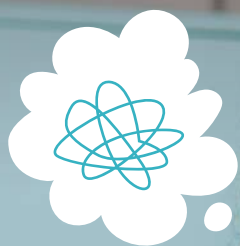
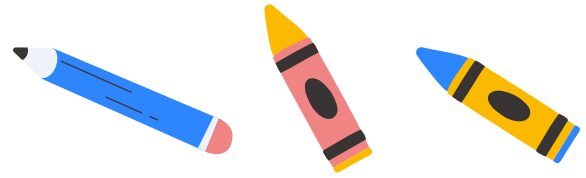


СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

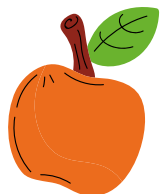
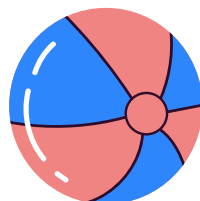
Практичний посібник для вихователів
та батьків дітей дошкільного віку



ЗМІСТ



1. ВСТУП	3
1.1. СЕН у міжнародному контексті	4
1.2. СЕН в українському контексті	4
1.3. Мета та цільова аудиторія посібника	5
2. СЕН І ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА: В ЧОМУ ВІДМІННІСТЬ?	6
2.1. Вплив тривалого стресу на розвиток мозку та поведінку дитини	7
2.2. СЕН і психосоціальна підтримка як інструменти піклування про ментальне здоров'я (превентивний та реактивний підходи)	8
3. НАДІЙНИЙ ДОРОСЛИЙ У ЖИТТІ ДИТИНИ	12
3.1. Хто такий надійний дорослий?	13
3.2. Що таке розвиткові (developmental) стосунки?	14
3.3. Як дорослому підтримувати своє психічне здоров'я та розвивати власні соціально-емоційні навички?	15
4. МОДЕЛЬ СЕН CASEL: П'ЯТЬ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СЕН	17
4.1. Самоусвідомлення	18
4.2. Саморегуляція	28
4.3. Соціальна обізнаність	39
4.4. Навички взаємодії	45
4.5. Відповідальне ухвалення рішень	52



В освітній сфері в останні двадцять років відбувається вкрай важливий зсув: заклади освіти дедалі більше уваги звертають не на засвоєння учнями знань з предметів, а на розвиток соціально-емоційних навичок. Йдеться про вміння розпізнавати свої емоції й керувати ними, проявляти емпатію, працювати з іншими та ухвалювати відповідальні рішення. Дослідження підтверджують, що програми з акцентом на соціально-емоційне навчання (СЕН) допомагають дітям не тільки краще почуватися, а й досягати вищих результатів у навчанні (Greenberg, 2010; Weissberg et al., 2015; CASEL, 2015).

В Україні СЕН почали впроваджувати у 2016 році в межах реформи «Нова українська школа». Одне з головних завдань цієї реформи — навчати дітей не тільки предметних знань, а й «м'яких навичок» — вміння спілкуватися, працювати в команді, розв'язувати проблеми та піклуватися про себе. На формулювання таких цілей вплинули й [рекомендації Ради Європейського Союзу щодо навчання впродовж життя](#), у яких розвиток особистісної, соціальної та навчальної компетентності визначено як одне з ключових завдань для сучасної освіти.



Особистісна, соціальна та навчальна компетентність — це здатність здійснювати саморефлексію, ефективно управляти часом і інформацією, конструктивно взаємодіяти з іншими, залишатися стійким до стресу та керувати власним навчанням і кар'єрою. Вона охоплює здатність справлятися з невизначеністю та складністю, вміння вчитися, підтримувати своє фізичне й емоційне благополуччя, бути здатним вести здоровий спосіб життя, емпатизувати та управляти конфліктами в інклюзивному й підтримуючому середовищі ([Council of the European Union, 2018](#)).

Науковці визначають соціально-емоційну компетентність як вміння добре спілкуватися з іншими, керувати своїми думками й емоціями, розв'язувати проблеми, працювати в команді та досягати власних цілей. Вона є основою успішного навчання й гармонійного розвитку дитини в усіх сферах — інтелектуальній, соціальній, емоційній, фізичній та мовленнєвій (Loukatari et al., 2019; Jones, Greenberg, & Crowley, 2015).



1.1. СЕН У МІЖНАРОДНОМУ КОНТЕКСТІ

СЕН як педагогічний підхід почало активно розвиватися у США в 1990-х роках. Одним із головних його адвокатів стала організація CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). Саме вона створила модель, що охоплює п'ять ключових компетентностей: самоусвідомлення, саморегуляцію, соціальну обізнаність, навички взаємодії та відповідальне ухвалення рішень. Сьогодні цю модель широко використовують як дослідники, так і практики по всьому світові (Weissberg et al., 2015; CASEL, 2015).

12–13 %

дошкільнята
віком 0–5 років



СЕН стає особливо важливою темою під час гуманітарних криз і воєн. За даними ЮНІСЕФ та Управління Організації Об'єднаних Націй (ООН), за 2024–2025 роки в Україні близько 5 мільйонів дітей постраждали від війни. Серед них є і внутрішньо переміщені особи, і діти-біженці. Приблизно 12–13 % з цієї групи, тобто близько 600–650 тисяч дітей, — це дошкільнята віком 0–5 років. Вони найбільше потребують підтримки раннього розвитку, доступу до дошкільньої освіти, безпечного середовища та психосоціальної допомоги, адже пережиті травматичні події безпосередньо впливають на їхній розумовий, соціальний та емоційний розвиток (UNICEF, 2024; ООН, 2024; UN DESA, 2023).

1.2. СЕН В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ

Незважаючи на те що реформа «Нова українська школа» декларує, що розвиток соціальних і емоційних навичок є однією з ключових цілей загальної середньої освіти, СЕН як педагогічна практика в Україні залишається епізодичним явищем. Воно реалізується, як правило, в межах короткотривалих ініціатив — тренінгів для педагогів, парціальних програм для дітей або окремих занять, що впроваджуються несистемно, а додатково до основного навчального процесу (НАПН України, 2025).



У сфері дошкільньої освіти уваги до СЕН ще менше, воно майже не інтегроване в щоденну педагогічну практику. Це підтверджує [перше в Україні комплексне дослідження стану соціально-емоційного навчання — ДОСЕН](#), проведене громадською організацією «EdCamp Ukraine» у 2023–2025 роках.

Згідно зі звітом, складеним за результатами дослідження:



13%

лише 13% педагогів дошкільної освіти впроваджують СЕН на **системному рівні** у своїх групах;

62%

реалізують СЕН **епізодично**, не завжди усвідомлюючи, що воно є **цілісною педагогічною практикою**, а не просто набором вправ;

70%

Понад 70% вихователів зазначили, що активності з розвитку соціально-емоційних навичок у дітей ініціюються **переважно ситуативно** — як **реакція на конфлікт, стрес чи емоційне збудження дитини**, а не як елемент спланованого освітнього процесу (EdCamp Ukraine, 2025).

Повномасштабна війна, що почалася у 2022 році, докорінно змінила умови й пріоритети дошкільної освіти в Україні. За результатами дослідження ДОСЕН, 92% вихователів вважають емоційну стійкість дітей ключовою навичкою, необхідною для адаптації до воєнних умов і подолання наслідків тривалого стресу. Водночас між розумінням важливості СЕН і його щоденним упровадженням існує великий розрив: більшість вихователів не мають потрібних інструментів, програм чи підтримки. Через це СЕН у багатьох випадках залишається лише ситуативною реакцією, а не системною педагогічною практикою. Директори закладів дошкільної освіти також підтверджують: необхідна саме системна інтеграція СЕН у навчальні програми (EdCamp Ukraine, 2025).

Цей посібник є відповіддю на посилений запит з боку практиків, батьків і громад на доступні, якісні й науково обґрунтовані інструменти розвитку соціально-емоційних навичок у дітей.

1.3. МЕТА ТА ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ ПОСІБНИКА

Метою цього посібника є підтримка педагогів, практичних психологів і батьків у створенні безпечного й турботливого середовища в закладі освіти чи вдома, що сприяє розвитку соціально-емоційних навичок у дітей дошкільного віку.

На сторінках цього посібника ви відшукаєте відповіді на такі запитання:



Що таке соціально-емоційне навчання як педагогічна практика та освітній підхід?



Які є основні компоненти соціально-емоційного навчання (колесо CASEL)?



Які вправи, щоденні ритуали та активності можна застосовувати в щоденній взаємодії з дітьми?



Яку роль у формуванні соціально-емоційних навичок у дитини відіграє дорослий власним прикладом?



Як дорослому зберігати емоційну стабільність і підтримувати власну ресурсність у складних умовах?

Посібник буде корисним для:

- ▶ вихователів та асистентів вихователів;
- ▶ методистів закладів дошкільної освіти (ЗДО) та практичних психологів;
- ▶ батьків і опікунів дітей дошкільного віку;
- ▶ усіх дорослих, зацікавлених у розвитку соціально-емоційних навичок у дітей.



СЕН І ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:

інструменти піклування про ментальне здоров'я дітей у системі освіти

Ментальне здоров'я та емоційне благополуччя українців, особливо дітей, сьогодні є одним із пріоритетів державної політики, зокрема роботи Міністерства освіти і науки України. Система освіти відіграє тут ключову роль, адже саме у школах і ЗДО діти проводять більшість свого часу. Дитячі садочки стають просторами щоденної турботи про ментальне здоров'я малечі, забезпечуючи доступ до соціально-емоційного навчання, психосоціальної підтримки та ресурсних дорослих.



За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я — це стан добробуту, коли людина може реалізовувати свій потенціал, долати стреси повсякденного життя, продуктивно працювати й робити внесок у життя громади (WHO, 2004).

Досвід багатьох країн показує, що саме освітнє середовище є одним із найефективніших місць для впровадження програм підтримки ментального здоров'я. Проте, за даними ВООЗ, лише 52 % країн мають принаймні дві діючі програми профілактики й промоції ментального здоров'я, і серед них тільки 17% реалізуються в освіті (WHO, 2021b). Це підтверджує потребу в розширенні й кращому координуванні ініціатив з підтримки ментального здоров'я саме через систему освіти, зокрема дошкільну.

Діти не можуть самостійно подбати про своє ментальне здоров'я — ця відповідальність лежить на дорослих. Створення безпечного, стабільного, емоційно підтримуючого середовища вдома та в освітньому закладі має фундаментальне значення для добробуту дитини. В Комплексному плані дій з охорони психічного здоров'я на 2013–2030 роки ВООЗ підкреслює, що підтримка ментального здоров'я дітей має здійснюватися не лише в межах надання медичних послуг, а й у міжсекторальній взаємодії, зокрема між системою освіти, соціальними службами та громадою (WHO, 2021a).

2.1. ВПЛИВ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЗАГАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

Раннє дитинство — це надзвичайно важливий період у житті людини, коли закладаються основи фізичного здоров'я, емоційного благополуччя, здатності до навчання та соціально прийнятної поведінки. В цей час мозок дитини швидко розвивається й дуже чутливий до зовнішніх впливів. Одним із найбільш небезпечних факторів для розвитку дитини в цей період є хронічний, або токсичний, стрес.



Коли дитина переживає стрес, її мозок — як і мозок дорослого — запускає в організмі низку фізіологічних та гормональних змін. Це називають [стресовою відповіддю](#). Залежно від тривалості впливу та підтримки з боку турботливих дорослих стрес може бути позитивним, толерантним або токсичним (Magalhães-Barbosa et al., 2022).



Позитивний стрес — короткочасна реакція, яка може навіть сприяти розвитку.



Толерантний стрес спричиняють серйозні труднощі, але в разі підтримки дорослих він не має довготривалих наслідків для дитини.



Токсичний стрес — це сильний, частий або тривалий вплив за відсутності належної підтримки. Його причинами можуть бути хронічне насильство, нехтування, психічні розлади в батьків, втрата близьких, війна чи бідність.

Тривалий токсичний стрес змушує організм постійно виділяти гормон кортизол. Це негативно впливає на мозок: зменшується його об'єм, порушується робота лімбічної системи, знижуються когнітивні можливості дитини, обмежується здатність до навчання й емоційної регуляції (Magalhães-Barbosa et al., 2022). У дорослому віці наслідки такого стресу можуть мати прояв у розвитку гіпертонії, діабету, інфаркту, депресії, тривожних розладів, СДУГ та інших психічних станів.



ПАНДЕМІЯ COVID-19:

ПРИКЛАД МАСШТАБНОГО ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

В Україні поки що немає даних про те, як пандемія COVID-19 чи війна вплинули на психоемоційний стан і розвиток дітей. Однак досвід інших країн дає корисні орієнтири. Наприклад, під час пандемії в Гонконзі провели масштабне дослідження за участі 29 тисяч родин із дітьми віком 2–12 років (Tso et al., 2022). Воно показало, що закриття шкіл, економічна нестабільність та ізоляція погіршили стан дітей, зокрема підвищився рівень тривожності, гіперактивності, емоційної нестабільності, загострилися проблеми з поведінкою. Особливо вразливими виявилися діти з родин із низьким доходом, неповних сімей чи родин мігрантів.



Дослідження також виявило фактори ризику (це нестача сну, брак фізичної активності, надмірне використання гаджетів, слабкий контакт із батьками) та захисні фактори, серед яких регулярний рух, структуроване середовище вдома й теплі стосунки з батьками.

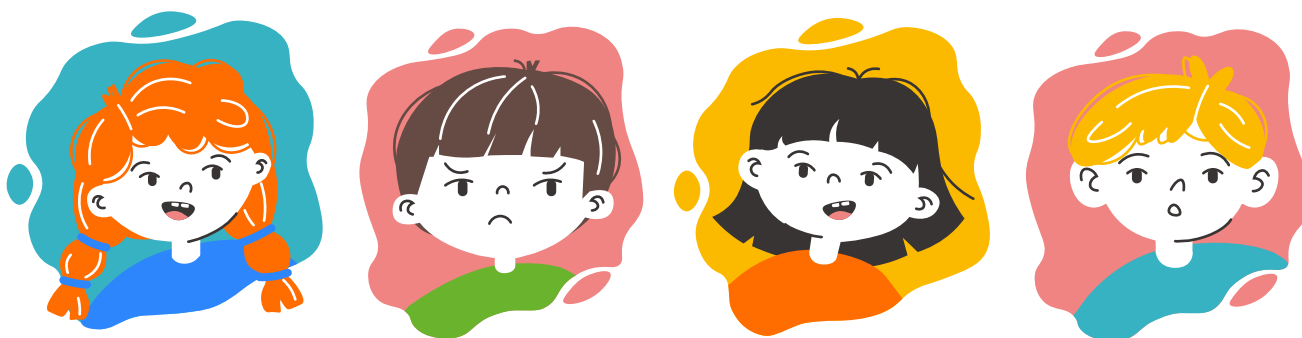
Ці результати вкотре засвідчили: **стабільний і турботливий дорослий поруч здатен зменшити шкоду від дії тривалого стресу**. А впровадження соціально-емоційного та травма-інформованого підходів в освіті може не лише захистити дітей, а й допомогти їм відновити емоційне благополуччя.

2.3. СЕН І ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ІНСТРУМЕНТИ ПІКЛУВАННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (превентивний та реактивний підходи)

Комплексні програми з підтримки ментального здоров'я дітей зазвичай поєднують два підходи: соціально-емоційне навчання (СЕН) та психосоціальну підтримку (ПСП). Обидва вони спрямовані на збереження й покращення психічного благополуччя дітей, але мають різні функції, сфери застосування та стратегії. Щоб ці підходи справді були ефективними, важливо розуміти, де, для кого і в якому контексті доречно використовувати кожен із них (INEE, 2016).

ЩО ТАКЕ СЕН?

Соціально-емоційне навчання (СЕН) — це педагогічна практика, що допомагає дітям розвивати ключові соціальні й емоційні компетентності: самосвідомість, саморегуляцію, відповідальне ухвалення рішень, соціальну усвідомленість та навички взаємодії. Його мета — запобігати труднощам, розвивати емоційну стійкість, емпатію та вміння конструктивно розв'язувати конфлікти. СЕН вважають **превентивним підходом**, адже він допомагає зменшити ризик ментальних розладів завдяки розвитку внутрішніх і міжособистісних навичок (INEE, 2016; INEE, 2018).



ЩО ТАКЕ ПСП?

Психосоціальна підтримка (ПСП) — це процеси й дії, спрямовані на відновлення та підтримку психологічного й соціального благополуччя після травматичних чи стресових подій. Підхід базується на розумінні, що психічне здоров'я дітей формується у взаємодії з іншими людьми, спільнотою та навколишнім середовищем (INEE, 2018).

ПСП — це багаторівнева система допомоги, яка враховує різні потреби дітей і родин, особливо в умовах гуманітарних криз, війни, бідності чи природних катастроф. Вона реалізується на кількох рівнях: від забезпечення базової безпеки до надання спеціалізованої допомоги. Модель була вперше запропонована Міжвідомчим постійним комітетом (IASC, 2007) і пізніше адаптована Міжвідомчою мережею з питань освіти в надзвичайних ситуаціях (INEE, 2018).

На відміну від СЕН, ПСП зазвичай має реактивний характер — вона надається тоді, коли дитина вже зазнала стресу чи травми (INEE, 2016; IASC, 2007).

У чому подібність СЕН та ПСП?



Обидва підходи спрямовані на покращення психосоціального благополуччя дітей.



Обидва підходи можуть і мають бути інтегровані в освітній процес.



Обидва підходи сприяють розвитку стійкості — здатності дітей справлятися з труднощами та адаптуватися до змін (INEE, 2018).

ПАРАМЕТР	СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ	ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
Мета	Превенція, розвиток навичок	Відновлення після стресу / травми
Для кого?	Всі діти	Діти, що зазнали стресу / травми
Підхід	Інтегровано в систему освіти	Міжсекторальний, багаторівневий
Хто здійснює?	Педагоги, батьки	Фахівці, педагоги, батьки
Рівень втручання	Універсальний	Переважно спеціалізований
Контекст	Повсякденне середовище	Переважно в надзвичайних ситуаціях

ЧОМУ ВАЖЛИВО НЕ ПЛУТАТИ ЦІ ПІДХОДИ?

В умовах тривалої кризи, як-от в Україні зараз, СЕН та ПСП дедалі частіше реалізуються паралельно — громадськими організаціями, закладами освіти або ж на рівні громад. Поєднання цих двох підходів може бути надзвичайно ефективним, однак лише за умови чіткого розуміння їхніх цілей, обмежень та ролі кожного.



Підсумуємо:

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ —

це педагогічна превентивна практика, яка сприяє розвитку ключових соціальних та емоційних навичок у дитини: саморегуляції, самоусвідомлення, емпатії, навичок взаємодії, відповідального ухвалення рішень. Її ціль — допомогти дитині бути готовою до викликів життя, сформувати стійкість ще до виникнення кризових подій.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА —

це гуманітарна та реактивна відповідь, яка має на меті знизити рівень стресу та стабілізувати стан дитини в ситуації травми, втрати чи серйозного життєвого потрясіння. Вона може включати перше психологічне реагування, емоційну підтримку, а інколи й перенаправлення до фахівців.

ПРО ЩО ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ ПІД ЧАС ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ СЕН ТА ПСП?

☹️ Фокусування лише на СЕН у складних умовах може призвести до того, що потреби дітей у психосоціальній стабілізації будуть ігноровані. Запровадження рутинних вправ для дітей з травматичним досвідом може не дати очікуваного результату без попередньої допомоги.

☹️ Фокусування лише на ПСП без щоденного розвитку соціальних і емоційних навичок може підсилювати залежність від допомоги, в дітей не формуватимуться внутрішні ресурси для подолання викликів у майбутньому.

Ефективне поєднання СЕН і ПСП можливе, якщо педагоги:

- ▶ щоденно застосовують елементи СЕН (під час повсякденних занять та режимних моментів, у розмовах, під час виконання вправ, рефлексій);
- ▶ знають, як розпізнати ознаки стресу чи травми в дитини;
- ▶ володіють базовими навичками емоційного реагування (напр., перша психологічна допомога);
- ▶ розуміють межі своєї компетенції — тобто знають, коли і до кого звернутися за допомогою.



СЕН і ПСП — це підходи, які не замінюють один одного, а доповнюють. Вони працюють найкраще тоді, коли освітнє середовище одночасно формує навички та підтримує дітей у складні моменти. У центрі обох підходів — дитина, її добробут і гідність.



НАДІЙНИЙ ДОРΟΣЛИЙ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ДИТИНИ

(ресурсність, самопіклування)

Важливо, щоб у житті дитини, особливо в умовах стресу, **був стабільний, турботливий і надійний дорослий**. Правдивість цього твердження доводять численні дослідження. Наявність поруч хоча б однієї такої людини допомагає дитині формувати **стійкість до стресу, самооцінку, навички саморегуляції та соціальної адаптації**. Постійний доступ до довіреного дорослого значно підвищує шанси дитини на подолання наслідків травматичних подій (Ashton et al., 2021; Frederick et al., 2023). Діти, які мають стабільну й теплу взаємодію хоча б з одним дорослим, зазвичай демонструють кращі результати в навчанні, кращі когнітивні функції, більш високий рівень емоційної регуляції, нижчий рівень ризикованої поведінки в підлітковому віці (National Scientific Council on the Developing Child, 2015; DuBois & Silverthorn, 2005).



Якісні стосунки з дорослими формують у дитини базу довіру до світу та інших людей. Це стає підґрунтям для здорових стосунків у дорослому житті, вміння конструктивно розв'язувати конфлікти та підтримувати добробут у власній родині. Тож вплив надійного дорослого виходить далеко за межі дитинства, стаючи джерелом життєвої стійкості людини в довгостроковій перспективі.

У 2021 році у Вельсі провели [дослідження](#), щоб з'ясувати, як наявність надійного дорослого впливає на дітей, які пережили щонайменше чотири негативні дитячі досвіди (НДД) — наприклад, насильство, втрату батьківської опіки чи психічні захворювання в сім'ї (Ashton et al., 2021). Метою дослідників було визначити, які ресурси стійкості зберігаються в таких дітей залежно від того, чи мали вони поруч дорослого, якому могли довіряти.

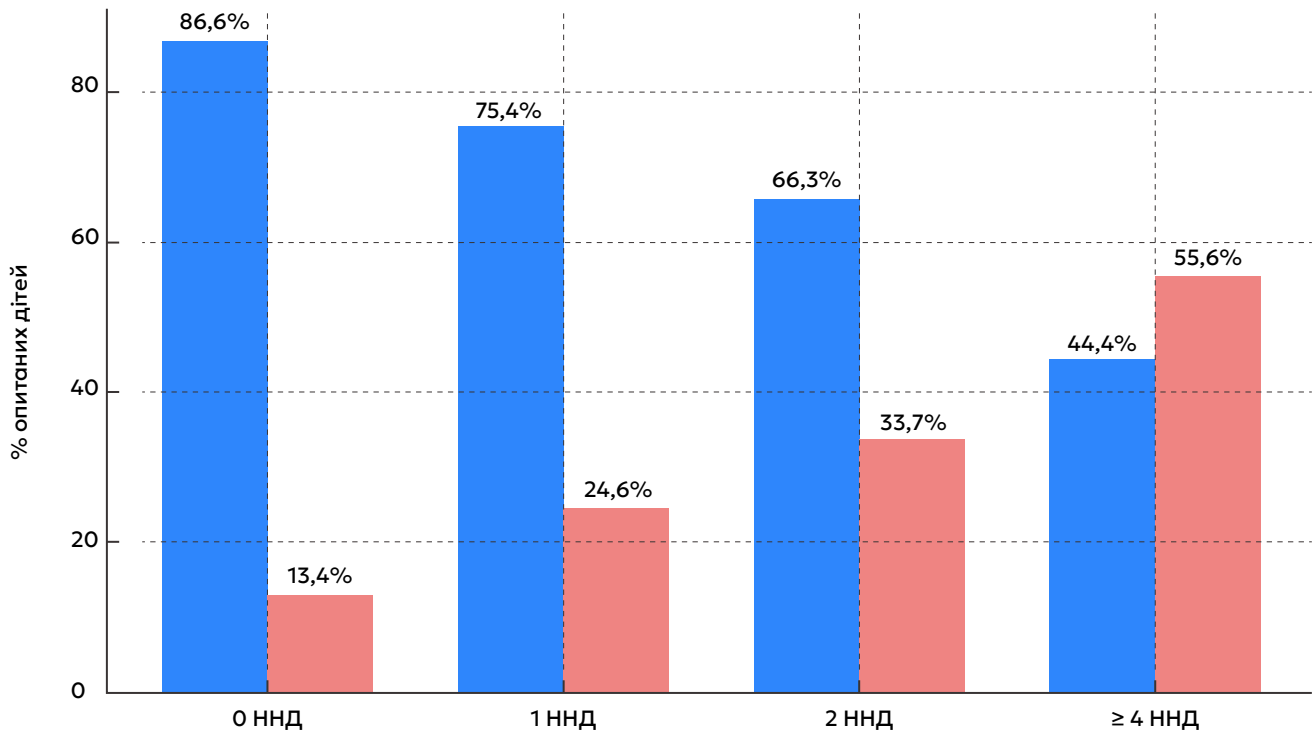
Результати показали, що діти, поруч з якими був надійний дорослий, значно частіше мали доступ до так званих «ресурсів стійкості»:

- мали друзів і підтримку з боку однолітків;
- отримували більше можливостей для розвитку інтересів і сильних сторін;
- відчували належність до шкільної спільноти;
- мали перед очима приклад для наслідування;
- розвивали свою ідентичність через мову, традиції й цінності спільноти.

Отже, навіть у складних умовах присутність хоча б одного стабільного, доброзичливого й надійного дорослого стає чинником, який реально змінює життя дитини.

Частка дітей з або без довіреного дорослого за кількістю ННД

■ З довіреним дорослим
■ Без довіреного дорослого



3.1. ХТО ТАКИЙ ДОВІРЕНИЙ ДОРОСЛИЙ?

Довіреним дорослим — це не обов'язково один із батьків. Це людина, якій дитина довіряє, з якою хоче будувати глибший емоційний зв'язок. Це може бути вчитель, вихователь, родич, сусід або інша особа з її соціального кола. Така людина не замінює професійну допомогу, але відіграє ключову роль в емоційній підтримці дитини, стимулюючи позитивну поведінку, формування ідентичності та саморозвиток (NAMI, 2023).

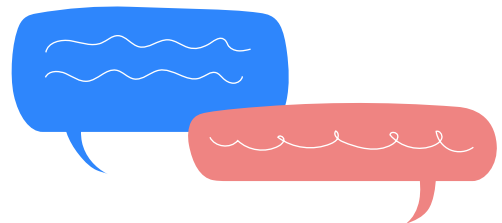


Діти часто описують довіреного дорослого як того, хто «говорить, а не наказує», хто підтримує й надихає, хто щиро зацікавлений у них і є прикладом для наслідування (Trusted Adult Resource, 2023). Разом з тим дослідження свідчать, що для емоційного розвитку дитини вирішальне значення має не лише сама присутність дорослого в її житті, а насамперед **якість стосунків** — те, наскільки вони є теплими, послідовними, підтримувальними та спрямованими на розвиток.

3.2. ЩО ТАКЕ РОЗВИТКОВІ (DEVELOPMENTAL) СТОСУНКИ?

Search Institute — дослідницька організація зі США, яка понад 60 років займається вивченням факторів, що сприяють успішному розвитку дітей і молоді. Вивчаючи життєві історії тисяч підлітків, науковці інституту дійшли висновку, що саме якісні стосунки з дорослими мають вирішальне значення для формування в дітей впевненості в собі, життєвої стійкості та бажання розвиватися. Саме так з'явилося поняття «розвиткові стосунки» (developmental relationships), яке вживається на позначення взаємин, які не просто підтримують, а цілеспрямовано стимулюють особистісне зростання, емоційний розвиток і формують соціальні навички в дитини. Такі стосунки містять у собі турботу, спільні дії, діалог, виклики та довіру і можуть бути побудовані як у родині, так і в освітньому середовищі.

Концепція розвиткових стосунків, запропонована Search Institute, описує взаємини, які допомагають дітям розвиватися завдяки таким 5 ключовим складникам:



Вираження турботи (Express Care):
бути уважним, чути й помічати.

«Я помітив, що сьогодні ти був(-ла) трохи сумний(-а). Хочеш поговорити?»

«Мені важливо, як ти почуваєшся. Я завжди поруч, якщо захочеш поділитися».

Надання підтримки (Provide Support):
допомагати розв'язувати проблеми й досягати цілей.

«Це завдання здається складним. Подумаймо разом, з чого почати».

«Я вірю в тебе. Якщо щось піде не так, я все одно пишаюся твоїми стараннями».

Встановлення кордонів (Share Power):
поважати думку дитини й давати можливість впливати на ухвалення рішень.

«Як ти думаєш, як краще вчинити в цій ситуації?»

«Твоє рішення важливе. Я готовий(-а) обговорити будь-який варіант разом».

Надихання (Challenge Growth):
спонукати до розвитку, висувати високі, але досяжні очікування.

«Я знаю, що це тобі під силу. Спробуй — і побачиш, як у тебе вийде».

«Я бачу, як ти ростеш. Ти готовий(-а) спробувати щось нове?»

Розширення можливостей (Expand Possibilities): знайомити з новими ідеями, досвідом, людьми.

«Хочеш сьогодні разом сходити на новий гурток? Думаю, тобі сподобається!»

«Я знаю одну цікаву людину, яка займається тим, що тобі подобається. Хочеш з нею познайомитися?»

Такі взаємини дають змогу дитині розвивати соціально-емоційні навички, зокрема емпатію, самоусвідомлення, комунікацію та відповідальність.

3.3. ЯК ДОРΟΣЛОМУ ПІДТРИМУВАТИ СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИВАТИ ВЛАСНІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ НАВИЧКИ?

Бути підтримкою для дитини — означає бути поруч не тільки фізично, а й емоційно. Саме тому **здатність дорослого подбати про себе — не розкіш, а передумова якісного піклування про інших**. Діти сприймають світ через взаємодію з дорослими. Якщо дорослий постійно виснажений, роздратований або емоційно нестабільний, дитина це відчуває — і теж почувається менш захищеною. Навпаки, дорослий, який вміє відновлювати ресурс, визнавати власні емоції, регулювати стрес і просити про допомогу, стає не тільки надійним острівцем безпеки, а й **прикладом для наслідування**.

Власна емоційна стійкість дорослого — це як киснева маска в літаку: щоб допомогти дитині «дихати», спершу треба подбати про себе. Одним із джерел такої підтримки є платформа «НУМО», де зібрано корисні матеріали для розвитку емоційної стійкості в дорослих. Ось декілька корисних матеріалів:



РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ТА СТАТТІ:



«Як подолати стрес та попередити вигорання» — поради щодо управління власними стресами, а також щодо попередження й подолання емоційного вигорання для того, щоб мати ресурс бути хорошими батьками, ефективно допомагати дитині розв'язувати її життєві завдання та швидко й екологічно долати негаразди.



«Якщо складно заснути: поради для батьків» — корисна інформація про те, чому сон є життєво необхідним, як його нестача впливає на психоемоційний стан людини, та практичні поради щодо покращення сну.



«Ресурси позитивного батьківства: як стабілізувати себе та попередити емоційне вигорання» — посібник, який допоможе батькам розпізнати ознаки емоційного вигорання та знайти способи відновлення внутрішніх ресурсів. Він містить вправи, поради та стратегії для самодопомоги, уникнення токсичних впливів і збереження емоційної стійкості в повсякденному житті з дітьми.



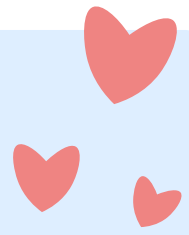
«Як будувати міцні та довірливі стосунки зі своєю дитиною» — посібник, який допоможе батькам краще зрозуміти вікові особливості розвитку дітей від народження до 19 років. У ньому можна знайти практичні поради для формування довірливих, теплих стосунків. Для кожного вікового періоду запропоновано конкретні рекомендації щодо підтримки дитини з огляду на її потреби, кризи та зміни в поведінці.

Психічне здоров'я дорослого безпосередньо впливає на психічне здоров'я дитини. А здорова саморегуляція дорослого — це не лише захист для дитини, а й **модель поведінки, яку вона вчитиметься відтворювати.**

В посібнику «Самотурбота і зв'язок» (Child Mind Institute, 2021) підкреслено:



«Турбота про себе — не егоїзм, а основа усвідомленого, терплячого та ефективного батьківства. Це паливо для вашої турботи про інших»



ЩО ДОПОМАГАЄ БУТИ В РЕСУРСІ?

ВИЗНАТИ, ЩО БАТЬКІВСТВО І ВИХОВАННЯ — ЦЕ СКЛАДНО.

Ви не зобов'язані завжди справлятися на відмінно.

НЕ ЗАБУВАТИ ПРО БАЗОВІ ПОТРЕБИ.

Їжа, сон, вода, рух, свіже повітря — елементарні речі, але критично важливі.

ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ.

Інші дорослі не завжди можуть здогадатися, що ви потребуєте підтримки. Просити — нормально.

ДОЛУЧАТИСЯ ДО СПІЛЬНОТ.

Спілкування з іншими батьками чи колегами знижує рівень тривоги й дарує відчуття підтримки.

ПІДТРИМУВАТИ ВЛАСНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ.

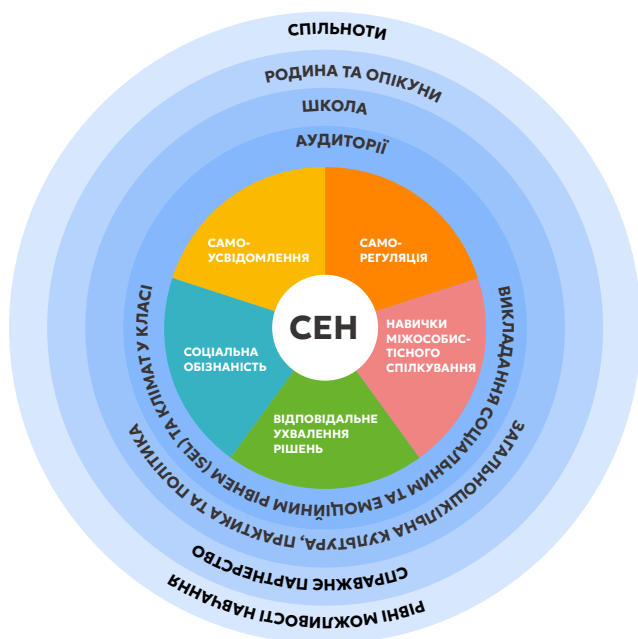
Ви не лише мама / тато чи вихователь(-ка). Ви ще й людина зі своїми потребами, інтересами, мріями. Важливо знаходити час і для себе.



МОДЕЛЬ СЕН CASEL

У 1993 році на базі Єльського університету у співпраці з науковцями з Університету Іллінойсу був започаткований проєкт «Співпраця з академічного, соціального та емоційного навчання» (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning — CASEL), мета якого полягає у впровадженні соціального та емоційного навчання в освіту учнів від дошкільного віку до старшої школи. Одним із засновників проєкту став дослідник емоційного інтелекту, американський психолог та науковий журналіст Деніел Ґоулман. Сьогодні це організація, яка розробляє, досліджує та впроваджує системні підходи до соціально-емоційного навчання (SEL) в освітніх закладах.

Щорічно CASEL проводить форуми та конгреси, публікує науково обґрунтовані дослідження, проводить навчання фахівців та розробляє практичні інструменти, а також співпрацює з освітніми установами. Саме ця організація заклала основу розуміння СЕН, його принципів та прийомів, а також детально описала його ключові компоненти.



CASEL 5, або Колесо CASEL, яке лежить в основі СЕН, охоплює таких п'ять широких та взаємопов'язаних сфер компетентності:

- Самоусвідомлення.
- Саморегуляція.
- Соціальна обізнаність.
- Навички міжособистісного спілкування.
- Відповідальне ухвалення рішень.

Серед цих п'яти елементів у структурі СЕН немає важливішого чи менш значущого — всі компоненти цілісні й мають свої принципи реалізації та формування від раннього дитинства до дорослого віку. В цьому посібнику ми робитимемо акцент на формуванні цих компетентностей з урахуванням особливостей саме дошкільного періоду дитинства. Запропоновані поради, вправи та техніки будуть актуальними в першу чергу для батьків дошкільнят, але їх можна з легкістю адаптувати до роботи вихователів, нянь та всіх, хто взаємодіє з дітьми дошкільного віку.

4.1 САМОУСВІДОМЛЕННЯ

Самоусвідомлення — це здатність розуміти власні емоції, думки та цінності, а також те, як вони впливають на поведінку в різних контекстах. Це те, як дитина знає й розуміє себе: свої емоції, думки, можливості, культурну та групову належність, пояснює, який вплив на неї мають різні ситуації.

КОМПОНЕНТИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ:

Усвідомлення емоцій

Реалістична самооцінка

Впевненість у собі

Знання власних цінностей та мотивацій



ЧОГО НАВЧИТЬСЯ ДИТИНА, ЯКЩО МИ СПРИЯТИМЕМО РОЗВИТКУ ЇЇ САМОУСВІДОМЛЕННЯ?

«Я знаю свої сильні сторони та обмеження, а також те, як вони впливають на мою впевненість на шляху досягнення мети»

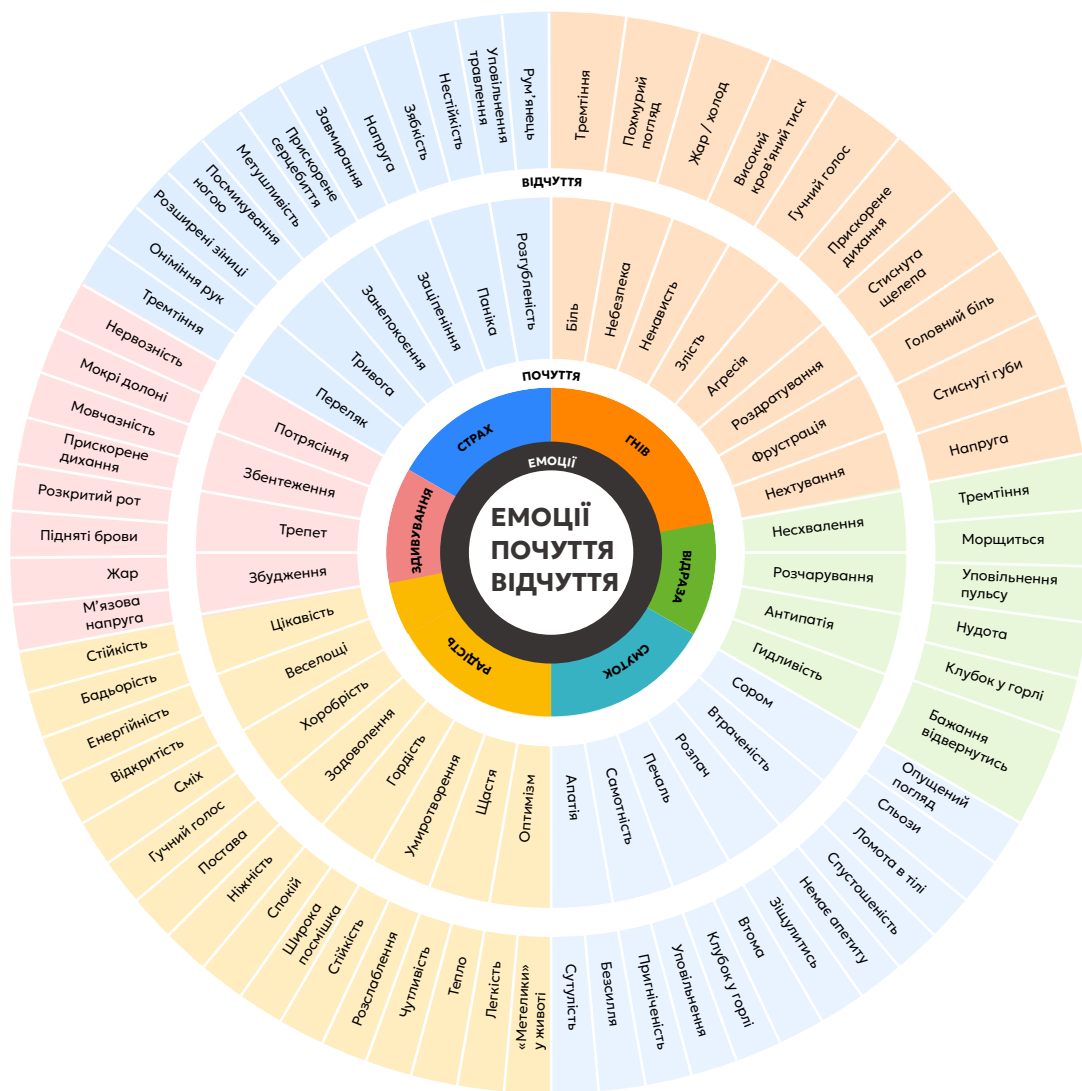


- ▶ Розпізнаватиме та називатиме основні емоції, а також знатиме, що всі емоції важливі та нормальні і що ми можемо навчитися їх опановувати.
- ▶ Знатиме, як емоції можуть впливати на поведінку, а поведінка та події — на емоції.
- ▶ Матиме позитивний досвід самостійності та відчуття, що її думка важлива, а помилки — це частина навчання.
- ▶ Вчитиметься розв'язувати конфлікти за допомогою слів, а не агресії.
- ▶ Знатиме про свою сім'ю, традиції, культуру й відчуватиме належність до спільноти.
- ▶ Не боїтиметься ставити запитання та шукати на них відповіді.
- ▶ Знатиме, що всі ми різні і в цьому наша сила.

Поговорімо про те, як сприяти розвитку в дитини дошкільного віку навички усвідомлення емоцій, реалістичної самооцінки, впевненості в собі, знайомству з власними цінностями та мотиваціями.

УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ

Емоції — це реакція нашого організму на певні зовнішні або внутрішні стимули, які виникають як відповідь і для нас можуть стати підказкою про те, що з нами або іншими людьми зараз відбувається. Наприклад, радість виникає тоді, коли нам щось до вподоби і приємно. Гнів — це реакція, яка покликана захищати наші кордони, фізичні чи психологічні. Смуток вказує на щось дуже важливе для нас, адже ми сумуємо за тим, що вважаємо цінним. Заздрість підказує, якими є наші бажання. Страх оберігає нас від небезпеки, завдяки йому ми обережні.



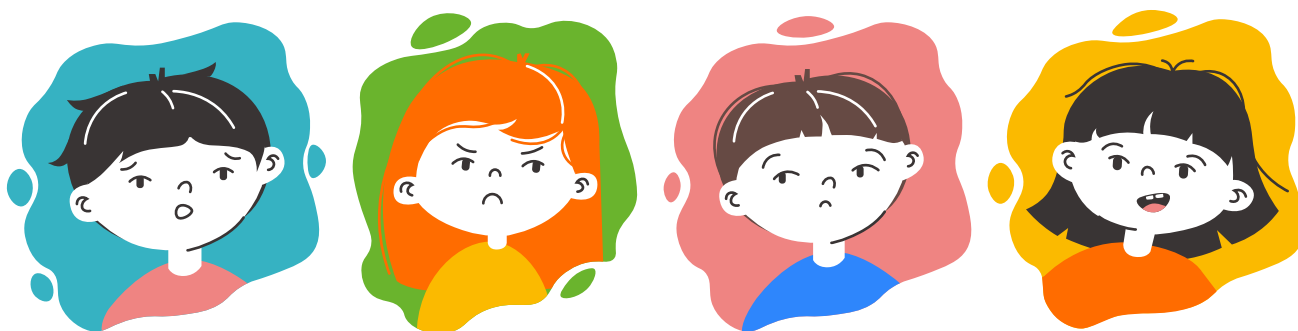
Розуміння емоцій починається з прийняття того факту, що не існує хороших або поганих емоцій. Уявіть, як би складно жилося людству, якби люди не прагнули уникати небезпек, захищати себе, не знали б, що для них є цінним і важливим. Кожна емоція — це результат довгого еволюційного розвитку, і кожна має своє особливе значення для виживання людини.

Якщо емоції — це так природно та важливо, то чому в нашому суспільстві прийнято ділити їх на хороші чи погані або присоромлювати за емоційні реакції та почуття? Справа не в тому, що саме люди відчувають, а в тому, як вони

виражають свої емоції і як це пояснюють інші (про це більш детально ми поговоримо в наступному розділі). Саме тому дорослим важливо вміти не соромити дитину за її емоції чи почуття, а вчити проявляти їх конструктивно, безпечно для себе та оточуючих.

Відмінність між емоціями та почуттями полягає в тому, що останні мають триваліший прояв. Почуття — це усвідомлені переживання, пов'язані з цінностями, стосунками, досвідом людини. Вони ґрунтуються на емоційних реакціях і доповнені розумінням значення цих реакцій. Прикладом почуттів є любов, образа, вдячність, довіра.

На шляху до пізнання світу емоцій у дошкільному віці ми вчитимемо дитину, а іноді й самі вчитимемося розпізнавати базові емоції, як-от радість, страх, сум, злість, здивування та відроза.



5 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ПОЗНАЙОМИТИ ДИТИНУ З БАЗОВИМИ ЕМОЦІЯМИ



Визначаєте та озвучуєте власний емоційний стан.

Розвивайте звичку проговорювати власні емоційні стани та переживання, а також вказувати на те, їх спричинило. Наприклад: «Я засмутилася, бо вийшло не так, як я запланувала» або «Мені дуже радісно, що нам вдалося нарешті завершити це завдання». Своїм прикладом ви навчите дитину не лише розпізнавати власні емоції, а й визначати, що на них може вплинути. При цьому важливо формувати в дітей розуміння, що відчувати різні емоції — цілком нормально, бо емоції властиві всім.



Допомагайте дитині назвати емоцію.

Допомагайте дитині назвати емоцію, яку вона відчуває або відчувала, і зрозуміти ознаки цієї реакції. (Іноді може бути складно вести діалог під час інтенсивних емоційних переживань, але поговорити можна й після ситуації.). Це збагатить словниковий запас дитини та знизить рівень напруги під час наступних емоційних ситуацій. А ще це перший крок до розвитку навички опанування своїх емоцій, адже не можна навчитися управляти тим, чого не розумієш, чи не так?



Намалюйте з дитиною кумедні личка.

Елементом розуміння емоцій є навичка їх розпізнавання. У цьому нам допомагає не лише аналіз відчуттів, а й розуміння, як змінюється наша міміка. (Ми не просто так розпочали зі звички дорослих проговорювати свої емоції, адже сімейна взаємодія — це перший досвід дитини у співставленні вербальної та невербальної комунікації.) Поясніть дитині, що під час переживання різних емоцій наше обличчя має різний вигляд, і зверніть її увагу на те, як змінюється положення губ, брів, як широко розкриті або заплющені очі. Після завершення малювання спробуйте вгадати, чому ці личка веселі, сумні, злі тощо. Що їх засмутило чи розізлило?



Зіграйте в «Театр емоцій».

Це чудовий спосіб знизити напругу. Є декілька варіацій цієї гри, але в усіх них одна мета — продемонструвати ознаки різних емоційних станів. Ви можете обрати один із варіантів, який стане улюбленим, або комбінувати різні.

- ▶ Дорослий демонструє емоцію, а дитина повторює її, як «дзеркало», і називає. Потім учасники міняються ролями.
- ▶ Учасники гри по черзі тягнуть папірці із зображеними на них «емоційними» личками, і показують емоцію без слів, лише за допомогою міміки та жестів. Завдання інших — вгадати, що це за емоція.
- ▶ Учасники гри загадують одне одному емоцію в поєднанні з тваринкою, яка її відчуває (наприклад: сумний песик, радісна жаба, зла мавпа), і намагаються відобразити загадане. Якщо учасників більше двох, інші можуть вгадувати, хто це.
- ▶ Один учасник демонструє емоцію, а завдання іншого / інших — вгадати, що це за емоція. Потім учасники придумують коротку історію з персонажем, який цю емоцію відчуває.



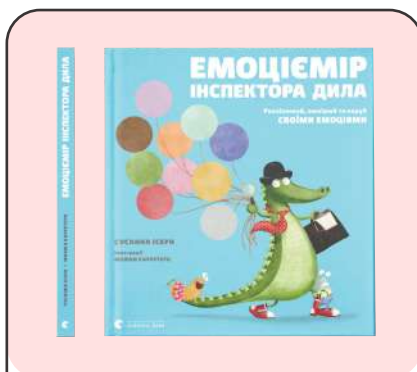
Використовуйте будь-яку повсякденну ситуацію для обговорення емоцій.

Звертайте увагу дитини на прояви емоцій під час читання, перегляду мультфільмів, аналізу подій, які сталися в житті дитини. Для цього ставте запитання, спрямовані на розуміння себе («Тобі це не сподобалось?», «Напевно, це неприємно?», «Як би ти почувався, якби це сталося з тобою?») та інших («Схоже, він розізлився...», «Як гадаєш, їй це буде приємно?», «Ця подія потішила його чи засмутила?»).

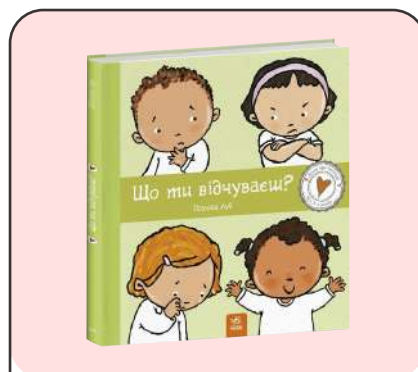
КНИЖКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ КРАЩЕ ЗРОЗУМІТИ ЕМОЦІЇ:



Серія книг
«Емоції Гастона».



«Емоціємір інспектора Дила.
Розпізнавай, вимірюй
та керуй своїми емоціями»



«Що ти відчуваєш?»
Пауліна Ауд

МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»: РЕСУРСНА СКРИНЯ



Рекомендації для розвитку
емоційного інтелекту
дошкільника



Підтримуємо розвиток
емоційного інтелекту
в дітей 2-3 років



Підтримуємо розвиток
емоційного інтелекту
в дітей 3-4 років



Підтримуємо розвиток
емоційного інтелекту
в дітей 4-5 років



Підтримуємо розвиток
емоційного інтелекту
в дітей 5-6 років



САМООЦІНКА ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Ще одним важливим складником розвитку самоусвідомлення є розвиток самооцінки та впевненості в собі.

7 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ПОКРАЩИТИ САМООЦІНКУ ДИТИНИ ТА СПРИЯТИ ЇЇ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ



Хваліть дитину за зусилля, а не за результат.

Для цього робіть акцент на діях та вміннях, які застосувала дитина під час виконання завдання. Підтримуйте дитину в ситуаціях, коли їй щось не вдається. Замість «Молодець! Чудова робота!» краще сказати «Я бачу, ти неабияк постарався! Схоже, це було непросто. Розкажи мені, як тобі це вдалося?»



Слухайте дитину уважно та зосереджено.

Демонструйте інтерес до теми і за змоги відкладіть те, на чому зосереджена ваша увага, під час розмови з дитиною. Якщо відкласти дію неможливо, повідомте дитині, що вам важливо й цікаво почути те, про що вона говорить, але ви мусите закінчити справу й обов'язково повернетесь до розмови після цього.

Використовуйте техніку активного слухання: уникайте перебивань, узагальнюйте та підсумовуйте почуте, ставте уточнювальні запитання. Будьте таким слухачем — уважним та підтримуючим, — якого хотіли б бачити поруч із собою.



Заохочуйте самостійність.

Створюйте безпечний простір для самостійності. Часто нам буває простіше та швидше зробити щось самостійно, адже підтримка дитини на шляху до самостійності вимагає чимало терпіння та часу, а іноді це ще й додатковий клопіт. Однак з часом, коли навичка закріплюється, ми отримуємо не лише позитивний результат у вигляді вміння, яке дитина опанувала, а й віру та впевненість у своїх силах.

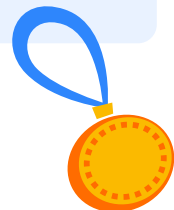
У формулі самостійності є три ключових компоненти: вікові можливості, доступність простору, мотивація та інтерес. Проаналізувавши рівень прояву кожного з них для різних вікових етапів, ми зможемо сприяти самостійності дитини.



Порівняння.

Порівнюйте дитину лише з нею самою, а не з іншими, та допомагайте помічати свій прогрес.

Використовуйте фрази на кшталт «Минулого тижня ти цього не вмів, а тепер тобі вдається!» Застосовуйте цю стратегію для оцінювання власних досягнень, наприклад: «У мене раніше не виходило це зробити, та знадобилося декілька спроб, аби вдалося!»



Помилки.

Пояснюйте, що помилки — це невід’ємна частина навчання.

Замість «Я ж казав, що так буде!» або «Не можна було одразу нормально зробити?» використайте помилку як ситуацію розширення досвіду, пошуку нових рішень та навчання, адже на шляху до автоматизації навичок помилки є важливим етапом.



Приклад.

Будьте прикладом здорового ставлення до себе та своїх невдач, діліться своїм досвідом. Важливо розвивати в собі ті вміння, які ми хочемо розвинути в наших дітей, і вміння продемонструвати підтримку та прийняття — не виняток. У повсякденних ситуаціях діліться своїм досвідом проживання невдач.

Замість «Я така дурепа! Зовсім забула про заплановану зустріч! Ну як так можна?» краще сказати так: «Схоже, я забула про заплановану зустріч. Що ж, таке буває. Напевно, я була занадто зосереджена на чомусь іншому. Спробую знайти рішення. Що я можу зараз зробити?»



Увага.

Робіть акцент на якостях, які допомагають дитині досягати мети. Іноді ми самі не помічаємо, як мета стає для нас важливішою за процес. Однак на етапі, коли в дитини формуються нові вміння та навички, більш цінним є наголос саме на тому, що відбувається у процесі.

Фрази, які допоможуть: «Ти дуже уважний під час виконання цього завдання», «Тобі довелося докласти чимало зусиль для того, щоб зробити це», «Ти повелася дуже сміливо в цій ситуації».



ЗНАННЯ ВЛАСНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА МОТИВАЦІЙ

Перш ніж ми перейдемо до ігор та вправ, які допоможуть дитині краще усвідомлювати власні цінності та мотиви, пропонуємо дорослим зупинитися на декілька хвилин і спробувати знайти для себе відповіді на такі запитання:

Що для мене важливо?

За що я люблю та ціную себе?

Що я ціную в інших людях?

Що мене надихає?

Які завдання даються мені особливо складно, а які я роблю з легкістю?

Можливо, якісь запитання з наведених для когось виявилися складнішими, ніж може здатися на перший погляд, і потребували більше часу на пошук відповіді. Воно й не дивно, адже відповіді на них можуть змінюватися на різних етапах нашого життя, а ми іноді занадто заклопотані, щоб приділити час пошуку відповіді. Цінності — це той фундамент, на який спираються всі наші дії — те, що ми робимо або маємо намір зробити. Саме тому, якщо ми хочемо допомогти дитині знайти відповідь на запитання «Що для мене важливо і чому?», потрібно спочатку знайти її для себе.



В дошкільному віці розуміння власних цінностей є великою мірою елементом самопізнання й формування уявлень про себе і, як наслідок, про інших («Для мене важливо ось це, а для іншої людини важливо інше»). Запропоновані нижче вправи — це передусім привід для рефлексії та обговорень, пошуку відповідей на запитання та зміцнення зв'язку між дорослим та дитиною.

ВПРАВИ ДЛЯ КРАЩОГО РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА МОТИВАЦІЙ

КАРТКОВА ГРА

«ЩО ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВО?»



МЕТА:

усвідомлення власних цінностей через вибір.



ЯК ПРОВОДИТИ:

- 1 Створіть завчасно або разом із дитиною картки з малюнками, які відображають основні ціннісні поняття, як-от: **родина, дружба, допомога, гра, справедливість, тварини, природа, чесність.**
- 2 Залежно від віку дитини оберіть певну кількість карток і розкладіть перед нею (для старшого дошкільного віку це може бути 5 і більше карток за один раз, а для середнього — 3–4). Поставте дитині такі запитання: «Що з цього тобі найбільше подобається?» Запропонуйте дитині обрати та пояснити свій вибір.
- 3 Поясніть дитині, що часто те, що для нас важливо та приносить нам радість, є нашим джерелом підтримки та опорою у складних ситуаціях. Наведіть прості та зрозумілі приклади тих цінностей, які були обрані для обговорення (наприклад, що близькі люди — це люди, з якими в нас є особливий зв'язок, і ми розділяємо з ними багато хороших та поганих подій, допомагаючи одне одному у складних ситуаціях та радіючи разом у ситуаціях добрих; що чесність — це орієнтир, який допомагає нам обирати, як діяти в тих чи тих ситуаціях, і іноді цей вибір дуже непростий). Запропонуйте дитині пояснити, чому те, що вона обрала, є важливим для неї.
- 4 Якщо в обговоренні беруть участь декілька дітей, дайте можливість висловитися кожному й опісля обов'язково акцентуйте увагу на тому, що в кожній людині є свій набір цінностей і це цілком нормально, якщо він відрізняється від інших, адже всі ми різні. Поділіться, що є цінністю для вас.



МАЛЮНОК

«МІЙ ЦІННІСНИЙ ГЕРБ»

МЕТА:

візуалізація власних цінностей, рефлексія.



ЯК ПРОВОДИТИ:

1

Розкажіть дитині про те, що герб — це особливе зображення, у якому відображені символи, що мають особливе значення для тих, кому він належить. У гербі закладають інформацію про те, що важливо, і кожен малюнок має своє значення.

2

Розділіть аркуш паперу на чотири рівні частини і запропонуйте дитині заповнити їх малюнками, які є відповіддю на такі запитання:

- Яким / якою ти себе бачиш?
- Що ти любиш?
- Що для тебе є важливим?
- Що ти цінуєш в інших?



3

Обговоріть намальоване та попросіть дитину «презентувати» свій герб.

БЕСІДА-РЕФЛЕКСІЯ

«Я ЦЕ РОБЛЮ, БО...»

МЕТА:

виявлення внутрішньої мотивації.



ЯК ПРОВОДИТИ:

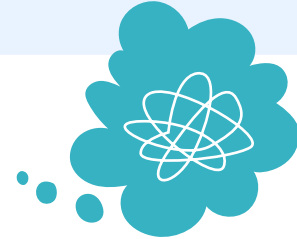
1

Під час обговорення подій, що нещодавно або щойно сталися з дитиною, або підбиття підсумків дня запропонуйте дитині більш глибоко проаналізувати ситуацію, давши відповідь на такі запитання: «Що тобі подобається в цій ситуації роботи найбільше?», «Чому саме це?».



«Що ти відчуваєш, коли це робиш?», «Який ти отримуєш результат, коли це робиш?»

Аналогічні запитання, але спрямовані на аналіз поведінки інших, можна ставити під час обговорення дій та вчинків героїв книги або мультфільмів. Тоді ми пропонуємо дитині поміркувати, чому той чи той персонаж так вчинив або як би на його місці вчинила дитина.



4.2. САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Саморегуляція включає в себе здатність ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою в різних ситуаціях, а також досягати цілей і прагнень.

Компоненти саморегуляції:

- Контроль імпульсів.
- Управління стресом.
- Самодисципліна.
- Наполегливість та вмотивованість.
- Вміння адаптуватися до змін.



ЧОГО НАВЧИТЬСЯ ДИТИНА, ЯКЩО МИ СПРИЯТИМЕМО РОЗВИТКУ ЇЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ?

«Я можу впоратися зі своїми емоціями, планувати свої дії і вчитися, навіть якщо щось не вдається з першого разу»



- ▶ Опанувувати емоції та шукати шляхи їх вираження.
- ▶ Давати раду стресу та керувати своїми імпульсами.
- ▶ Мотивувати себе та рухатися до досягнення особистих та академічних цілей.
- ▶ Відкладати задоволення та чекати.

У розділі «Самоусвідомлення» увага була зосереджена на пізнанні та розумінні себе, своїх емоцій, сильних сторін, потреб та цінностей. Саморегуляція — це про те, що робити з цією інформацією та як використовувати її для досягнення власних та спільних цілей.

Поговорімо про те, як сприяти розвитку в дитини дошкільного віку навичок контролю імпульсів, управління стресом, самодисципліни, наполегливості, вмотивованості та вміння адаптуватися до змін.

КОНТРОЛЬ ІМПУЛЬСІВ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Говорячи про вміння дитини дошкільного віку опанувати себе, контролювати свої емоції та імпульси, важливо розуміти, що в цьому віковому періоді ті центри головного мозку, які відповідають за регуляцію та самоконтроль ще повністю не сформовані й лише починають активно розвиватися. Це означає, що ми не можемо очікувати від дитини дошкільного віку того самого рівня організації та контролю своєї поведінки, який є у школярів чи дорослих. Ми маємо зважати на поступовість формування цього процесу та зовнішні фактори, які ускладнюють саморегуляцію та самоконтроль дитини.

Фактори, що ускладнюють самоконтроль дошкільника:



- ▶ Неадекватне розуміння та завищені очікування з боку дорослих щодо можливостей самоконтролю дитини.
- ▶ Втома, перевантаження, занадто довге очікування.
- ▶ Вимога тривало утримувати увагу на тому, що не цікаво.
- ▶ Відсутність зовнішньої опори у вигляді підтримуючого дорослого, нагадувань та прикладів.

Тоді з чого ж починається розвиток уміння регулювати свій стан і на що здатні дошкільнята? Вони можуть розпізнавати свої та чужі базові емоції, називати їх словами, застосовувати прості стратегії самозаспокоєння, керувати деякими імпульсами (наприклад, зачекати своєї черги, не перебивати одразу, трохи потерпіти, якщо не дуже приємно), спробувати зупинити себе від прояву агресії в конфліктних ситуаціях та аналізувати і прогнозувати прості та очевидні наслідки своїх дій.

В дошкільному віці головною опорою для дитини у процесі формування навички контролю імпульсів та управління стресом є дорослий. Саме він не лише підтримує та навчає дитину, як можна регулювати себе, а й тривалий час виконує роль «зовнішнього контролю», компенсуючи ті функції, які ще не активувалися через незрілість мозкових структур. Цей принцип особливо помітний у процесі формування дитячої самостійності, коли участь дорослого в діях, які виконує дитина, поступово зменшується.

КОНТРОЛЬ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ІМПУЛЬСІВ

З розділу про самоусвідомлення ми дізналися, що розуміння себе та своїх емоцій починається з формування уявлення про те, які емоції бувають, як вони виражаються і як та коли ми можемо їх відчувати. Тепер поговорімо про те, як ці емоції можна виражати та допомагати собі знімати напругу.

Головний критерій конструктивного вираження емоцій полягає в тому, що ми маємо знайти прийнятний для нас спосіб проживання емоції без шкоди для себе та інших. Тобто ми можемо злитися, сумувати, радіти, гидувати, боятися та дивуватися, але обирати ті способи прояву цих емоційних станів, які будуть безпечними для нас та нашого оточення.

Перш ніж ми перейдемо до практичних рекомендацій, які можна застосовувати у взаємодії з дітьми, пропонуємо дорослим дати відповіді на такі запитання:

Як ви допомагаєте собі знизити внутрішню напругу?

Як ви проживаєте гнів, смуток, страх?
Чи завжди ці способи безпечні для вас та інших?

Як ви відновлюєтеся після сильних емоційних потрясінь?

Що вас наповнює і є джерелом вашого ресурсу?



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

**Підтримуємо себе: вправи для дорослих
на 5 хвилин**



ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕТАФОРУ ПОВІТРЯНОЇ КУЛІ ДЛЯ РОЗВИТКУ РОЗУМІННЯ ТА РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ІМПУЛЬСІВ

Ми, дорослі, знаємо, що інтенсивність емоцій буває різною. На те, якою яскравою та бурхливою може бути наша емоційна реакція, впливає чимало факторів (у дітей це, крім вікових можливостей, ті фактори, про які ми говорили вище). Стратегія опанування та способи вираження емоції залежать від рівня її інтенсивності. Пояснити це дошкільнятам можна на прикладі повітряної кулі.

1

Запропонуйте дитині уявити, що наші емоційні реакції схожі на повітряні кульки. Кількість повітря в кульці (а кульки бувають великі, маленькі, середні, гігантські, манюсенькі) — це та сила, з якою ми зараз відчуваємо емоцію. Наприклад, велетенська кулька надувається тоді, коли хтось на майданчику забрав нашу іграшку. Це нас злить, нам неприємно, ми гніваємося. Гніваємося ми також тоді, коли хтось голосно біля нас говорить по телефону, відволікаючи нас від нашої справи. Але у цьому випадку наша кулька буде значно меншою, ніж у першому.

Важливо пояснити дитині, що наше внутрішнє відчуття того, наскільки велика кулька, дуже індивідуальне, тобто в кожного своє.

Для дорослих це також основа розуміння, що наше бачення «особистої трагедії» буде суттєво відрізнитися від бачення дитини, тому тут не може бути місця для знецінення або суб'єктивізації: навряд чи нам сподобається «підтримка» у вигляді таких слів: «Нема чого через такі дрібниці засмучуватися» або «Це ще не проблема, от у мене колись було таке...» В моменті проживання емоцій такі слова лише дарують дитині відчуття неважливості та розуміння, що «зі мною щось не так, бо я реагую занадто сильно», заплутують дитину й не сприяють розвитку навички саморегуляції.



Цінність розуміння та відчуття, «наскільки сильне моє переживання», в майбутньому допоможе дитині краще орієнтуватися в тому, як вона може собі допомогти. Це особливо актуально в дошкільньому віці, адже «запас самоконтролю» в дитини обмежений і спочатку його вистачатиме на мінімальне опанування себе. З часом, за підтримки дорослих та мірою розширення позитивного досвіду самопомоги, ця кількість буде поступово збільшуватися, і дитині буде простіше самостійно давати раду більш складним та інтенсивним переживанням. Для дорослих цінність цього розуміння полягає в тому, що ми не можемо сприймати всі варіанти прояву емоцій однаково, відтак ступінь нашої включеності у взаємодію з дитиною та її підтримка будуть різними.

2

Поясніть дитині, що кулька може надуватися дуже швидко (іноді так швидко та сильно, що аж голосно лускає) і що ми не завжди можемо допомогти собі тоді, коли вона стає великою, адже тоді нею складно керувати. Однак ми завжди можемо виконати дію, яка допоможе знизити напругу, тобто «випустити трохи повітря».

Це порівняння допоможе сформувати в дитини розуміння, що чим сильніше наше емоційне переживання, тим складніше його опанувати, а отже, складніше допомогти собі та ухвалити рішення, яке не зашкодить ні собі, ні іншим. З точки зору дорослого підтвердженням цього є те, що навіть найефективніші стратегії саморегуляції та підтримки можуть не спрацювати в разі інтенсивних емоційних реакцій, але будуть ефективними, якщо вдасться бодай трохи знизити напругу.



Також важливо розуміти, що ми не шукаємо способу позбутися нашої емоції або звести реакцію до нуля. Наше завдання — знайти спосіб знизити напругу до того ступеня, коли ми можемо ефективно допомогти собі.

3

Оберіть та проговоріть із дитиною дії, які можуть допомогти знизити напругу та трохи заспокоїтися. Для цього поверніться до переліку запитань, відповідь на які ми пропонували вам дати вище, та оберіть ті доступні вам стратегії, які можуть бути застосовані дитиною дошкільного віку. Також ви можете обрати із запропонованого нами переліку, віддаючи перевагу дії або декільком діям, які будуть доречними для тієї чи тієї соціальної ситуації та емоційної реакції.

Дії, які можуть допомогти знизити напругу:

Назвати свою емоцію

Попросити про допомогу

Проговорити, що саме тебе розізлило, засмутило, налякало тощо

Зробити 3 глибокі вдихи й 3 глибокі видихи

Поплакати

Попити води

Порахувати до 10

Попросити себе обійняти

Поприсідати або побігати

Потрясти руками та ногами

Потанцювати

Поспівати

Побити подушку



Постискати кулачки або іграшку-антистрес

Потримати руки під водою, вмити обличчя та шию

Порвати чи зім'яти папір

Послухати музику

Намалювати свої відчуття або хаотичні карлючки



4

Потренуйтеся з дитиною виконувати цю дію або декілька дій і проговоріть, у яких ситуаціях вона може застосовувати її для зниження напруги. Ви також демонструйте використання методу «спустити повітря» в ситуаціях, де вам треба знизити напругу та трохи заспокоїтися.

5

Коли настане емоційна ситуація, нагадайте дитині про те, що вона може зробити, щоб відчутти себе трохи краще.

Будьте готові до того, що це може викликати додаткове роздратування, адже в моменти прояву інтенсивних емоцій нам може здаватися, що нічого не допоможе. Це означає, що «кулька» така велика, що нам важко чути одне одного та керувати нею. Поставтеся до такої реакції з розумінням та терпінням. Будьте поруч із дитиною, підтримуючи її до того моменту, коли вона буде готова почути вас. Іноді цей момент настає після завершення ситуації, і ми повертаємося до наших стратегій зниження напруги як до нагадування на майбутнє.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Заземляємося: вправи для зв'язку з тілом та емоціями



Після того як дитина навчиться знижувати рівень напруги та стресу в ситуаціях, де це можливо, ми можемо говорити про ефективне застосування стратегій розв'язання конфліктних та суперечливих ситуацій, які супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями. Наприклад, ми можемо вчити

дитину, як домовлятися, відстоювати свої кордони, помічати потреби інших, долати страхи, приборкувати гнів, розуміти свою заздрість та ревності й ще багато чого на шляху розвитку саморегуляції та самоконтролю. Бо це все значно складніше робити, коли засліплений емоціями та не можеш дати їм раду.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Картки для дихальних практик стабілізації



ІГРИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОКОНТРОЛЮ

Ми можемо сприяти розвитку тих центрів мозку, які відповідають за саморегуляцію та самоконтроль, не лише аналізуючи та проговорюючи з дітьми ситуації, у яких можливо застосовувати різні стратегії поведінки, а й граючи в настільні та рухливі ігри. Ось деякі з них:

«ТАНЦЮВАЛЬНА
ЗАМОРОЗКА»



МЕТА:

розвиток навички керувати своїм тілом та приборкувати імпульсивність.

ЯК ПРОВОДИТИ:

Оберіть музику, яка до вподоби вам та дитині (дітям), і запропонуйте їй (їм) потанцювати, але попередьте, що як тільки музика зупиниться, танцюристи мусять застигнути в тій позі, в якій були, доки музика не почнеться знову. Пам'ятайте, що бути «замороженим» у цікавій позі — це теж випробування для дитячої терплячості. Спрощувати та ускладнювати гру можна шляхом регулювання часу між паузами.



«РЕГУЛЮВАЛЬНИК»

МЕТА:

утримання в пам'яті програми дій, розвиток уміння керувати собою залежно від зміни інструкції.

ЯК ПРОВОДИТИ:

Є два варіанти проведення цієї активності: з опертям на візуальний стимул (коли «регулювальник» обирає два кольори або рухи) або з опертям на аудіальний стимул (коли «регулювальник» видає звуки). Перед початком гри узгодьте з дитиною, що означатиме конкретний колір, рух чи звук, наприклад: коли «регулювальник» піднімає руки вгору, треба зробити крок уперед, а коли руки перед собою — підстрибнути на місці. Після засвоєння програми дій можна ускладнити завдання, відтворюючи комбінацію рухів відповідно до комбінації знаків «регулювальника». Наприклад: «регулювальник» двічі підняв руки, витягнув їх перед собою і знову підняв, що означає, що для учасникам треба зробити два кроки, підстрибнути й зробити ще один крок. Не забувайте мінятися з дитиною (дітьми) ролями, аби кожен міг побути «регулювальником», і проконтролювати правильність виконання завдання учасниками.



«КРОК ЗА КРОКОМ»

МЕТА:

розвиток уміння керувати собою та прогнозувати свої дії.

ЯК ПРОВОДИТИ:

Намалюйте на папері лабіринт, складність якого залежатиме від віку дитини (для менших лабіринт матиме широкі відстані між стінками та невелику кількість поворотів, а для старших — навпаки). Запропонуйте дитині пройти лабіринт, не торкаючись його стінок. Старшим дітям можна запропонувати не лише намалювати маршрут, а й провести ним невеличкий предмет, підштовхуючи його олівцем.



САМОДИСЦИПЛІНА, НАПОЛЕГЛИВІСТЬ ТА ВМОТИВОВАНІСТЬ

Якби вам довелося пояснювати дитині, що таке дисципліна, які б найпростіші слова ви для цього використали? З чим у вас асоціюється це поняття?

На жаль, поняття дисципліни та вмотивованості часто плутають із покірністю та слухняністю, які насправді відображають зовсім інші внутрішньо-особистісні процеси. Дисципліна — це готовність і вміння дотримуватися правил і норм у соціальній та особистій сферах, а також розуміння значення цього дотримання. Самодисципліна передбачає наявність стійкого внутрішнього контролю своїх дій та емоцій на шляху досягнення своїх цілей. Місце мотивації в цих питаннях важливе, але не перше, адже дисципліна означає робити щось потрібне, навіть якщо не хочеться або немає натхнення.



5 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК СПРИЯТИ РОЗВИТКУ ВМІННЯ ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ, РОЗУМІННЮ ЇХ ЗНАЧЕННЯ ТА САМОДИСЦИПЛІНИ



У взаємодії з дитиною формулюйте прості та доступні за віком правила організації побуту.

Правила — це зовнішня опора, яка допомагає зрозуміти та прийняти те, як функціонує світ довкола. Пояснюйте, чому правила цінні, навіть якщо вони нам не подобаються. Будьте послідовними й пам'ятайте, що правила є не лише для дитини, а й для вас та інших членів родини.



Намагайтеся створити підтримуюче середовище, де помилки дитини будуть сприйматися спокійно та як частина навчання, а не те, чого треба уникати.

Вміння спокійно ставитися до своїх помилок та продовжувати далі — надзвичайно цінне на шляху до мети.



Показуйте приклад.

Діліться своїм досвідом виконання повсякденних справ, коли вам чогось не хотілося робити, але ви зробили це, бо так потрібно. Пояснюйте, чому ця дія цінна й ви обрали виконати її.



Визначте сферу відповідальності дитини.

В кожному віці дитина може виконувати дії, спрямовані на організацію спільного побуту та турботу про інших членів родини. Залучайте дитину до виконання цих дій на постійній основі й обов'язково відмічайте її успіхи та цінність участі. Це сприятиме формуванню відчуття належності, впевненості в собі та умінню помічати потреби інших.



Розбивайте складні дії на більш прості та зрозумілі.

Нас неабияк можуть відштовхувати ті справи, які здаються нам за складними. Слона краще їсти шматочками, а великі й складні справи починати з маленьких кроків. Разом із дитиною складіть покроковий план досягнення мети (наприклад, з чого складається прибирання в кімнаті?) або намалюйте сходинки опанування нової навички, візуалізуючи кожен наступний крок (з чого складається шлях до вміння грати мелодію на музичному інструменті чи читати?). Це формуватиме в дитини навички аналізу етапів виконання дій та полегшить входження в завдання.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО» ДЛЯ САМОДОПОМОГИ ТА ДОПОМОГИ ДИТИНІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ:



**Стойкість для стійких: 20 коротких відео
із практиками для дітей і дорослих**

ВМІННЯ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН



Адаптаційні можливості кожної людини — це індивідуальний показник, який залежить від багатьох факторів, починаючи від особливостей нервової системи та кількості внутрішнього ресурсу і закінчуючи вже набутим досвідом. Зміни можуть бути як очікуваними, так і раптовими. В обох випадках нам треба розуміти, що адаптація — це завжди енерговитратний процес і людина, яка проживає зміни, потребує підтримки та опори.

5 СПОСОБІВ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПІДВИЩИТИ ВНУТРІШНЮ ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ТА СПРИЯТИ ПРИЙНЯТТЮ НОВОГО



ГОВОРИТИ

про те, що може очікувати дитину. Нова ситуація вже не буде такою новою, якщо проговорити варіанти розвитку подій та дії. Розкажіть дитині про те, з чим дитина може стикнутися і як діяти в тій чи тій ситуації.



НАГАДУВАТИ

дитині список людей, до яких можна звернутися по допомогу, роз'яснення та підтримку. Для дитини це будуть авторитетні дорослі, які відповідають за безпеку та організацію побуту, а також ті дорослі, до яких можна звернутися у разі, якщо загубився.



СЛУХАТИ

дитину, коли вона ділиться своїми переживаннями та острахами. В дитини перелік нового в житті значно ширший, ніж у досвідчених дорослих, і іноді дорослі припускаються помилки, ігноруючи або знецінюючи досвід дитини. В такі моменти важливо демонструвати, що ви поруч і допоможете, навіть якщо зараз здається, що рішення немає.



ДОЗВОЛЯТИ

дитині ухвалювати рішення самостійно та демонструвати самостійність у виконанні повсякденних справ. Наприклад, самостійно обирати, на що витратити накопичені кишенькові гроші (звичайно, в межах безпеки), або здійснити покупку в магазині, поговоривши з продавцем, звісно, під вашим наглядом. Важливо бути опорою, коли ви стикаєтеся з емоційною реакцією дитини на зміну. Нам всім можуть не подобатися зміни й потреба відмовитися від звичного, тому надзвичайно цінно мати поруч людину, яка підтримає.



ЕКСПЕРИМЕНТУВАТИ

з невеличкими змінами вдома та підтримувати прояви гнучкості у виконанні чи аналізі звичних дій. Розпорядок дня надзвичайно важливий для дітей дошкільного віку, однак ми можемо мати варіанти його реалізації. Наприклад, йти на прогулянку в нові місця або обирати інший шлях із садочка додому. Також ми можемо вести з дитиною бесіди, ставлячи такі запитання «А як це ще можна зробити?», «Як гадаєш, що можна змінити, щоб стало краще?»



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Ресурсний календар



4.3. СОЦІАЛЬНА ОБІЗНАНІСТЬ

Соціальна обізнаність включає в себе здатність розуміти позицію інших людей, зокрема тих, хто походить з іншого середовища, культури та контексту, а також здатність до співпереживання.

Компоненти соціальної обізнаності:

- Емпатія.
- Розуміння соціальних та етичних норм.
- Прийняття інших.
- Готовність до надання допомоги.



ЧОГО НАВЧИТЬСЯ ДИТИНА, ЯКЩО МИ СПРИЯТИМЕМО РОЗВИТКУ ЇЇ СОЦІАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ?

«Я знаю, що люди, культури та громади бувають різними і що є люди, які потребують розуміння та підтримки. Разом із дорослими я можу гукати та реалізовувати шляхи цієї підтримки»



- ▶ Розуміти різні соціальні норми, в тому числі й несправедливі
- ▶ Матиме розвинену емпатію, наприклад, помічатиме, коли хтось засмучений, і шукатиме способи підтримки.
- ▶ Демонструвати турботу про почуття інших, співчувати та аналізувати точки зору інших.
- ▶ Розуміти та виражати вдячність.
- ▶ Бачити сильні сторони інших та їхні потреби.
- ▶ Розпізнавати ресурси підтримки з сім'ї, садочка та громади.

Поговорімо про те, як сприяти розвитку в дитини дошкільного віку емпатії, розуміння соціальних та етичних норм, прийняття інших та готовності до надання допомоги.

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

Емпатія — це здатність розуміти та відчувати емоції іншої людини, ставити себе на її місце, співпереживати їй. Це не просто співчуття, а здатність «проживати» чужі емоції, бачити світ очима іншої людини.

Згідно з дослідженням EQ-C (**Empathy Quotient for Children**), емпатія в дітей складається щонайменше з трьох компонентів: розуміння думок і станів іншого (когнітивна емпатія), співпереживання (емоційна емпатія) та застосування поведінкових моделей, спрямованих на взаємодію й уникнення агресії (соціальні навички). Аналіз цієї моделі допоможе нам зрозуміти, які дії допомагають розвивати емпатію в дітей дошкільного віку.



Все починається з розуміння емоцій та способів їх прояву. Ми багато говорили про емоції в розділах «Самоусвідомлення» та «Ссаморегуляція», і в цих частинах СЕН акцент робиться на розумінні себе, своїх відчуттів та способів допомогти собі і знизити напругу в разі інтенсивних переживань. В цій частині ми пропонуємо зосередити увагу на тому, як ми можемо розрізнати та інтерпретувати емоційні реакції інших і за потреби допомагати їм.

ГРА «ТЕАТР ЕМОЦІЙ 2.0»

До запропонованих у розділі «Самоусвідомлення» варіантів гри «Театр емоцій» додаємо ще один, спрямований на розуміння контексту та способів реагування. Ось як це може бути.

Обравши головного персонажа (це може бути хтось уявний або іграшка дитини), від його імені назвіть емоцію, яку він відчуває (підкресліть цей стан голосом, щоб дати дитині ще один акцент із переліку ознак емоцій). Наприклад: «Я дуже-дуже злий!» Далі викладіть дві прості ситуації, які могли трапитися з цим героєм, одна з яких є приводом для гніву, а друга — для радості. Запропонуйте дитині визначити, яка ситуація призвела до того, що персонаж розгнівався, й обов'язково запитайте, чому вона так думає.

Емоції можна вигадувати або витягати папірці із зображеннями личок. Обов'язково міняйтеся з дитиною ролями й нехай вона придумає, що такого могло трапитися в персонажа, а ви зі свого боку демонструйте приклад, за якими ознаками визначаєте, що це ця, а не інакша ситуація.

Разом із розумінням, що емоції бувають різними і в усіх них є різні ознаки та ступені вираження, а також що в одних і тих самих ситуаціях люди можуть почуватися по-різному, ми можемо закладати у свідомість дитини уявлення про те, як реагувати на різні емоційні прояви. І реакція ця буде різною, адже в ситуації смутку (коли людина потребує обіймів або підтримуючих слів) та в ситуації гніву (коли людині треба трохи часу і простору) ми будемо демонструвати свою підтримку по-різному.

Розвиток емпатії не потребує спеціальних умов — ми можемо робити це під час обговорення повсякденних ситуацій, аналізуючи події та поведінку персонажів книжок або мультфільмів, розказуючи про свій досвід та обговорюючи з дитиною ситуації, свідком яких вона стала. Для цього використовуйте запитання, які повернуть діалог максимально в напрямку розвитку вміння співпереживати.

№	Запитання	Мета
1	Як ти зрозумів, що це саме ця емоція?	Проаналізувати вербальні та невербальні прояви емоцій.
2	А як би ти почувався на його місці?	Розвинути вміння поставити себе на місце іншого й оцінити ситуацію з його точки зору.
3	Як інші, на твою думку, могли б підтримати тебе, якби ти опинився в такій ситуації?	Пошук стратегій підтримки інших може спиратися на наш досвід проживання подібних ситуацій. Іноді ми можемо почуватися розгублено, бо не знаємо, як підтримати іншу людину, а іноді те, якою ми бачимо підтримку, не збігається з тим, якою її бачать і відчувають інші. В таких випадках цілком достатньо може бути запитати в людини: «Як я можу тобі допомогти?»
4	Кого можна попросити про допомогу в ситуації, коли ти або хтось інший потребує підтримки?	Наголосити, що попросити про допомогу — не соромно, це не прояв слабкодухості, а навпаки, прояв сили та розуміння, що не завжди ми можемо зробити все самотужки і що нам не треба залишатися на самоті зі своїми переживаннями та труднощами.
5	Що ми відчуваємо, коли підтримуємо інших або коли підтримують нас?	Розуміння взаємопідтримки як можливості розділити з кимось те, що може здаватися складним та непосильним, і що близькі люди взаємно беруть на себе таку роль.

Не варто лишати поза увагою ситуації, коли ми не знаємо відчуває людина або помилково визначаємо її почуття. Це цілком нормально, адже всі люди різні й ми не вміємо читати чийось думок. Так само й інші люди можуть помилково оцінити наш стан. Тож у наших силах проговорити, що і чому ми відчуваємо. Якщо ми перебуваємо в ситуації, коли відчуваємо потребу підтримати інших або співпрацювати з ними, цілком нормально вчити дитину запитувати про інформацію, яка може сприяти цьому. Наприклад, запитати: «Як я можу тобі допомогти?» або «Що я можу зробити?»

Водночас важливо розуміти, що ми не ставимо перед собою мету навчити дитину тримати всю увагу на інших і намагатися за будь-яку ціну зрозуміти, що з іншими людьми відбувається. Тим паче ми не прагнемо використовувати реакцію інших як головний критерій оцінювання ситуації. Людина повинна тримати фокус у першу чергу на собі, своїх реакціях та емоціях і вміти допомогти собі, а вже потім — іншим. У розмові з дитиною робить акцент на цінності вміння аналізувати ситуації з точки зору іншої людини, на пошуку стратегій взаємодії, але без применшення значення власних відчуттів. Наша мета — навчити дитину співпрацювати з іншими, і розвиток емпатії — це лише один із багатьох інструментів, який починається з розуміння себе.



РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЕТИЧНИХ НОРМ

Яким було б наше життя в суспільстві, якби не існувало правил? Правила потрібні для того, щоб люди могли співіснувати, почуватися безпечно, а суспільство — розвиватися. Чільне місце в цій системі посідають етичні норми, які відображають цінності суспільства й мають ґрунтуватися на взаємній повазі та підтримці.

В цьому підрозділі ми розглянемо методи сприяння формуванню розуміння соціальних та етичних норм як у взаємодії з групою дітей, так і в індивідуальній взаємодії, а також розглянемо, як дорослий може використати ці рекомендації.

ПРАКТИКИ ДЛЯ КРАЩОГО РОЗУМІННЯ ДИТИНОЮ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЕТИЧНИХ НОРМ



**ПРАВИЛА НАШОЇ ГРУПИ /
НАШОГО ДОМУ**

МЕТА:

проговорити спільні правила та цінності та закріпити їх.

Разом із дитиною або дітьми створіть плакат, на якому відобразіть головні правила організації взаємодії у вашому середовищі. Нехай у процесі ухвалення правил беруть участь усі, кого вони стосуються, надаючи аргументи, чому вони з ними згодні або не згодні. Правил має бути небагато; вони повинні бути зрозумілими для дитини та доступні за віком, обов'язковими до виконання для всіх представників групи, навіть для дорослих. Обговоріть, що станеться, якщо цих правил хтось не дотримуватиметься.

«ЗЕЛЕНИЙ ПРАПОРЕЦЬ ТА ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ»

МЕТА:

розвинути навички аналізу ситуацій та критичне мислення.

Під час гри або малювання змодельюйте ситуації з одними і тими самими персонажами: в одних ситуаціях персонажі вчиняють за правилами, а в інших — порушують їх. Запропонуйте дитині (дітям) позначити ці ситуації як «зелені» або «червоні» (позитивні та негативні відповідно), використовуючи саморобні прапорці або малюнки прапорців.



«ЗІПСОВАНИЙ ДЕНЬ»

МЕТА:

продемонструвати значення правил та їхню цінність, а також обговорити можливі наслідки їх недотримання.

Запропонуйте дитині або групі дітей пофантазувати, яким буде день, якщо ніхто не дотримуватиметься встановлених правил? Це може стосуватися конкретної теми (наприклад, правила поведінки на дорозі, в магазині, на дитячому майданчику) або дня загалом.

ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ І ГОТОВНІСТЬ ДОПОМОГТИ

Вміти помічати інших людей та їхні потреби — це цінна навичка, яка забезпечує функціонування взаємопідтримуючого суспільства. Чи означає це, що ми маємо приймати всіх навколо та бути жертвними? Звісно, що ні. Це означає, що у взаємодії з іншими ми можемо бути відкритими до надання підтримки, допомоги та розуміння. Вміти помічати інших — це зважати не лише на власні почуття та потреби, а й на те, як почувуються інші, з якими труднощами вони стикаються і як ми можемо їх підтримати.

Крім того, що ми можемо розуміти, хто в нашому оточенні потребує допомоги та підтримки, нам треба розуміти свої сильні сторони та можливості: чим саме ми можемо допомогти та чи актуальна ця допомога в конкретній ситуації.

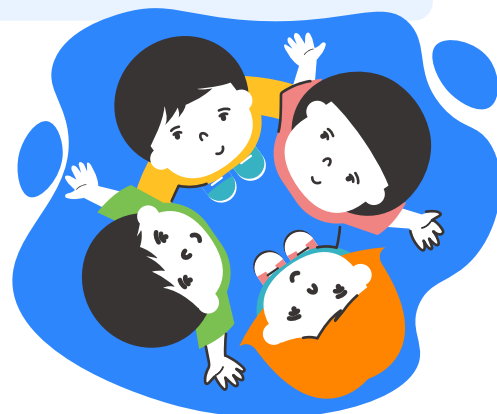


Прийняття інших ґрунтується на повазі, одним із проявів якої є відсутність упередженого ставлення до людини або групи людей. Упередженість — це наявність уже сформованого уявлення про те, якою має бути людина як представник конкретної соціальної групи. Найпоширенішими є стереотипні форми сприйняття за статтю, національністю, кольором шкіри, релігією, станом здоров'я.

З соціальної точки зору механізм упередженості покликаний полегшити нам процес сприйняття, убезпечити від можливої небезпеки, дати розуміння, як діяти в конкретній ситуації, але на практиці він здатний спричинити більше шкоди, ніж користі, бо зміст упередження може бути неправдоподібним, заснованим на чіємусь виключно негативному досвіді, застарілим, обмеженим інформаційно. Ми часто стикаємося з упередженнями відносно інших, і допомогти нам не потрапити в пастку стереотипного сприйняття допомагають поінформованість та критичне мислення.

Люди народжуються без упередженості відносно одне до одного. Тобто діти не мають стереотипних уявлень щодо інших, допоки ці уявлення не передадуть їм інші представники суспільства. Наше завдання полягає тому, щоб не лише пояснювати дітям, що таке упереджене ставлення і чим воно небезпечне, а й розширювати їхнє інформаційне поле, пояснюючи, чим відрізняються представники різних соціальних груп, як вони можуть взаємодіяти та підтримувати одне одного.

Найкращий спосіб для дорослого розвивати в дитини прийняття та поважливе ставлення до інших, а також готовність допомогти — це показувати власний приклад та залучати дитину до ситуацій допомоги та підтримки інших. Також дорослий може підтримати щире бажання дитини допомогти комусь іншому, не боятися запитань і розмов з дитиною про відмінності між людьми та їхні особливості.





МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Настільна гра «А як зробиш ти?»



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ:

Які найпоширеніші соціальні стереотипи вам відомі?
Як вам вдалося їх переосмислити?

Як ви реагуєте на запитання дитини про інших людей, які чимось відрізняються від вас? Такі запитання змушують вас ніяковіти? Чи ви демонструєте відкритість до діалогу?

Як ви реалізуєте готовність допомогти іншим? Чи можна долучити до цього процесу дитину?



4.4. НАВИЧКИ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

Навички міжособистісного спілкування виражаються у здатності встановлювати та підтримувати здорові та підтримуючі стосунки, а також ефективно орієнтуватися у взаємодії з різними людьми та групами.

Компоненти навичок міжособистісного спілкування:

- Активне слухання.
- Доброзичливе спілкування.
- Розв'язання конфліктів.
- Робота в команді.



ЧОГО НАВЧИТЬСЯ ДИТИНА, ЯКЩО МИ СПРИЯТИМЕМО РОЗВИТКУ ЇЇ НАВИЧОК МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ?

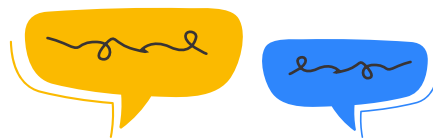
«Я важливий учасник команди і знаю, як можу співпрацювати з іншими для досягнення мети.»



- ▶ Ефективно спілкуватися.
- ▶ У грі та взаємодії з іншими дітьми домовлятися та чекати черги.
- ▶ Розвивати позитивні стосунки.
- ▶ Виявляти соціальний тиск і опиратися йому.
- ▶ Звертатися по допомогу або підтримку та проявляти їх, коли це необхідно.
- ▶ Конструктивно розв'язувати конфлікти.
- ▶ Працювати в команді та розв'язувати проблеми у співпраці.
- ▶ Проявляти лідерство в групах.

Поговорімо про те, як сприяти розвитку в дитини дошкільного віку навичок активного слухання, доброзичливого спілкування, розв'язання конфліктів та роботи в команді.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ



Поняття «чути» та «слухати» описують різні процеси. У взаємодії з іншими людьми для нас особливо цінною є увага, намір, розуміння та реакція. Саме ці складники відрізняють процеси пасивного сприймання звуку від активного зосередження на звуковій інформації.

В дітей дошкільного віку ефективність цих двох процесів обумовлена особливостями розвитку нервової та сенсорної систем. Дорослим може здаватися, що діти їх не слухають, бо доводиться повторювати щось по кілька разів, а увага дітей швидко перемикається, тож вони можуть відволікатися під час діалогу. Однак така поведінка цілком характерна для дошкільнят і не є проявом неповаги. Не варто очікувати, що дитина швидко зреагує на ваше звернення, якщо вона дуже зосереджена на іншій діяльності. Також слід залучати інші сенсорні системи при зверненні: наприклад, зоровий контакт (опуститися на рівень дитини і подивитися їй в очі) чи тілесний контакт (легко доторкнутися до руки чи плеча) чудово допоможуть зосередити увагу дитини на взаємодії з вами.



Активне слухання — це навичка виявляти розуміння і прийняття почуттів того, хто говорить. Під час активного слухання немає місця осуду чи оцінці. Чи означає це, що ми маємо погоджуватися з усім, що говорять наші діти? Ні, адже прийняття — це не те саме, що згода. **Прийняття** — це серце й душа активного слухання. Це не час заперечувати, повчати, допомагати дітям розв'язувати проблеми чи ставити купу запитань. Це час дозволити дітям говорити без переривання чи осуду, поки дорослий поряд слухає, що вони говорять.

Окрім відсутності критики та порад під час активного слухання, ми можемо використовувати прийоми **перефразування** та **віддзеркалення почуттів** співрозмовника. Для цього використовуйте фрази на кшталт «Отже, ти хочеш сказати що...» або «Тобі було сумно, бо...» Демонструючи дитині стратегії активного слухання, ми сприяємо розвитку цієї навички й у неї.

5 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ТА ПІДВИЩИТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ АКТИВНОГО СЛУХАННЯ



Приймайте почуття та сприйняття вашої дитини.

Вони реальні для неї, навіть якщо ви з ними не погоджуєтесь.



Будьте об'єктивними та відокремлюйте свої реакції від реакції дитини.

Не варто транслювати свої реакції або очікування на дитину. Вона — окрема особистість і має повне право на свою реакцію та переживання.



Пам'ятайте, що інтенсивність реакції знижується з часом.

Перші хвилини реакції дитини можуть бути складними для батьків. Якщо ми створюємо безпечний простір для висловлення дитиною її емоцій та почуттів, їхня інтенсивність знижується. Після вираження почуттів дитина самостійно чи з допомогою дорослих зможе зосередитися на пошуку рішень.



Нехай обговорення триватиме так довго, як цього хоче дитина.

Не змушуйте дитину продовжувати розмову після того, як вона здається задоволеною або хоче зупинитися через неготовність продовжувати.



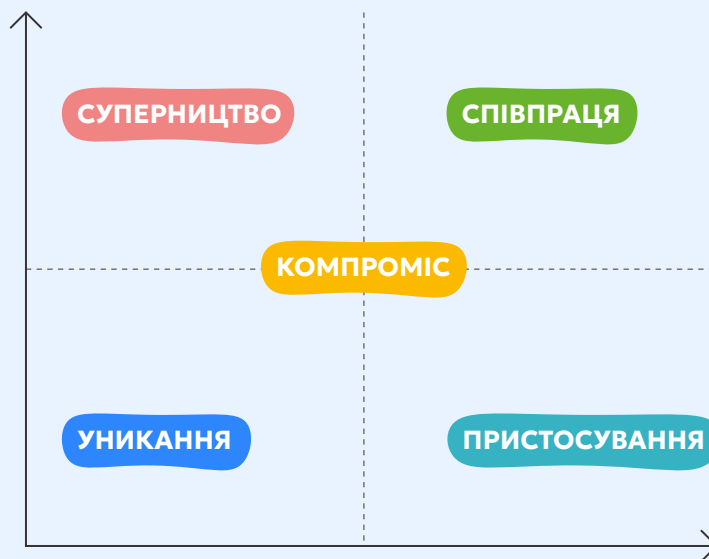
Дозвольте своїй дитині зробити власні висновки.

Будьте терплячими. Для закріплення досвіду потрібен час.

ДОБРОЗИЧЛИВЕ СПІЛКУВАННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

Конфліктні ситуації — це здебільшого складний, але корисний досвід, цінний не лише для особистісного розвитку, а й побудови соціальних взаємин. Конфлікти можуть виникати в стосунках будь-якого рівня. Ми можемо прагнути їх уникати, але це не означає, що нам це вдасться. Вміння поводитися в конфліктних ситуаціях та після них — це навичка, яка допоможе дитині почуватися впевненіше, відстоювати свою позицію та особисті кордони й за потреби захищати себе або інших. Особливо складно уникнути конфліктних ситуацій у дитинстві, коли нервова система формується, а досвід лише набувається. Завдання дорослого — бути підтримкою для дитини, її опорою в пошуку стратегій розв'язання конфліктів та опануванні емоцій, які ці конфлікти супроводжують.

Наполегливість,
фокус на своїх інтересах



Кооперація, фокус на інтересах іншого

5 ПОРАД, ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ НАВЧИТИСЯ ДОЛАТИ КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ



Демонструйте самі різні стратегії подолання конфліктних ситуацій.

Коли ви чуєте про ефективне розв'язання конфлікту, яка стратегія першою спадає на думку? Можливо, це намагатися уникнути конфлікту за будь-що? Або наполягати на своїй правоті, бо вона має найбільше

значення? А може, це знайти компроміс чи варіант співпраці? Дослідники стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях Кеннет Томас та Ральф Кілманн **пропонують** 5 варіантів поведінки в конфліктних ситуаціях, серед яких: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс та співпраця. Кожен з них передбачає різні ступені задоволення власних інтересів та інтересів опонента. Цінність підходу полягає в тому, щоб навчитися обирати, в яких ситуаціях яка стратегія буде найефективнішою.

В конфліктних ситуаціях демонструйте самі та пропонуйте дитині різні варіанти поведінки, роз'яснюйте їхнє значення, пояснюйте наслідки кожного з них. У дошкільному віці дитині ще може бути складно прогнозувати результати своєї поведінки в конфліктній ситуації, але такий підхід сприятиме розвитку гнучкості й покаже, що немає таких конфліктних ситуацій, які було б неможливо розв'язати.



Використовуйте самі та пропонуйте дитині використовувати «Я-повідомлення» в конфліктних ситуаціях.

«Я-повідомлення» складаються з констатації свого стану та причини, яка цей стан зумовила. Такі формулювання особливо цінні в конфліктних ситуаціях, оскільки дозволяють опонентам зосередитися на своїх переживаннях без знецінення переживань другої сторони. Також «Я-висловлювання» дають змогу відкрито продемонструвати одне одному свої позиції. Використовуйте цю стратегію у взаємодії з дитиною (наприклад, «Я засмучена, бо доклала чимало зусиль та часу для наведення порядку в цій кімнаті, а тепер тут знову безлад, бо речі не лежать на своїх місцях») або під час аналізу конфліктної ситуації, учасником якої стала дитина (наприклад, «Напевно, тобі дуже не сподобалося, коли вона зламала твою вежу, це може розізлити»). Аналіз своїх почуттів та їх прийняття допомагають не лише знизити напругу, а й орієнтуватися на способи розв'язання конфлікту, які будуть прийнятними для обох сторін.



Розповідайте дитині про значення паузи в конфліктній ситуації.

Досить часто, коли в конфліктній ситуації емоції беруть гору, ми не можемо обрати оптимальну стратегію поведінки. В такому разі важливо взяти паузу та застосувати стратегії зниження напруги (див. розділ «Саморегуляція»). Поясніть дитині, що у складних ситуаціях її учасники можуть брати коротку паузу для заспокоєння. Після цієї паузи можна повернутися до конфліктної ситуації й спробувати знайти способи її розв'язання або обговорити, як уникнути такої ситуації в майбутньому. Така пауза потрібна для того, щоб спочатку попідквалуватися про себе та свій стан, знизити напругу та інтенсивність емоційного переживання. Для дитини дошкільного віку така реакція може бути заскладною, але поступовість, ваша підтримка та послідовність допоможуть опанувати цей спосіб поведінки в конфліктних ситуаціях. Пам'ятайте, що послідовність виражається в обов'язковому поверненні до ситуації після того, як її учасники трохи заспокоюються.



Разом із дитиною аналізуйте ситуацію, яка складається після конфлікту.

Аналіз конфліктної ситуації — не менш важливий етап для засвоєння нового досвіду, ніж сама конфліктна ситуація. Чому стався цей конфлікт? Що ми можемо зробити, щоб ситуація не повторилася? Як можна перепросити за поведінку, яка образила іншу людину? Що робити в подібній ситуації, якщо вона знову виникне? Пошук відповідей на ці та інші запитання буде доречним після того, як хвиля емоцій, із якими пов'язаний конфлікт, спаде. Аналізуючи з дитиною конфліктні ситуації, ви покажете, що цього досвіду не варто соромитися, а також формуєте готовність діяти в певний спосіб, якщо ситуація повториться або буде схожою на ту, яка вже сталася.



Підтримуйте дитину в ситуації, коли їй не вдалося опанувати себе й обрати найкращу, на вашу думку, стратегію розв'язання конфлікту.

Цінність конфліктної ситуації та досвіду, який ми отримуємо, може визначатися не тим, як ми повелися в моменті та яке знайшли рішення, а тим, які висновки ми зробили опісля. Вчити дітей розв'язувати конфлікти — означає приймати той факт, що не завжди вони поводитимуться правильно, адже регуляція та самоконтроль лише закладаються та розвиваються. Хоч як би повелася дитина в конфлікті, вона потребує підтримки та прийняття дорослого, який допоможе пережити та проаналізувати отриманий досвід.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Як будувати міцні та довірливі стосунки зі своєю дитиною



Доброзичливе спілкування — важливий елемент системи міжособистісного спілкування. Воно полягає не лише у використанні слів ввічливості та етикетних форм (які теж, звісно, важливо застосовувати в соціальній взаємодії), а й в умінні ставитися одне до одного з повагою та не проєктувати свою внутрішню напругу на інших людей.



В наших силах пояснити та продемонструвати дитині, що ми можемо гніватися, засмучуватися, боятися, але це не привід ображати одне одного. Іноді може трапитися так, що наші емоції стають сильнішими за нас (в метафорі повітряної кульки ми описуємо це як ситуацію, коли кулька стає настільки великою, що ми не можемо нею керувати). Проте ми здатні згодом знайти інший спосіб її вираження, який не шкодитиме нам та іншим. Будьте готові до того, що дитині дошкільного віку ще буде складно опанувати цю навичку, адже вона потребує відповідного рівня саморегуляції. Однак прийняттям та розумінням емоцій дитини ви закладатимете основу для поступового розвитку цього вміння, а також якщо будете для дитини опорою в стресових ситуаціях. Довірчі та підтримуючі стосунки з дорослим — це основа відкритості до світу та доброзичливого ставлення до оточення.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Рекомендації з розв'язання конфліктних ситуацій



РОБОТА В КОМАНДІ

Для ефективної роботи в команді важливо розуміти ту роль, яку ти можеш виконувати, просуваючись до досягнення поставленої мети. Не буває хороших чи поганих ролей. Головне — щоб відведена тобі роль відповідала твоїм можливостям та вмінням, а також поєднувалася з ролями інших учасників.

Моделюючи ситуації, у яких дітям доводиться працювати в команді (в садочку це можуть бути роботи в парах, трійках, малих групах, а вдома — виконання завдань спільно з іншими членами родини), підкреслюйте значення внеску кожного учасника та те, які особисті якості кожного допомогли у співпраці.



Іноді в дітей можуть виникати труднощі із розподілом та прийняттям ролей, адже співпраця — це навичка, вироблення якої вимагає терпіння та часу, а це багато в чому залежить від темпераменту дитини, її характеру та попереднього досвіду. Не варто очікувати, що дитина дошкільного віку зможе одразу ефективно взаємодіяти з іншими, але з часом, мірою набуття нового досвіду та за вашої підтримки, вона навчиться ефективних стратегій співпраці.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Розвиваємо в дітей здатність до емпатії, співпраці та взаємодії



4.5. ВІДПОВІДАЛЬНЕ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ

Відповідальне ухвалення рішень — це здатність робити турботливий та конструктивний вибір особистої поведінки та соціальної взаємодії в різних ситуаціях.

Компоненти здатності відповідального ухвалення рішень:

- Аналіз ситуації.
- Пошук альтернативних рішень.
- Усвідомлення наслідків.
- Вибір на основі цінностей.



ЧОГО НАВЧИТЬСЯ ДИТИНА, ЯКЩО МИ СПРИЯТИМЕМО РОЗВИТКУ ЇЇ ЗДАТНОСТІ ВІДПОВІДАЛЬНО УХВАЛЮВАТИ РІШЕННЯ?

«Я можу аналізувати ситуацію і обирати, як діяти»



- ▶ Допитливості та неупередженості.
- ▶ Враховуватиме питання безпеки при ухваленні рішень.
- ▶ Вмітиме аналізувати дані, інформацію, факти.
- ▶ Вмітиме передбачати та оцінювати наслідки своїх дій.
- ▶ Володітиме навичками критичного мислення, не боїтиметься ставити під сумнів почуте чи побачене.
- ▶ Розумітиме свою роль та цінність у сприянні особистого та сімейного благополуччя.

Поговорімо про те, як сприяти розвитку в дитини дошкільного віку вміння аналізувати ситуацію, шукати альтернативні рішення, усвідомлювати наслідки своїх дій та робити вибір на основі цінностей.

АНАЛІЗ СИТУАЦІЇ ТА ПОШУК АЛЬТЕРНАТИВНИХ РІШЕНЬ

В дошкільному віці дитина ще не володіє достатньою кількістю ресурсів для того, щоб повноцінно аналізувати ситуацію та прогнозувати наслідки. Однак ми можемо сприяти набуттю цього вміння в майбутньому, розвиваючи мислення та сприйняття дитини, закладаючи основи критичного мислення та підтримуючи вроджену допитливість.

Дослідники [Центру розвитку дитини Гарвардського університету](#) порівнюють здатність мозку утримувати й працювати з інформацією, зосереджувати мислення, фільтрувати відволікаючі фактори і перемикатися між завданнями з роботою аеропорту, який має високоефективну систему управління повітряним рухом, злетами та посадками на десятках посадкових смуг. Вчені називають ці здібності виконавчими функціями та саморегуляцією — набором навичок, що базуються на трьох типах функцій мозку: робочій пам'яті, психічній гнучкості та самоконтролі.



На думку дослідників, міцний фундамент для розвитку цих важливих навичок закладають три ключових компоненти:

- стосунки дітей,
- діяльність, якою вони мають можливість займатися
- місця, де вони живуть, навчаються та граються.

Нижче наведені рекомендації, які охоплюють ці три фактори й відображають дії, спрямовані на гармонійний розвиток дитини.

5 КЛЮЧОВИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК СПРИЯТИ РОЗВИТКУ ВИКОНАВЧИХ ФУНКЦІЙ

1

Супроводжуйте дитину від повної залежності від дорослих до поступової незалежності, підтримуйте зусилля дитини, сприяйте організації діяльності, у якій дитина може проявити свої навички, поступово збільшуйте складність запропонованих для виконання завдань.

2

Будуйте довірчі та підтримуючі стосунки з дитиною, у ситуаціях стресу будьте опорою для неї, піклуйтеся про своє відновлення та відновлення дитини.

3

Сприяйте соціальним зв'язкам та відкритій творчій грі за підтримки дорослих.

4

Організуйте безпечний простір для творчості, досліджень та фізичних вправ.

5

Включайте фізичні вправи в щоденні заняття, що в свою чергу позитивно вплине на зниження рівня стресу, соціальні навички та розвиток мозку дитини.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

**Виконуємо фізичні вправи,
що розвивають уяву**



Розвитку здатності до аналізу ситуації та прогнозування наслідків у дошкільному віці сприятиме обговорення ситуацій, свідком або учасником яких стала дитина. У розмові ставте дитині запитання, як-от: «Чому ти обрав це?», «Що ти міг зробити інакше?», «Який тут міг бути найліпший вибір?»

Зважайте на те, що ви ведете діалог із дитиною і що її бачення та сприйняття світу будуть суттєво відрізнятися від ваших (наприклад, за дією ламання якихось побутових предметів чи іграшок може стояти бажання дізнатися, з чого вони зроблено). Може бути так, що відповіді на ці запитання не сподобаються нам з дорослої позиції, але вони мають надзвичайну цінність з позиції дитини. Хваліть дитину не лише за її вибір, а й за роздуми та пошук альтернативи.

Наша реакція на слова дитини визначатиме, чи матимемо ми з нею довірчий контакт у майбутньому та як вона в подальшому ставитиметься до себе. Знецінення та осуд можуть викликати в дитини відчуття недовіри до нас або до самої себе, сумніви в собі та своїх переконаннях. Саме тому ми рекомендуємо приділяти достатньо уваги формуванню довірчих та підтримуючих стосунків.





МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

5 експериментів для дітей,
які можна зробити самостійно



УСВІДОМЛЕННЯ НАСЛІДКІВ ТА ВИБІР НА ОСНОВІ ЦІННОСТЕЙ

Розуміння причинно-наслідкових зв'язків, а також уміння змінювати свою поведінку відповідно до прогнозованих наслідків у дошкільному віці лише закладаються. Для дитини це насамперед про очевидні наслідки дій, які можна сприйняти та оцінити на сенсорному рівні (наприклад, впав — відчув біль; кинув іграшку — побачив, як вона зламалася, і засмутився, що не можеш більше нею гратися; розлив на себе воду — відчув на собі мокрий одяг). Саме тому в роз'ясненнях причинно-наслідкових зв'язків нам у першу чергу потрібно акцентувати на наслідках, які дитина може зрозуміти та відчути. Пояснюючи наслідки, використовуйте не абстрактні поняття, а опишіть конкретні прояви на рівні відчуттів, які може тут і зараз або в найближчому майбутньому мати дитина.

Звісно, ми можемо доповнювати ці пояснення більш складними для сприйняття дитини наслідками в часі або діях, які вона не може оцінити чи побачити. Але варто зважати на особливості розвитку та можливості сприйняття дитини й пам'ятати, що абстрактні поняття часу та простору стають більш доступними для усвідомлення дитиною у старшому дошкільному віці.



Особливе місце в системі усвідомлення наслідків є розуміння значення правил безпеки та дотримання їх. Ми не маємо покладатися на здатність дитини усвідомлювати значення чогось, а діяти превентивно й доносити правила так, щоб дитина прагнула їх дотримуватися, навіть якщо не до кінця осягнула їхню суть. Засвоєння правил безпеки має поєднувати роз'яснення від дорослих зі створенням безпечного середовища для дитини, адже не варто розраховувати, що дитина дошкільного віку завжди діятиме відповідно до інструкції. Саме дорослий несе відповідальність за безпеку дитини та за зниження ризиків небезпеки в її оточенні.

Дорослим може помилково здаватися, що дитина не потребує цих очевидних для нас пояснень і їй має бути все й так зрозуміло. Але насправді дитина потребує цього діалогу, бо він є не лише інформативною опорою для неї, а й способом підтримання контакту з дорослим. До того ж не варто забувати, що досвід дитини обмежений порівняно з досвідом дорослого, тож чимало очевидних на перший погляд речей є для дітей відкриттям.



МАТЕРІАЛИ З ПЛАТФОРМИ «НУМО»:

Брошура із завданнями та стикерами
«Вартові безпеки»



ІГРИ ТА ВПРАВИ, ЯКІ СПРИЯТИМУТЬ РОЗВИТКУ ВМІННЯ РОЗУМІТИ НАСЛІДКИ ТА РОБИТИ ВИБІР

Ми можемо сприяти розвитку тих центрів мозку, які відповідають за саморегуляцію та самоконтроль, не лише аналізуючи та проговорюючи з дітьми ситуації, у яких можливо застосовувати різні стратегії поведінки, а й граючи в настільні та рухливі ігри. Ось деякі з них:



«ЛАНЦЮЖОК ПОДІЙ»

Придумуйте з дитиною або групою дітей послідовність вигаданих або реальних подій у такий спосіб, щоб попередній етап спричиняв появу наступного. Нехай завершення попереднього етапу буде початком нового. В таку гру можна грати, обговорюючи події навколо або вигадуючи їх у дорозі чи під час очікування.



«А ЩО БУЛО Б, ЯКБИ...»

Цей варіант обговорення також доступний як для вигаданих ситуацій, так і для тих, які стали або можуть стати безпосереднім досвідом дитини. Для цього опишіть ситуацію й залиште змінним один факт у ній. Такі діалоги допомагають розвинути не лише навичку прогнозування наслідків, а й гнучкість у сприйнятті обставин.



«ДЕТЕКТИВИ»

Дорослий пропонує дитині оцінити наслідки вигаданої події, а завдання дитини або групи дітей — здогадатися, що ж могло до цих подій призвести. Наприклад: у кімнаті, де нікого не було, але вітер відкрив вікно, хтось розлив горнятко з молоком. Хто це міг бути? Поступово ускладнюйте обставини та деталі «розслідування», які варто взяти до уваги. Вчіть дитину ставити запитання, які сприятимуть аналізу.

У складних та конфліктних ситуаціях ми маємо вчити дитину не лише аналізувати, що сталося і які можуть бути наслідки, а й того, як ми можемо відшкодувати можливі збитки та що робити, щоб прикра ситуація не повторилася. Ці процеси тісно пов'язані з компонентами соціальної обізнаності та навичками міжособистісного спілкування, а також тим, як ми самі демонструємо дитині приклад поведінки після конфлікту.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Aber, J. L., Brown, C., & Kim, H. Y. (2021). Advancing SEL research in conflict-affected settings. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, & J. L. Mahoney (Eds.). *Handbook of social and emotional learning* (2nd ed., pp. 542–550). Guilford Press.

Ashton, K., Davies, A. R., Hughes, K., Ford, K., Cotter-Roberts, A., & Bellis, M. A. (2021). [Adult support during childhood: A retrospective study of trusted adult relationships, sources of personal adult support and their association with childhood resilience resources](#). *BMC Psychology*, 9, 101.

CASEL. (2015). [CASEL guide: Effective social and emotional learning programs](#). Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2011). [InBrief: Executive function](#). Harvard University.

Child Mind Institute. (2021). [Self-care and connection: Positive parenting, thriving kids](#).

Greenberg, M. T. (2023). [Evidence for social and emotional learning in schools](#). Learning Policy Institute.

Council of the European Union. (2018). [Council recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning](#) (2018/C 189/01). *Official Journal of the European Union*, 189, 1–13.

DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). [Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study](#). *American Journal of Public Health*, 95(3), 518–524.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). [The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions](#). *Child Development*, 82(1), 405–432.

Education Cannot Wait. (2023). [Annual results report 2023](#).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Frederick, J., Spratt, T., & Devaney, J. (2023). [Supportive relationships with trusted adults for children and young people who have experienced adversities: Implications for social work service provision](#). *British Journal of Social Work*, 53(6), 3129–3145.

Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: [Current status and future challenges](#). *Effective Education*, 2(1), 27–52.

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE). (2016). [Background paper on psychosocial support and social and emotional learning for children and youth in emergency settings](#).

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE). (2018). [INEE guidance note on psychosocial support: Facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning](#).

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). [Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings](#). World Health Organization.

Kilmann Diagnostics. (n.d.). [Overview of the Thomas-Kilmann conflict mode instrument \(TKI\)](#). Kilmann Diagnostics. Retrieved September 8, 2025.

Loukatari, P., Matsouka, O., Papadimitriou, K., Nani, S., & Grammatikopoulos, V. (2019). [The Effect of a Structured Playfulness Program on Social Skills in Kindergarten Children](#). *International Journal of Instruction*, 12(3), 237–252.

Magalhães-Barbosa, M. C., Prata-Barbosa, A., & da Cunha, A. J. L. A. (2022). [Toxic stress, epigenetics and child development](#). *Jornal de Pediatria*, 98(S1), 13–18.

Meltzer, A., Muir, K., & Craig, L. (2018). [The role of trusted adults in young people's social and economic lives](#). *Youth & Society*, 50(5), 575–592.

National Alliance on Mental Illness. (2023). [Be a trusted adult for the young people in your life](#).

National Alliance on Mental Illness. (2024). [Who is a trusted adult?](#) NAMI.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). [Supportive relationships and active skill-building strengthen the foundations of resilience](#) (Working Paper No. 13). Center on the Developing Child, Harvard University.

Національний звіт за результатами міжнародного Дослідження соціально-емоційних навичок (ДоСЕН) в Україні (2022–2024). Том 2. [Освітнє середовище і СЕ-навички учнівства /кол.](#) авт. : О. Елькін, О. Марущенко, Г. Бичко, В. Терещенко, М. Мазорчук, Л. Гриневич, Т. Вакулєнко та ін. ; за ред. О. Елькіна, О. Марущенка, В. Терещенка; ГО «ЕдКемп Україна». Харків, 2025. 164 с.

Search Institute. (n.d.). [Learning about developmental relationships](#).

Smees, R., Rinaldi, L. J., & Simner, J. (2025). [Components of empathy in children: Factor structure of the Empathy Quotient for Children \(EQ-C\)](#). Journal of Autism and Developmental Disorders. Advance online publication.

The Center for Parenting Education. (n.d.). [The skill of listening](#). The Center for Parenting Education. Retrieved September 8, 2025.

Tso, W. W. Y., Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Fu, K. W., Yam, J. C. S., ... & Wong, I. C. K. (2022). [Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic](#). European Child & Adolescent Psychiatry, 31, 161–176.

UNICEF. (2023). [Supporting social and emotional learning for Ukrainian children affected by war](#).

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). [Social and emotional learning: Past, present, and future](#). Guilford Press.

World Health Organization. (2021a). [Comprehensive mental health action plan 2013–2030](#).

World Health Organization. (2021b). [Mental health atlas 2020](#).

