує ввести правило: «Не потрібно ображатись — найкраще розсміятись».

Вправа «Хоровод звірят»

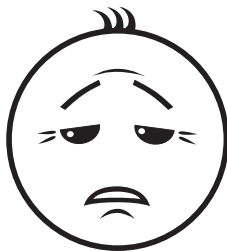
Діти утворюють коло і ведуть хоровод, промовляючи: «Були малечка, а стали звірята». Вихователь обирає дитину, яка зображує будь-якого ображеного звіра, а дітям необхідно по-різному пожаліти «звіра».

ІНШОГО НЕМАЄ

Прийшов Кіндрат
 В дитячий сад, у сажі ніс у нього,
 Стоїть Кіндрат
 Серед малечки,
 А няня каже строγο:
 — Чому такий
 Прийшов брудний?

Не будь же безголосим.
Не гоже, брате,
В дитячий сад
З таким приходить носом!
Кіндрат похнюплюєно зітхає:
А в мене іншого немає!..

(Г. Бойко)



Піктограма образи

Вихователь пропонує дітям розглянути піктограму образи та відповісти, чим вона відрізняється від піктограм страху, здивування, радості.

Гра «Добрий струмочок»

Діти утворюють коло. Усі вони — «квіточки», а одна з них — «струмочок». Кожна «квіточка» розповідає «струмочку» про будь-яку свою образу. «Струмочок» має заспокоїти її.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям зобразити образу, страх, здивування, радість.

Заняття 17

Тема. Я навчаюсь не ображатись

Мета: закріпити вміння пізнавати емоції за голосом, мімікою, уміння адекватно оцінювати емоції оточуючих і реагувати на їхні дії.

Обладнання: іграшки, олівці, фломастери, папір.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа «Стоп, образо!»

Л і с о в и ч о к. Як можна по-різному образити іншу людину?

Він пропонує дітям «не по-справжньому» образити вихователя, товаришів та обговорити способи, за допомогою яких ображеним удалося не образитись.

Робота з казкою

В и х о в а т е л ь. Чи можна ображатись на маму? Чому матусі завжди прощають своїх дітей?

Після висновку про те, що мами дуже люблять своїх дітей, а тому завжди готові їх пробачити, вихователь читає казку «Як зайчик образився на свою маму».

ЯК ЗАЙЧИК ОБРАЗИВСЯ НА СВОЮ МАМУ

У затишній хатинці на лісовій галявині мешкав Зайчик. Одного разу захотілось йому пограти на сонячній галявині.

«Мамо, можна я піду погуляти з друзями?» — запитав він.

«Звісно, можна, — відповіла мама, — тільки не запізнився на обід. Коли зозуля прокує тричі, повертайся додому, а то я хвилюватимуся».

«Я обов'язково повернусь своєчасно», — запевнив Зайчик і побіг гуляти.

На лісовій галявині яскраво світило сонечко і звірята весело грали в різні ігри. Зозуля прокувала і тричі, і чотири рази, і п'ять. Але Зайчик так захопився грою, що і не почув її. І тільки тоді, коли настав вечір, а звірята почали розходитися по домівках, Зайчик також весело повернувся додому до мами.

Але мама була дуже сердита на нього за те, що він запізнився. Вона сварила Зайчика і не дозволила дивитися телевізор. Зайчик образився на неї.

«Мама мене зовсім не любить.

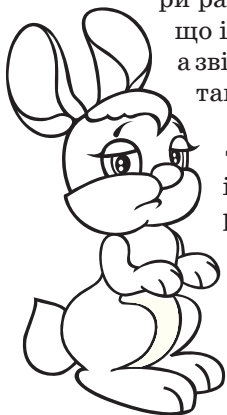
Адже якби вона любила, то не карала б мене. Піду я з дому», — вирішив він.

Зайчик тихенько вийшов із хатинки і пішов до лісу. Уночі в лісі було дуже незатишно, страшно, холодно. Зайчик захотів до мами. Але не зміг пробачити їй, тому залишився в лісі, заховався під кущ і заснув.

Настав ранок. Зайчик усе ще ображався на маму. Але все ж таки вирішив піти подивитись у віконечко, що там мама робить без нього. Він тихенько підійшов до своєї домівки, заглянув у вікно. А там мама... Що робить? *(Запитання до дітей.)*

— Правильно, малята, мама гірко плаче без Зайчика. А що було далі — придумайте самі.

Далі діти придумують кінцівку казки.



Малювання «Ображений Зайчик»

Вихователь пропонує дітям намалювати обличчя ображеного Зайчика.

НІХТО НЕ ОБРАЖАЄТЬСЯ

Сніг втомився
З хмар летіти.
Треба снігу
Відпочити.
Він сідає
На дахи,
На високії
Стоги,
На галявини,
Узлісся,
На усі дерева
В лісі,
В парку, сквері
І в садку,
На куці
У квітнику,
На собак
І цуценят,
На дорослих
І малят,
На відомих
Футболістів,
На заслужених
Артистів,
На заїжджого
Індуса,
Генералові
На вуса.

І міліція
Втішається...
І ніхто
Не ображається!
(В. Орлов)

Гра «Щоб не образитись, потрібно розслабитись!»

Вихователь говорить дітям про те, що іноді від образи хочеться плакати. Для того щоб не плакати, необхідно навчитися розслабитися. Допоможуть у цьому дитячі улюблені іграшки.

Вихователь пропонує дітям торкнутися м'якої іграшки, а потім самим намагатися стати такими самими м'якими.

Заняття 18

Тема. Королівство Почуттів

Мета: закріпити знання про емоції; розвивати вміння передавати свої почуття; розвивати інтерес до самого себе; підвищувати самооцінку.

Обладнання: заготовки масок, фарби, картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь (*разом із Лісовичком Пихом*). Добрий день, малята! На попередніх заняттях Лісовичок знайомив вас із тим, якими бувають емоції. Пригадайте, будь ласка, з якими емоціями ми ознайомились!

А сьогодні я пропоную вам подорож у королівство Почуттів, де править королева Емоція, а допомагають їй слуги Почуття. Якщо хочете потрапити в це королівство, сідайте зручніше та слухайте казку.

Десь далеко-далеко є королівство Почуттів. Королева Емоція завжди жила зі своїми слугами Почуттями дуже добре, адже слуги завжди допомагали їй у складних ситуаціях.

Але одного разу злий чарівник зачарував усіх слуг. Він викрав у них їх різні обличчя, а всі Почуття стали зовсім однаковими і беззахисними. *(Лісовичок показує дітям заготовки масок.)*

Жителі королівства не могли звертатися за допомогою до слуг Почуттів, адже вони не знали, який слуга допоможе у тій чи іншій біді. Колова Емоція потребує допомоги, просить вас вирушити в її королівство. Але для цього ви повинні перетворитися на чарівних художників. Ви згодні?

Я за допомогою чарівної палички від королеви Емоції перетворюю вас на чарівних художників. Кожний художник зможе розчаклувати одного слугу Почуття. Для цього вам необхідно взяти матеріали, що приготувала королева Емоція.

Під аудіозапис спокійної музики кожна дитина за допомогою картинок та фарб «оживляє» одну із заготовок масок, зображуючи на ній знайомі емоції.

В и х о в а т е л ь. Діти, ви — справжні чарівники. Які слуги Почуття є у королівстві? Як їх звуть? Який у них характер?

Діти по черзі представляють свої маски, розповідають про них.



Підсумок

В и х о в а т е л ь. Дякую! Сьогодні нам час повертатися додому, але наступного разу ми ще раз обов'язково зустрінемося зі слугами Почуттями, королевою Емоцією та жителями королівства. Повернутися додому ми зможемо за допомогою чарівної палички.

Заняття 19

Тема. Чарівні маски

Мета: розширити уявлення дітей про різні емоції; розвивати інтерес до самого себе; підвищувати самооцінку.

Обладнання: маски емоцій, іграшки, піктограми.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Розминка «Ми — жителі королівства Емоцій»

Діти об'єднуються у пари і, тримаючи маски перед обличчям, розповідають, як називається кожна маска, які у неї є хороші якості. Потім діти в своїх парах обмінюються масками, намагаючись повторити те, що почули, зберігаючи інтонацію товариша. Згодом усі разом складають історію про жителів королівства.

Якщо дітям складно вигадати сюжет казки, то вихователь допомагає їм придумати початок.

Гра «Згадаймо емоції»

Вихователь дістає іграшку Лісовичка.

Лісовичок пропонує дітям обрати по одній піктограмі, дібрати до неї малюнок казкового персонажа. Після виконання завдання діти називають обрану емоцію

і придумують по одній ситуації, що спричиняє появу цього настрою.

Гра-інсценування «У королівстві Емоцій»

Л і с о в и ч о к (розкладаючи по колу піктограми всіх відомих дітям емоцій). Сьогодні, діти, ви потрапили у королівство Емоцій. Як ви гадаєте, які емоції можуть подружитися одна з одною, а які назавжди залишаться самі?

Після відповідей вихователь пропонує кожній дитині «подружити емоції» за допомогою якої-небудь історії. Той, хто швидко впорається із завданням, починає розповідати свою казку, решта дітей уважно слухають.

Вихователіві доцільно звернути увагу на те, щоб у групі не залишилася жодної дитини, яка б не брала участі у цій грі. Є діти, яким складно щось вигадати. У цьому випадку їм допомагають вихователь або група.

Підсумок

Наприкінці заняття Лісовичок обов'язково хвалить дітей.

Заняття 20

Тема. Ми та наші емоції

Мета: закріпити отримані знання про емоції радості, смутку, здивування, страху, злості (гніву); розвивати вміння розуміти свої почуття; продовжувати розвивати вміння слухати співрозмовника, а також уяву, виразність мовлення і рухів.

Обладнання: іграшка Лісовичок, папір та олівці для кожної дитини, картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Чарівні квіти»

В и х о в а т е л ь. У чарівному лісі ростуть чарівні квіти. Чарівні вони тому, що вміють розмовляти і рухатися. Вони дуже люблять гратися і пустувати. Квіти ці дуже гарні.

А які ви знаєте квіти? *(Відповіді дітей.)* Хочете стати чарівними квітами? Я полю вас із лічки чарівною водою, і ви перетворитеся на квіти.

(Вихователь імітує поливання під музичний супровід.)

Ти, чарівна водице, лийся на головки! Перетворюй швидше цих діток на різні квіточки!

На які гарні квіти ви перетворилися! Пелюстки ніжні, різнокольорові, стеблинки тонкі, гнучкі!

Похитайте своїми голівками, спробуйте відчутти, як гнеться ваша стеблинка, поверушіть пальчиками-листочками.

Квіти ростуть із маленького насіннячка.

Покажіть, якого розміру це насіннячко. А якого розміру квіти з нього зростають? Покажіть!

Уявіть, що ви — маленьке насіннячко, воно лежить у землі. Сядьте, обхопіть голову руками. Але пригріло сонечко, і насіннячко почало проростати. Підведіть голову, розтуліть долоні. Це маленький слабенький паросток. Сонечко все сильніше пригріває, пройшов теплий дощик, і паросток почав підніматися все вище і вище. І ми піднімаємося. Вітерець нас розгойдує, сонечко пригріває, квіточки посміхаються сонечку, підставляють свої листочки-долоньки. Як добре, як приємно!

А зараз я запрошую всі квіти на бал (під музику «Вальс квітів»).

Давайте танцювати в квітковому хороводі!

(Вихователь показує рухи, дає можливість дітям вигадати власні танцювальні рухи.)

Але вже час вертатися у групу. Зараз я плесну тричі в долоні, і ви знову перетворитеся на розумних і добрих дітей.

Вправа «Придумай казку»

Після повторення з дітьми відомостей про емоції, вихователь пропонує їм придумати спільну казку. Усі сідають у коло. Історію починає Лісовичок. Діти по колу продовжують почату розповідь. Лісовичок звертає увагу на настрій персонажів, на те, що саме викликало цей настрій. Якщо дитині важко відповісти на запитання, то решта дітей їй допомагають.

Підсумок

Лісовичок пропонує дітям намалювати персонаж, який їм сподобався на занятті. Після виконання завдання діти показують свої малюнки і пояснюють, чому їм сподобався саме цей персонаж.

Заняття 21

Тема. Ми та наші емоції (продовження)

Мета: закріпити отримані знання про емоції; розвивати вміння розуміти свої почуття, уяву, виразність мовлення і рухів.

Обладнання: іграшка Лісовичок, картинки, папір та олівці для кожної дитини.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Гра «Я відчуваю»

Діти шикуються в ряд.

В и х о в а т е л ь (*кидаючи кожному з дітей м'яку іграшку*). Що ти відчуваєш, коли до тебе завітали гості? Що ти відчуваєш, коли в іншої дитини іграшка краща, ніж у тебе? Що ти відчуваєш, коли мама тебе сварить?

Гра «Дзеркало»

Лісовичок пропонує дітям об'єднатися у пари. Один із дітей стає «дзеркалом», а другий «дивитиметься» в це «дзеркало». Лісовичок дає «дзеркалу» картку, на якій зображений певний настрій. Йому необхідно зобразити цей настрій, не називаючи його. Той, хто в це «дзеркало» «дивиться», повинен відгадати зображений настрій і також зобразити його. Решта дітей відгадують емоцію.

Гра «Карта»

Лісовичок пояснює дітям, що зараз кожному з них він дасть зашифровану картинку, де зображено послідовно декілька облич, які відображають різні настрої. Дітям необхідно їх розшифрувати. Лісовичок на прикладі однієї картинки показує, як можна це зробити. Наприклад, на одній із них послідовно зображені сумне і веселе обличчя. Цю картку можна розшифрувати так: хлопчик сидів біля вікна, дивився на дощ і сумував. Але несподівано дощ припинився, визирнуло сонечко, і у хлопчика відразу поліпшився настрій, тому що тепер він зможе піти гуляти.

Кожна дитина отримує картку. Діти одне за одним розповідають, що вони «прочитали». Потім вихователь

пропонує дітям самостійно скласти картку, а згодом, обмінявшись ними, розшифрувати послання товаришів.

Підсумок

Лісовичок говорить про те, що заняття добігає кінця. Він пропонує дітям намалювати кораблик, у кожній каюті якого сидітиме по двоє пасажирів. Кожний пасажир перебуває у певному настрої. Дітям потрібно пригадати, які емоції вони вивчали, зобразити їх на обличчях пасажирів. Після виконання завдання відбувається обговорення малюнків.

Заняття 22

Тема. Ми та наші емоції (підсумкове)

Мета: закріпити вміння впізнавати емоції за голосом, мімікою, жестами, позою, а також уміння адекватно оцінювати емоції оточуючих; розвивати комунікативні навички.

Обладнання: іграшка Лісовичок, картинки, папір, кольорові олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа «Який у мене настрій»

Після вітання Лісовичок пропонує дітям потренуватися виявляти емоції за допомогою голосу. Він говорить про те, що трапляються випадки, коли люди не бачать обличчя того, хто до нас звертається, але можуть за голосом визначити настрій цієї людини.

Одній дитині, яка повертається спиною до дітей, дається завдання сказати фразу «Я біжу до друзів» по-різному, а саме голосом людини:

- радісної, сумної людини;
- яка сердиться або чогось злякалася;

- якій щось не подобається;
- яка чувається винною.

Решта дітей повинні відгадати за голосом, яка саме це емоція.

Вправа «Відгадай тварину та її настрій»

Лісовичок пропонує дітям придумати і показати якусь тварину, її настрій. Одна дитина показує, решта дітей відгадують.

Гра «Відгадай»

Вихователь пропонує дітям конверти, у яких знаходяться піктограми емоцій радості, смутку, страху, злості, огиди, здивування. Вихователь вмикає аудіозаписи заздалегідь підготовлених уривків із творів у різних інтонаціях. Діти повинні дібрати до кожної інтонації відповідну картку. Бажано, щоб на кожну емоцію було дібрано, як мінімум, по два твори. Після виконання цього завдання він пропонує дітям під музику зобразити почутий настрій. Причому зображувати потрібно не тільки за допомогою виразу обличчя, але і за допомогою пози, жестів, танцю. Після кожного музичного уривка вихователь зупиняє запис, і діти називають ту емоцію, яку вони щойно зображували.

Гра «Чому ми так поведимося»

Лісовичок говорить дітям про те, що в королівстві Емоцій живуть різні герої: добрі та погані. Він пропонує дітям по черзі обрати картку, потім розглянути її, сказати, який вчинок зображений на ній — добрий або поганий. Дітям необхідно пояснити свій вибір. Якщо на картинці зображений добрий вчинок, то дитина виставляє на мольберті

«чарівну пелюстку». Тому, хто зупиниться на картинці, де зображений поганий вчинок, доведеться повернути одну зі своїх пелюсток. У разі нейтральних ситуацій дитина все одно повинна оцінити для себе — добрий це вчинок або поганий, пояснити свій вибір.

Коли гра завершується, тоді починається підрахунок пелюсток. У кого їх виявиться більше, той і виграв: адже йому вдалося зустрітися з великою кількістю добрих дітей.

Підсумок

Вихователь пропонує дітям зобразити позу або вираз обличчя одного з героїв малюнка, за якими можна зрозуміти, що відчуває цей герой. Потім відбувається обговорення виконаних робіт.

ІГРИ, ВПРАВИ, ЗАВДАННЯ

Її Величність Гра. Як вона прекрасна, чарівна, неповторна... Гра — це необхідний спосіб соціального життя дошкільника.

Видатний психолог, дослідник дитячої гри, Д. Б. Ельконін визначає, що гра організовується за допомогою культурних символів, учить орієнтуватися у явищах культури.

Вихователів, організовуючи ігри та вправи, необхідно спиратись на «зміст педагогічної роботи з емоційного розвитку дошкільника, визначений у методичних аспектах реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»:

- виховувати емоційну сприйнятливості, чутливість дитини; формувати вміння відгукуватися на емоційно-насичене середовище;
- проводити профілактику емоційної глухоти, «товстошкірості», байдужості;
- навчати диференціювати основні емоції;
- вправляти в розпізнаванні емоційних станів (власних та інших людей) через міміку, жести, рухи, інтонації;
- виробляти звичку називати основні емоції та стани словами, проговорювати їх, пояснювати причини;
- вправляти у позначенні емоцій відповідних піктограм (радістї, подиву, страху, задоволенню, злості, сорому, провини, відрази, спокою, радості);
- навчати виявляти емоції, переживання, стани за допомогою кольорів, ліній, мелодій, ритму, тембру та ін.;
- розвивати здатність виразно виявляти свої почуття;

- навчати управляти своїми емоціями, володіти собою, утримуватися від проявів негативних почуттів;
- збагачувати досвід емоційних переживань дітей, формувати позитивний «емоційний фонд»;
- виробляти навички релаксації, відновлювати позитивний настрій;
- навчати пов'язувати емоції з життєвими подіями, що їх продукували, з відповідними зовнішніми проявами поведінки людини, установлювати причинно-наслідкові зв'язки;
- формувати вміння «занурюватися» в життєву ситуацію, «проживати» її;
- робити профілактику тривожності, боязкості, невпевненості у собі;
- формувати оптимістичне ставлення до життя, труднощів, проблем;
- стимулювати бадьорий настрій;
- створювати позитивний емоційний фонд;
- вправляти в емоційній врівноваженості, стабільності;
- виховувати в дітей почуття самовартісності;
- навчати адекватно реагувати на різні емоційні ситуації;
- вправляти в знаходженні конструктивних способів виходу зі складних та непередбачених ситуацій;
- розвивати почуття гумору, вміння посміятися із себе;
- вправляти в імпровізації, підтримці себе, допомозі собі, відстоюванні власного «Я»;
- стимулювати готовність сприяти собі у забезпеченні душевної рівноваги, емоційного благополуччя, комфорту» [10, с. 47–48].

Ігри-завдання, ігри-вправи, що запропоновані для спільної творчості з дітьми, можна продовжити, розвивати, придумувати нові варіанти.

Рекомендації:

1. Завдання, що пропонуються в іграх та правах, призначені безпосередньо для дитини і для вихователя. Обдумайте їх заздалегідь.
2. Залучайте кожну дитину до діалогу та дискусії, підтримуйте та стимулюйте ініціативу та творчість дошкільників, не зупиняйте дитину, якщо в завданні вона захоче щось зробити по-своєму, потім запропонуйте їй виконати і так, як зазначено в завданні.
3. Не бійтеся «добрих сліз» дитини, сліз співчуття — вони корисні для виховання душі.
4. Ведіть «щоденник спостережень», де занотуйте цікаві відповіді дітей, у яких яскраво передаються їх почуття.
5. Наприкінці ігор намагайтесь підбити підсумки того, що діти дізнались цікавого та відчули, чи навчилися вони долати свої егоїстичні бажання та свої страхи.

Щасливої подорожі до країни Емоцій та яскравих переживань!

Гра «Піктограми»

Мета: тренувати вміння розпізнавати емоційний стан за мімікою.

Хід гри

- а) Для цієї гри вихователеві необхідно виготовити набір карток-піктограм. Піктограми — це зображення обличчя людей у різному емоційному стані. Вихователеві

знадобиться два набори карток — один цілий, а другий — нарізаний.

Вихователь пропонує дітям набір шаблонів, вони розпізнають настрій (емоції) і називають кожну піктограму (визначають, яка людина: весела чи сумна, сердита чи добра, щаслива або збентежена). Потім він пропонує інший такий самий набір, тільки розрізані шаблони перемішуються між собою. Вихователь пропонує дітям допомогти людям знайти й зібрати їхні фотографії.

- б) Після визначення настрою кожної піктограми діти об'єднуються у пари. Кожен учасник має свій набір піктограм. Один учасник бере піктограму і, не показуючи її другому, називає настрій, який на ній зображено. Другий повинен знайти картинку, задуману його партнером. Після цього дві обрані картинки порівнюються. Якщо картки не збігаються, то вихователю можна попросити дітей пояснити, чому вони обрали ту або іншу піктограму для визначення настрою.

Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: вивчити міміку обличчя і пов'язаний із нею емоційний стан людини; тренувати виразну міміку.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям виконати низку вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити лоба, підняти брови (подив). Розслабитися. Зберегти лоба гладеньким протягом однієї хвилини. Звести брови, насупити (сердитий). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно — байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, усе тіло напружене (страх, жак).

Розслабитися. Розслабити ніздрі, зморщити носа (бридкість, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирливість). Розслабитися. Усміхнутися, підморгнути (весело, он я який!).

Гра «Чарівний мішок»

Мета: учити дітей усвідомлювати свій емоційний стан, звільнятися від негативних емоцій.

Хід гри

Перед цією грою необхідно обговорити з дітьми, який у них зараз настрій, що вони відчувають, можливо, ображені на когось тощо. Потім вихователь пропонує кожній дитині скласти у «чарівний мішок» усі негативні емоції: злість, образу, сум тощо. Цей мішок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Вихователь може запропонувати самій дитині викинути його. Добре, якщо вихователь також складе до цього мішка й власні негативні емоції.

Можна використовувати ще один «чарівний мішок», з якого дитина може взяти собі ті позитивні емоції, які бажає.

Гра «Малюємо емоції пальцями»

Мета: усвідомити свій емоційний стан та зобразити його на папері.

Хід гри

Вихователь пропонує кожній дитині намалювати свої емоції пальцями. Для цього необхідно використати скляночки з гуашевою фарбою. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців.

У цьому випадку не важливо, чи насправді це буде сюжетний малюнок. Можливо, дитина просто намалює якісь плями, необхідно щоб вихователь дав їй можливість спробувати самовиразитися, відтворити свої емоції на аркуші паперу.

Гра «Музика емоцій»

Мета: учити передавати емоційний стан, а також образно мислити.

Хід гри

Прослухавши музичний уривок, діти описують настрій музики за шкалою:

- весела — сумна,
- задоволена — сердита,
- смілива — боягузлива,
- святкова — буденна,
- задумана — відчужена,
- бадьора — стомлена,
- спокійна — схвильована,
- повільна — швидка,
- тепла — холодна,
- ясна — похмура.

Гра «Малюємо настрої музики»

Мета: сприяти формуванню вміння виявляти свої почуття, ураження через колір, малюнок.

Хід гри

Після прослуховування й обговорення характеру і настрою музики вихователь пропонує кожній дитині намалю-

вати її. Перед малюванням обумовлюється, яка фарба (колір) відповідає якому настрою.

Гра «Покажи почуття»

Вихователь повідомляє дітям, що рух м'язів обличчя, які передають внутрішній стан, називаються мімікою. Міміка — важливий елемент спілкування.

Він дає дітям завдання зобразити за допомогою міміки дві емоції:

- гнів, злість;
- здивування, біль;
- страх, утомленість;
- радість, спокій.

Першу із зазначених емоцій кожна дитина по черзі демонструє решті дітей для відгадування.

В и х о в а т е л ь. Чи легко порозумітися без слів?

Вихователь пропонує дітям об'єднатися у пари і перетворитися на «дзеркала», зображуючи другу задану емоцію.

Необхідно обговорити труднощі.

Гра «На що схожий настрій?»

Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій.

В и х о в а т е л ь (починає порівняння). Мій настрій схожий на білу пухнату хмарину в спокійному блакитному небі, а ваш?

Вправа проводиться по колу. Вихователь узагальнює настрої усієї групи: сумний, веселий, смішний, злий тощо. Інтерпретуючи відповіді дітей, він ураховує, що

погана погода, холод, дощ, похмуре небо, агресивні елементи свідчать про емоційне неблагополуччя.

Гра «Намалюй свій страх, подолай його»

Вихователь (*звертаючись до кожної дитини по черзі*). Чого ти боїшся? Коли тобі буває страшно? Чи було таке, коли ти сильно злякався?

Потім дитині він пропонує дітям намалювати те, чого кожна з них боїться. Вихователю необхідно подбати про те, щоб кожна дитина мала великий аркуш паперу, олівці або фарби. Після малювання ще раз запитує, чого ж конкретно дитина боїться. Потім вихователь бере ножиці, просить дитину розрізати «страх» на дрібні шматочки, а дрібні — ще на дрібніші, допомагає дитині в цьому. Коли «страх» розсипається на дрібні шматочки, вихователь показує дитині, що тепер його неможливо зібрати. Загортає ці дрібні шматочки у великий папір, підходить до смітника і викидає туди, потім із дітьми йде і викидає все сміття.

Вихователь. Воно нам не потрібно, його відвезуть, сплять, а разом зі сміттям сплять і страх, і більше його ніколи не буде.

Зауваження!

Вихователю доцільно повторити вправу через 1–2 тижні. Необхідно подивитися, що змінилося в зображенні страху (колір, сюжет, композиція), і робити це до того моменту, поки не він побачить здивований вираз обличчя дитини у відповідь на прохання: «Намалюй свій страх».

Гра «Тренуємо емоції»

Вихователь пропонує кожній дитині:

- 1) насупитися, як:
 - осіння хмара;
 - розсерджена людина;
 - зла чарівниця;
- 2) усміхнутися, як:
 - кіт на сонце;
 - саме сонце;
 - Буратіно;
 - хитра лисиця;
 - радісна дитина;
 - нібито побачив диво;
- 3) посердитися, як:
 - дитина, у якої забрали морозиво;
 - двоє баранів на мосту;
 - людина, яку вдарили;
- 4) злякатися, як:
 - дитина, яка загубилася в лісі;
 - заєць, який побачив вовка;
 - кошеня, на якого гавкає собака;
- 5) передати втому, нібито:
 - батько після роботи;
 - людина, яка підняла важкий вантаж;
 - мураха, яка притягла велику муху;
- 6) зобразити відпочинок, як:
 - турист, який щойно зняв важкий рюкзак;
 - дитина, яка багато попрацювала, але допомогла мамі;
 - як стомлений воїн після перемоги.

Гра «Як ти сьогодні почувася?»

Вихователь пропонує дітям картки із зображенням різних відтінків настроїв. Вона має обрати ту, яка найбільше схожа на її настрій, на настрій мами, батька, друга, кішки тощо.

Гра «Класифікація почуттів»

Дитина розглядає ті самі картки, розкладає їх за ознаками:

- подобаються;
- не подобаються.

Потім дитині необхідно назвати емоції, зображені на картках, а вихователеві поцікавитися, чому вона так їх розклала.

Гра «З якої я казки?»

Мета: закріпити у дитини уявлення про якості людини (доброта, сміливість, скромність, працьовитість).

Ігровий матеріал: картинки з ілюстраціями до знайомих казок.

Хід гри

Вихователеві необхідно разом із дитиною розглянути картинки з ілюстраціями до казок, послухати невеликі уривки зі знайомих казок, пригадати їх зміст і назви. Після цього кожна дитина розповідає, з ким із героїв казки вона хотіла б зустрітися, хто з них вчинив добре, а хто — погано. Після цього можна разом із дітьми обіграти епізод (слова з тексту, пісенька, танець, пов'язані зі сміливою поведінкою героя).

Гра «Внутрішнє переживання»

Мета: навчити дитину переживати різні емоційні стани.

Хід гри

Вихователь пропонує кожній дитині по черзі перетворюватися на різні об'єкти живої та неживої природи:

1. Сісти на стілець так, як сидить кошеня, яке гріється на сонечку.
2. Ходити по колу, як гордий лев пустелею.
3. Сісти так, як сидить мавпа, яка побачила злого лева.
4. Пройтися так, як ходить кішка, яка зловила мишку.
5. Сісти на стілець, як собака, який чекає на господаря.
6. Сісти, як страус, який побачив тигра.
7. Милуватися собою, як квітка зранку.
8. Сісти, як змія, яку налякали.
9. Сісти так, як сидить королева на троні.
10. Політати, як літає метелик навколо гарної квітки.
11. Гавкати, як собака, який побачив кішку.
12. Пострибати, як заєць, який побачив морквину.
13. Ходити, як злий тигр, замкнутий у клітці.
14. Сісти, як сидить курка на сідалі.
15. Лягти, як лев, який щойно поїв.

Гра «Злякатися чи ні?»

Мета: навчити дитину передавати свій страх і переборювати його.

Ігровий матеріал: аркуші білого паперу, олівці.

Хід гри

Вихователь просить кожну дитину намалювати дуже страшну картинку — таку, дивлячись на яку, хочеться

вигукнути: «Який жах!» Потім просить дітей подумати, чи можна зробити цю картинку ще страшнішою, а потім запитує, що потрібно прибрати з картинки для того, щоб вона перестала бути страшною. Кожній дитині слід намагатися прибрати якомога менше елементів картинки. Після цього їй пропонується намалювати цю страшну картинку без тих деталей, що робили її страшною.

Також вихователь може дати дитині копію страшної картинки, попросивши її нейтралізувати найстрашніші елементи. Після цього запитує, що змінилося в картинці.

Вихователь може запропонувати кожній дитині продемонструвати сильний страх. У певний момент пропонує показати позбавлення від страху. Можна працювати над зображенням страху і позбавленням від нього у таких ситуаціях: укол (лікування зубів); поряд злий собака; несподіваний крик.

Гра «Рвемо папір»

Мета: позбавити напруження, стану тривоги; навчати передавати свої емоції.

Ігровий матеріал: старі газети.

Хід гри

На початку гри вихователь може, не пояснюючи правил, запропонувати дітям рвати папір. Потім він сам бере газету, починає її рвати і кидати шматочки в центр столу, запевняючи при цьому дітей, що розмір шматочків не важливий. Якщо діти не приєднуються, то їх не можна примушувати. Вихователь може повернутися спиною до дітей, удаючи, що не помічає їх. Як правило, діти починають брати участь у грі. Коли купа паперу в центрі столу стане великою, вихователь пропонує дітям пограти зі шматочками,

починає енергійно підкидати їх угору, розкидає кімнатою. Вихователь також може робити купки і стрибати на них, обсыпаючи шматочками паперу дітей та залучаючи їх до цього, або підкидати шматочки паперу вгору.

Гра «Уяви, що ти це можеш»

Мета: виробити у дітей упевненість у своїх силах.

Хід гри

Вихователю необхідно запропонувати дітям не просто щось зробити, а уявити, що вони можуть це зробити і показати. Наприклад, якщо він попросить дитину зав'язати шнурки, то вона може відмовитися. У цій вправі вихователь просить її уявити, що вона може зав'язати шнурки і показати, як це робиться. Після цього пропонує дитині дістати до стелі або уявити, що вона дістає до стелі, як вона це робить. Вихователь може придумувати різні ситуації, формуючи у дітей упевненість у своїх силах, запевняючи, що у будь-якому випадку у них усе вийде, нехай навіть в уяві.

Гра «Заховані проблеми»

Мета: навчати виявляти свої почуття у малюнку; позбутися напруження.

Ігровий матеріал: порожня ємкість із кришкою (скринька, коробка), фломастери, папір.

Хід гри

Вихователь робить у кришці отвір, щоб туди можна було просунути невеликий аркуш паперу. Потім пропонує кожній дитині намалювати те або того, хто її турбує (лякає), розповісти про це, а потім опустити в «поштову скриньку», тобто «заховати проблему». Якщо у дитини недостатньо розвинені образотворчі навички або вона відмовляється малювати,

то можна запропонувати їй розповісти про свою проблему, потім дунути на чистий аркуш («вкласти» в нього проблему) і «заховати» її в «поштової скриньці».

Після цього вихователь має запитати кожну дитину, що вона хоче зробити з умістом ящика. Якщо дитині важко відповісти, то він сам пропонує різні варіанти: викинути, порвати, зім'яти, спалити тощо.

Гра «Зоопарк»

Вихователь пропонує дітям утворити «коло добра».

В и х о в а т е л ь. Сьогодні ми з вами вирушаємо до зоопарку. Хто з вас був у зоопарку? Давайте пригадаємо, яких тварин можна побачити в зоопарку. (*Відповіді дітей.*) А зараз спробуйте відгадати, яка тварина (ведмідь, вовк, слон, папуга та ін.) так кричить.

(Музичний керівник програв різну музику.)

Нам слід поспішати, а то зоопарк зачиниться. Я пропоную поїхати на конячках. Сідлайте своїх конячок, поїхали! (*Імітація під музичний супровід.*) Цок-цок-цок!

Ось і зоопарк. І перше, що ми побачили, — вольєра з папугами. Які вони яскраві, гарні, великі!

Один папуга побачив нас і почав кивати головою: «Здрастуйте, здрастуйте!»

Покажіть, як киває папуга (*музичний супровід*). Нахилиємо голову вперед, шия напружена, а зараз нахилиємо праворуч, ліворуч. «Ось який я гарний!»

Папуга перестав кивати. «Я стомився, стомився!» — говорить він. Голову вперед нахилив, шийка розслаблена.

А ось клітка з леопардом. Він нікого не підпускає, кидається на загорожу, гарчить (*музичний супровід*). Кидається несподівано, різко.

Ось озеро, на якому плавають чудові лебеді. Рухи їх плавні, неквапливі, граціозні. Уявіть, що наші руки — це крила. Змахнули плавно правим крилом, лівим, тепер обома. Піднімаємо, опускаємо свої крила неквапливо, плавно. Руки розслаблені (*музичний супровід*).

Поряд з озером — вольєра із тюлєнями, які вибралися з води на сушу. Які вони кумедні, цікаво пересуваються! Давайте спробуємо і ми (*музичний супровід*). Лягайте на живіт, руки перед собою зігніть у ліктях, просувайтесь вперед. Рухайтесь неспішно, повільно. Тіло напружене. Важко тюлєням пересуватися сушею.

Ось наші тюлєні дісталися до води. Тепер можна і відпочити: лягли на спину, руки витягнули вздовж тіла. Перекочуємося з боку на бік, не поспішаючи. Вода прохолодна, тюлєням приємно. Тіло розслаблене.

Підводьтесь, нам час іти далі. Сідаєте на своїх конячок, щоб швидше дістатися до вольєри з мавпами. Ось і вольєра із мавпами. Які вони пустотливі! Стрибають, корчать пички. Зображуйте веселих мавп! Ноги у них пружні, як пружинки (*музичний супровід*).

Стрибають мавпи, крутяться навколо себе. То в один бік, то в протилежний. Накрутилися і впали на підлогу, деяким навіть боляче.

Ось такий чудовий зоопарк! А зараз нам час повертатися назад, давайте попрощаємося з мешканцями зоопарку. До побачення!

Гра «Пташиний двір»

В и х о в а т е л ь. Сьогодні ми вирушаємо в казку Г. К. Андерсена «Гидке каченя». Я — Оле Лукоє (*надягає шапочку і бере парасольку*) перенесу вас туди. Але раніше я вас хочу запитати, які ви знаєте казки Г. К. Андерсена? Чи уважні ви діти? Куди повела мама-качка своїх діток після того, як вони вилупилися? Вона привела їх на пташиний двір, познайомити з усіма свійськими птицями, які мешкали на цьому дворі. І ми вирушаємо в подорож на пташиний двір казки Г. К. Андерсена «Гидке каченя».

Ставайте під мою чарівну парасольку, і ми опинимося на пташиному дворі (*розкриває парасольку, крутить її під музику*).

Крібле-крабле бум!

Ось ми і на пташиному дворі!

Першими ми зустріли гусей. Гуси почали шипіти, коли побачили гидке каченя. Шию витягнули, плечі підвели, крила відвели назад і зашипіли: «Ш-ш-ш!» Шия напружена, зляться гуси. Руки-крила напружені, вони відводять їх назад. Як розшипілися! Які злюки!

(Діти зображують гусей під музичний супровід.)

Прогнали гуси каченя і заспокоїлися. Почали вільно махати крилами, шия пряма, не напружена, м'яка.

Щойно каченя втекло від гусей, як побачило набундюченого, сердитого індика. Індик від злості надувся, голову відкинув назад і втягнув у плечі, брови нахмутив, очі примружив: «Бал-бали-бали!»

(Діти зображують індика.)

Затряс головою індик: «Бал-бали-бали, йди!» Злякалося каченя і втекло.

Бідне каченя ще не схаменулося від нападу індика, як на нього налетів півень. Півень почав бігати по двору, сильно розмахуючи крилами і гучно закукурікав: «Ку-ку-рі-ку!» Трохи не заклював каченя!

Бідне каченя! Щойно воно втекло від півня, як одразу ж побачило господарську кішку. Як їй хочеться з'їсти маленьке каченя!

Стала вона на свої м'які лапки, прогнула спинку, уся напружилася, приготувалася до стрибка.

(Діти зображують кішку.)

Вона нечутно почала підкрадатися до каченяти, м'яко ступаючи на лапки. Крадеться кішка тихо-тихо. Тільки хотіла схопити каченя, аж тут прокинувся старий сторожовий пес і голосно загавкав: «Гав-гав-гав!» Кішка злякалася і застрибнула на огорожу.

Зі ставка поверталися поважні тіточки-качки. Покажіть, як вони повільно йдуть, перевалюючись.

Стомилися вони від довгої дороги, сіли, крилами ззаду сперлися і почали лапками дригати, розслабляти їх. Дригають лапками, побачили каченя і закричали: «Кря-кря-кря, яке потворне! Зовсім на нас не схоже!» Презирливо подивилися на каченя.

Це була остання надія каченяти. Воно утекло із двору і почало жити саме.

(Діти зображують нещасне каченя.)

А наприкінці казки воно перетворилося на прекрасного лебедя.

(Діти зображують лебедя.)

Станьте навколо озера. Спустіть на воду спочатку свою довгу шию, потім одне крило, друге. Давайте поплещемо крилами по воді. Ось які ми гарні лебеді! Покажіть, як ви радієте за каченя!

Пропоную вам, наслідуючи прекрасних гордих лебедів, плавно рухатися в хороводі (*музичний супровід*). Ставайте під чарівну парасольку. Я перенесу вас у групу.

Гра «Я хочу бути»

Вихователь пропонує дітям перелік різних якостей, наприклад: сильний, красивий, швидкий, невидимий, товстий, високий, залізний, галасливий, спокійний, щасливий тощо. Із цих якостей кожна дитина обирає ту, яка їй сподобалася, пояснюючи, чому вона хотіла б стати такою і де ця характеристика може знадобитися. Наприклад, дитина говорить: «Я хочу бути великим, щоб дотягнутися до хмаринки і подивитися на дощик зверху»; або: «Я хочу бути невидимим, щоб дикі звірі в лісі не побачили мене, а я міг за ними спокійно спостерігати».

Гра «Мама»

Ігровий матеріал: набір зображень букетів квітів, сувенірів, предметів; картки з текстом «чарівних слів».

Хід гри

Вихователь пропонує дітям придумати розповідь на тему «Моя мама вдома і на роботі», а також описати портрет мами. Далі вихователь створює ігрові ситуації: «Обираємо подарунок для мами (бабусі, сестри)»; «Пошукаємо і знайдемо “чарівні слова” для мами».

Гра «Добре, та не дуже»

Вихователь ознайомлює дітей із правилами гри: одна дитина задає ситуацію, представляючи її як хорошу або погану, а інша дитина спростовує це твердження, використовуючи словосполучення «не дуже».

Наприклад:

1 - й г р а в е ц ь. Добре, що вдома є телевизор — можна дивитися.

2 - й г р а в е ц ь (*спростовує твердження*). Добре, та не дуже. Очі можуть захворіти.

1 - й г р а в е ц ь. Добре, що чайник великий — на всіх чаю вистачить.

2 - й г р а в е ц ь. Добре, та не дуже — довго закипає.
Або так:

1 - й г р а в е ц ь. Погано, що морозиво холодне — горло може захворіти.

2 - й г р а в е ц ь. Погано, та не дуже — улітку холод прийнятний.

Після того як суперечливі характеристики знайдено, вихователь пропонує об'єднати їх в одному предметі, об'єкті, за рахунок чого, власне, суперечність і розв'язується. Спочатку вихователь формулює суперечність. Наприклад, чайник повинен бути великим для того, щоб усім вистачило чаю, і не повинен бути великим, тому що довго закипає. Потім діти спільно з вихователем намагаються розв'язати ситуацію: як зробити чайник і великим, і маленьким одночасно?

Використовуючи словосполучення «не дуже», вихователь пропонує дітям придумати розповіді-міркування.

1 - й г р а в е ц ь. Вулицею йшов чоловік. Добре!

2 - й г р а в е ц ь. Добре, та не дуже. Він упав у грязюку. Це погано!

1 - й г р а в е ц ь. Погано, та не дуже — грязюка була лікувальна. Він свій радикалітвилікував. Це добре!

2 - й г р а в е ц ь. Добре, та не дуже. Грязюка не відмилася, і він перетворився на негра. Це погано!

Також вихователь може запропонувати дітям спробувати розповісти знайому казку, наприклад «Снігуроньку».

1 - й г р а в е ц ь. Жили-були дід та баба. Це добре!

2 - й г р а в е ц ь. Добре, та не дуже — у них дітей не було. Це погано!

1 - й г р а в е ц ь. Погано, та не дуже. Вони дочку з снігу зліпили. Це добре!

2 - й г р а в е ц ь. Добре, та не дуже — їй у печі жарко було. Це погано!

Гра «Подобається — не подобається»

Ігровий матеріал: червоний олівець.

Хід гри

Вихователь (показуючи олівець). Що в ньому вам подобається, а що — ні?

Діти. Подобається те, що: він довгий, можна користуватися, як лінійкою, міркою, указкою; дерев'яний — легкий, легко точиться; червоний — можна малювати салют, квіти, помідор; гострий — можна креслити тонкі лінії, малювати цяточки. **Не подобається:** дерев'яний — легко ламається, щоб його виготовити, потрібно зрубати багато дерев; довгий — не поміщається в пенал, заважає в кишені; гострий — можна уколотися, поранитися або ненавмисно

зробити дірку на папері; червоний — малює тільки одним кольором, не можна намалювати небо, дерево.

Після того як діти навчаться без перешкод виявляти суперечливі властивості, функції предмета, вихователь пропонує їм розв'язати виявлене протиріччя: олівець повинен бути гострим, коли малює, і не повинен бути гострим, коли малювання завершено.

В и х о в а т е л ь. Як бути? Що можна придумати?

Діти пропонують свої варіанти.

Під час подальшого проведення гри можна запропонувати інший предмет або явище.

Гра «Хто на світі найзліший?»

Ігровий матеріал: ілюстрації до казок.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям виявити у знайомих казках злих і підступних казкових героїв, знайти на столі відповідні ілюстрації, описати зовнішній вигляд героїв, характери, способи життя, звички, житло (аналогічно можна проаналізувати і позитивних героїв). Потім діти спільно з вихователем аналізують: чи може існувати казка без таких персонажів; якою є їх роль у розвитку сюжету.

Гра «Дуже шкідливі поради»

На початку гри вихователь зачитує вірш П. Ребро «Я в калюжу не заходжу».

Порося в дворі ходило,
Верещало дуже.
Потім землю рило-рило
Та й лягло в калюжу.

На траву, за огорожу,
 Вигнав його татко...
 Я в калюжу не захожду —
 Я ж не поросятко!

Після прочитання вихователь разом із дітьми обговорює вірш, надаючи можливість дітям посперечатися одне з одним про правильність рядків.

Далі вихователь може запропонувати дітям, наприклад, придумати незвичайний спосіб чищення картоплі, прогулянки по калюжах, догляд за тваринами тощо.

Гра «Найкращі слова»

Ігровий матеріал: ілюстрації до знайомих казок.

Вихователь пропонує дітям виділити найдієвіші, значущі слова в казці. Це можуть бути як чарівні слова, так і слова, що мають основне смислове навантаження. Наприклад, роздуми героя про свої вчинки, що дозволяють йому не тільки оцінити те, що відбувається, але і свою роль у цьому, тобто самовизначитися і здійснити позитивні зміни в собі. Можна, наприклад, обговорити казку «Про рибака і рибку», з'ясувати значущі слова в казці.

Гра «Навпаки»

Ігровий матеріал: ілюстрації зі знайомих казок.

Хід гри

Вихователь разом із дітьми обирає будь-яку знайому казку.

Вихователь. Потрібно придумати протилежні якості головним героям казки. Наприклад, казка «Черво-

на Шапочка» зазвучить абсолютно інакше, якщо вовк у ній буде маленьким (або добрим), а Червона Шапочка — великою (або злою), або Баба-Яга в казках раптом почне робити добрі вчинки.

Далі діти обирають на столі у вихователя будь-яку ілюстрацію до казки, придумують і приписують героям протилежні якості, розповідають казку по-новому.

Гра «Перетворення»

Ігровий матеріал: ілюстрації до різних казок, дзеркало, папір, кольорові олівці.

Хід гри

В и х о в а т е л ь. Оберіть на столі картинку з будь-яким персонажем. Який він, добрий чи злий? Чому? А хто вважає, що ці персонажі не злі? Хто Бабу-Ягу вважає доброю і ласкавою, поставте себе на місце цього героя і розкажіть що ви відчуваєте? Напевно, що для Коцюя Безсмертного вона навіть дуже добра жінка і вірний друг.

Також вихователь може запропонувати і такі творчі завдання: показати, як Баба-Яга (Червона Шапочка, Змій Горинич, Айболить, Бармалей та ін.) дивиться у дзеркало (куштує щось смачне не або несмачне, знайому або незнайому страву; вислуховує комплімент, похвалу або зауваження; шие одяг; дивиться вдалечінь; сідає на стілець; приймає гостей) і що при цьому говорить, який у неї настрій у цей момент, які почуття вона переживає і як, у чому вони виражаються.

Наступного разу, під час проведення гри вихователь може запропонувати дитині намалювати «лист» своєму улюбленому героєві.

Гра «Веселе та сумне поросята»

Вихователь просить дітей перетворитися на маленьких поросят, а потім зобразити, нібито вони граються, засмучені, веселі.

Гра «Хто як веселиться»

Вихователь розповідає дітям про те, що коли діти веселяться, та вони сміються, собачки — весело гавкають, поросята — весело рохкають, кошенята — весело нявкають. Діти в цей час зображують, як саме це відбувається.

Гра «Чарівні стільці»

Вихователь ставить у центрі групи два стільчики.

В и х о в а т е л ь. Ось, діти, чарівні стільчики. Ви можете сісти на перший стільчик, але коли ви на нього сядете, то перетворитесь на страшного і злого сірого вовка. А коли сядете на другий чарівний стільчик — перетворитесь на веселе цуценя. По черзі сідайте спочатку на перший, а потім — на другий стільчик.

Гра «Відгадай почуття»

Вихователь показує дітям картинки із зображенням радості, страху, гніву, образи, провини, заздрості, здивування. Дітям необхідно відгадати, які почуття зображені на картинках, а потім самостійно зобразити їх.

Гра «Я радію»

Вихователь пропонує дітям намалювати яку-небудь радісну ситуацію з їх власного життя.

Гра «Мій настрій»

Діти утворюють коло, стаючи одне за одним, за допомогою рук зображують на спині дітей, які стоять попере-

ду, спочатку спокійний настрій, потім збудження. Гра повторюється декілька разів.

Гра «Танець почуттів»

Діти утворюють коло, обернувшись обличчям у центр. Вихователь пропонує їм за допомогою рухів зобразити різні почуття: радість, злість, страх, сором, огиду, здивування тощо.

Вправа «Вулкан»

Діти утворюють коло, у середині кола розташовується одна дитина, яка присідає («вулкан»). «Вулкан спить», а потім повільно піднімається і поступово прокидається, що супроводжується гулом, який видає сама дитина і ті діти, які стоять у колі. Коли діти починають гудіти дуже голосно, то «вулкан» різко підстрибує, піднімає руки догори, нібито викидаючи все, що не потрібно. Після виконання завдання, вихователь запитує у дітей: «Що ви викинули?»

Ігри на розвиток емоційно-вольової сфери

Гра «Дракончик кусає свій хвостик»

Мета: позбутися напруження, невротичного стану страхів.

Хід гри

Лунає весела музика. Діти стають одне за одним, міцно тримаючись за плечі сусіда. Перша дитина — «голова дракона», остання — «хвостик». «Голова» намагається виймати «хвіст», а той тікає від неї.

Вихователь має стежити, щоб діти не відпускали одне одного, а також, щоб ролі «голови дракона» і «хвоста» виконували всі бажані.

Гра «Сонячні зайченята»

Мета: сприяти психологічному розвантаженню; вихувати доброту, чутливість.

Хід гри

Діти утворюють коло. Усі вони — «сонячні зайченята». Одна дитина — «сонечко». «Сонечко» по черзі торкається «сонячних зайчиків» своїми «промінчиками», і кожен «зайчик» каже йому будь-яке лагідне слово. Після того, як «сонечко» торкнеться всіх «зайченят», воно пригадає все хороше, що казали про нього «зайченята».

Гра повторюється, доки у ролі «сонечка» не побувають усі діти. Найуважнішим є те «сонечко», яке пригадає добрі слова всіх «зайченят». Вихователь пропонує дітям придумати пісеньку чи казочку про сонечко.

Гра «Живі кольори»

Мета: учити дітей співвідносити власні емоції, почуття із відповідними кольорами та відтінками; учити передавати свої думки в слові та малюнку; розвивати відчуття, сприймання, увагу, мислення, емоційну сферу дошкільників.

Хід гри

1. Вихователь пригадає з дітьми, що означають слова: «радість», «щастя», «сум», «тривога» тощо. Запитує, чи переживали вони подібні почуття, емоційні стани. Просить дітей назвати кольори, що асоціюються у них із цими словами. Після цього роздає малюкам кольоро-

ві картки і просить назвати почуття, з якими у них асоціюються різні кольори.

2. Вихователь просить дітей уявити, що вони відчувають гострий біль, сильне здивування, раптовий переляк та інші емоції. Пропонує дітям описати кольори й відтінки тих чи інших станів.

Вихователь може зібрати всі малюнки і, показуючи їх по черзі, запропонувати дітям відгадати, який стан передається тим чи іншим кольором. Відгадувати діти можуть колективно.

Гра «Чарівний промінчик»

Мета: виховувати взаємодопомогу, оптимізм.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям уявити, що одного разу сонечко надіслало на землю добрий чарівний промінчик.

Діти повинні придумати, чим і як чарівний промінчик допоможе людям у різних ситуаціях.

- Хтось заблукав у лісі.
- Хтось посварився зі своїм товаришем.
- Хтось отримав зауваження.
- У когось захворіла мама.
- Хтось запізнився на потяг тощо.

Наприклад, людині, яка запізнилась на потяг, «промінчик дарує квиток на сонячний потяг». На ньому людина доїде до «сонечка, яке почастиє її сонячним обідом», а потім «промінчик миттєво віднесе її» в те місце на Землі, куди вона хоче потрапити.

Вихователь просить дітей намалювати, як чарівний промінчик допомагає людям у різних ситуаціях. Із дитя-

чих малюнків створюється виставка «Добрий чарівний промінчик».

Гра «Фея Мудрості»

Мета: розвивати увагу, мислення; морально-вольові якості.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям уявити, що мудрість — чарівна Фея, на шії у якої прекрасне намисто з діамантів мудрості. Кожен діамант — одна з якостей мудрості, *наприклад*: скромність, вміння вибачати, вміння слухати тощо.

Завдання

1. Назвати всі ці діаманти.
2. Уявити, що Фея Мудрості прийшла до вас додому. До якого з діамантів ви торкнулися б перш за все? Чому?
3. Придумати казку про те, що з вами відбудеться, коли ви отримаєте в подарунок ту чи іншу якість мудрості.

Гра «Мудра Сова»

Мета: розвивати творчу активність, взаємодопомогу, симпатії.

Хід гри

Вихователь роздає дітям картинки з малюнками різних лісових мешканців. Діти утворюють коло. Одна дитина — Мудра Сова. Кожен придумує будь-яку ситуацію, у яку потрапив лісний мешканець, і запитує поради у Сови.

Наприклад, двоє зайчиків на галявині побилися між собою через одну велику ягоду полуниці.

Порада Сови. Оскільки ягідка одна, зайченята повинні подарувати її своїй мамі.

Якщо Мудра Сова впродовж декількох секунд не може дати мудрої поради, то Совою стає той, кому нічим не зарадили.

Наймудрішою є та Сова, яка дасть лісовим мешканцям найбільше мудрих порад. Потім лісові мешканці малюють те, що їм порадила Мудра Сова.

Гра «Щасливі предмети»

Мета: виховувати взаємодопомогу, доброзичливість.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у групи і роздає їм картинки з малюнками різних предметів: вікон, дерев, будинків тощо. Кожна група повинна придумати сценку про те, як зробити, щоб той чи інший предмет був щасливим.

Наприклад, щоб вікно стало щасливим, його потрібно помити, дерево — полити тощо.

Діти повинні показати свої сценки за допомогою міміки і жестів. Решта дітей відгадують, які предмети зображують їх товариші та що було зроблено, щоб ці предмети почувалися щасливими.

Гра «Що впливає на долю»

Мета: розвивати морально-вольові якості, доброзичливість.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям подумати, які добрі й погані вчинки впливають на долю людини. Діти повинні пригадати якийсь власний добрий вчинок, завдяки якому відбулося багато хорошого, і будь-який свій поганий вчинок, що вплинув на їх долю.

Потім вихователь пропонує намалювати якийсь позитивний випадок із власного життя, що вплинув на їх долю.

Гра «Що бачать очі та розум?»

Мета: розвивати спостережливість, позитивні естетичні почуття, емоції.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям озирнутися навколо і перелічити те, що вони побачать. *Наприклад:* небо, хмари, дерево, будинок, сонце, зірочка тощо. Усе перелічене дітьми замальовується, схематично зображується, записується на дошці.

Потім вихователь просить дітей подумати і розповісти: чого можуть навчити людину певні об'єкти.

Наприклад, сонце може навчити людину бути світлою, дарувати тепло; небо — роздумів про прекрасне, високих прагнень; дерево — стійкості, сили, витримки тощо.

Гра «Наш роздум»

Мета: спонукати дітей до роздумів; розвивати мислення, мовлення, взаєморозуміння.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям поміркувати і перелічити все хороше і добре, що може дати людині розум. Згодом перерахувати все погане, до чого може призвести людину незнання.

Після цього діти разом із дорослим придумують казку про те, як розумна порада (книга, фільм, людина та ін.) допомогла людині позбавитися незнання.

Гра «Веселі клоуни»

Мета: розвивати уяву, емоційно-вольові процеси.

Хід гри

Дітям необхідно обрати «веселого клоуна» (ведучого), який намагається розсмішити «несміянок». Вихователь пояснює дітям, що використовуються міміка і жести, інтонація, розповіді тощо. Найсерйозніший із «несміянок» стає ведучим.

Гра «Бджілка в темряві»

Мета: сприяти позбавленню страху темряви, замкненого простору, висоти.

Хід гри

Вихователь. Бджілка перелітала із квітки на квітку (*доречно використовувати іграшкову бджолу, яка «перелітає» з лавочки на лавочку, на стільчики, полицки різної висоти*). Коли бджілка прилетіла на найяскравішу квітку з великими пелюстками, то вона посмакувала нектару, напилася роси та й заснула в середині квітки (*використовується дитячий столик, під який залазить дитина*). Непомітно настала ніч, і пелюстки почали стулятися (*столлик накривається тканиною*). Бджілка прокинулась, розплющила очі й побачила, що навколо темрява. Вона пригадала, що залишилась у середині квітки, і вирішила поспати до ранку. Зійшло сонечко, настав ранок (*тканина прибирається*), і бджілка знову почала веселитись, перелітати з квітки на квітку.

Гру можна повторювати, посилюючи щільність тканини, тобто збільшуючи ступінь темряви. Вихователь може проводити гру як з однією дитиною, так і з підгрупою дітей.

Гра «Злі — добрі кішки»

Мета: сприяти позбавленню загальної агресивності.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям утворити велике коло, у центрі якого на підлозі лежить фізкультурний обруч. Це «чарівне коло», у якому здійснюватимуться «перевтілення».

Дитина входить у середину обруча і за сигналом вихователя (*оплески в долоні*) перетворюється на «злу-презлу кішку»: шипить, дряпається. При цьому із «чарівного кола» виходити не можна.

Діти, які стоять навколо обруча, хором промовляють за вихователем: «Сильніше, сильніше, сильніше...», а дитина, яка зображує кішку, робить «зліші» рухи.

За повторним сигналом ведучого «перетворення» завершується, після чого в обруч входить інша дитина і гра повторюється.

Наприкінці гри вихователь пропонує всім «злим кішкам» стати добрими і лагідними. За сигналом діти перетворюються на «добрих кішок», які пестять одна одну.

Гра «Хвилина пустощів»

Мета: спонукати дітей до психологічного розвантаження.

Хід гри

Ведучий за сигналом (удар у бубон) пропонує дітям трішки попустувати: кожен може робити те, що йому заманеться, — стрибати, бігати, кричати. Повторний сигнал ведучого через 1–3 хвилини означатиме завершення пустощів.

Гра «Капризуля»

Мета: сприяти подоланню впертості та негативізму.

Хід гри

Діти, які входять в круг (обруч), по черзі зображують «капризну дитину». Решта допомагають словами: «Сильніше, сильніше...». Потім діти об'єднуються в пари («дитина» і «батько (мати)»): «дитина» капризує, «батько (мати)» вмовляє її, заспокоює. Кожен гравець повинен побувати в ролі «капризулі» та «батька».

Гра «Горобці-пустунці»

Мета: сприяти позбавленню фізичної гіперактивності.

Хід гри

Вихователь пропонує дітям обрати собі пару і «перетворитися» на пустотливих «горобців» (*діти присідають, обнявши руками коліна*). «Горобці» підстрибують одне до одного, злегка штовхаються. Якщо хтось із дітей впаде або забере руки зі своїх колін, той вибуває з гри (*«лікують крильця та лапки в лікаря Айболітя»*).

Пустощі «горобців» розпочинаються та завершуються за сигналом дорослого.

Гра «Фея Доброти»

Мета: формувати поняття доброти; учити співвідносити вчинки дітей із проявом доброти.

Хід гри

Обирається Фея Доброти. Вихователь пропонує дітям утворити коло і простягнути перед собою руки. Він бере каблучку, обходить із нею всіх дітей і непомітно вкладає її до рук однієї дитини.

Вихователь. Хто сьогодні найдобріший, біжи до мене скоріше!

Той, у кого виявиться каблучка, повинен вибігти в центр кола. Фея торкається когось із дітей і говорить про дитину щось добре. Той, кого торкнулася Фея, повинен сказати щось добре про сусіда, а той — наступний у колі дитині. Остання дитина повторює все добре, що діти сказали одне про одного.

Гра «Добрий світ»

Мета: формувати поняття доброти; розвивати уяву.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у кілька груп, дає кожній групі картинку із зображенням різних предметів, *наприклад:* літака, потяга, будинку, людини. Діти повинні придумати і намалювати казку про добрий літак, будинок, людину тощо. За цими малюнками представники різних груп розповідають свої казки. Із малюнків вихователь може влаштувати виставку «Добрий світ навколо нас».

Гра «Добрий ліс»

Мета: формувати поняття доброти, розвивати уяву.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у групи, роздає їм картки зі словами або малюнками, *наприклад:* море, ліс, місто, дім тощо. Діти повинні описати «чарівні закони», за якими живуть у доброму морі, місті, лісі, домі тощо.

Наприклад, у доброму лісі хижі звірі навчаються в спеціальних лісових школах, де їх учать доброти. У доброму лісі існують безкоштовні їдальні для звірів, які не можуть знайти собі їжу, тощо.

Вихователь пропонує дітям намалювати добрий ліс, місто, море і розповісти за своїми малюнками про добрі закони того чи іншого місця.

Гра «Хто прийде на допомогу»

Мета: формувати уявлення дітей про дружбу, товаришування, взаємодопомогу.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у групи і пропонує кожній придумати оповідання про те, як жителі живої природи зможуть допомогти людям у таких ситуаціях:

- дитина почала тонути в морі (собака, дельфін);
- у дім залізли злодії (собака);
- у людини заболіло серце (конвалія);
- у людини часто болить горло (бджола).

Гра «Учимося піклуватися»

Мета: формувати поняття про турботливість, піклування; пов'язувати їх прояв із життєвими ситуаціями.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у групи, пропонує їм подумати, яку турботу можна виявити до рідних людей у таких ситуаціях:

- мама захворіла;
- у бабусі день народження;
- молодший братик вередує;
- тато повернувся із роботи втомлений.

Наприклад, коли тато повертається із роботи втомлений, потрібно йому вміхнутися, допомогти роздягтися.

Підсумкова педагогічна хвилинка для дорослих

Отже, ми завершили нашу подорож. Що ж цікавого і важливого дізналися?

У посібнику були запропоновані різні ігри з дітьми, в основі яких — сюжети казок, але вони, звісно, повинні мати творчий характер, емоційну насиченість та ненав'язливість у поданні їх дитині.

Для того щоб дитині було легше опановувати світ емоцій, дорослому необхідно бути уважнішим та спостережливішим стосовно поведінки дітей. Найкраще побудувати для кожної дитини індивідуально емоціограму, даючи відповіді на такі питання:

1. Чи звертає дитина увагу на міміку персонажів, коли переглядає казку?
2. Чи вміє вона за цим зображенням правильно визначити характер персонажів?
3. Чи може дитина починати і розгортати гру за сюжетом казки?
4. Чи вміє дитина активно, дієво виявляти смуток?
5. Чи розуміє дитина жарти, гумор?
6. Чи відповідає обраний дитиною колір емоції, що зображена на малюнку?
7. Чи намагається дитина створювати такі умови (малюнки, подарунки, цукерки та ін.), щоб іншим було добре?

Для того щоб мати більше інформації, ви можете відповідати на питання в розгорнутому вигляді, урахувати відповіді всіх дорослих, які перебувають поруч із дитиною.

Отже, тільки комплексна навчально-виховна робота допоможе розв'язувати основні завдання психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості дошкільника.

Хай вам щастить!

ЛІТЕРАТУРА

1. *Базова* програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Міністерство освіти і науки України, Акад. пед. наук України; наук. ред. та упор. О. Л. Кононко. — К.: Світич, 2008.
2. *Батуев А. С.* Возникновение психики в дородовый период: краткий обзор современных исследований // Психологический журнал. — 2000. — Т. 21. — № 6. — С. 51–56.
3. *Белобрыкина О. А.* Диагностика развития самосознания в детском возрасте. — СПб.: Речь, 2006.
4. *Бронфенбреннер У.* Два мира детства. Дети США и СССР. — М.: Прогресс, 1976.
5. *Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.* Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер, 2000.
6. *Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. — Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988.
7. *Изард К. Э.* Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000.
8. *Краснощечкова Н. В.* Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
9. *Маклаков А. Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2001.
10. *Методичні* аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / О. Л. Кононко, З. П. Плохий, А. М. Гончаренко [та ін.]. — К.: Світич, 2009.
11. *Монакова Н. И.* «Путешествие с Гномом». Развитие эмоциональной сферы дошкольников. — СПб.: Речь, 2008.
12. *Практика сказкотерапии* / Под ред. Н. А. Сакович. — СПб.: Речь, 2007.
13. *Психолого-педагогічний* супровід освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі. Дайджест / Упор. О. М. Байер. — Запоріжжя: ТОВ «ЛПЦ», ЛТД, 2008.
14. *Сухомлинський В. О.* — дітям. (З досвіду використання спадщини В. О. Сухомлинського у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу). — Х.: ХОНМІБО, 2003.
15. *Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М.* Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2009.
16. *Эмоциональное* развитие дошкольника: Пособие для воспитателей детского сада / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович, А. Д. Кошелева и др.; Под ред. А. Д. Кошелевой. — М.: Просвещение, 1985.

Навчальне видання

Серія «Творчому педагогу»

Загадковий світ емоцій

Упорядник

МОЛОДУШКІНА Інна Володимирівна

2-ге видання

Головний редактор *Н. Ф. Юрченко*

Технічний редактор *О. В. Лебедева*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано додруку 21.12.2009. Формат 70×100/32. Папір газетний.

Друк офсет. Гарнітура Ньютон. Ум. друк. арк. 16,9.

Замовлення № 10–12/13–05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66
тел. (057) 731–96–33

e-mail: office@osnova.com.ua

Свідомство суб'єкта видавничої справи

ДК № 2911 від 25.07.2007 р.