

Настірлий портретик!



ПРО АВТОРІВ



Оксана Писаренко — клінічний та системний сімейний психолог, сертифікований міжнародний експерт з емоційного інтелекту, тренер і засновниця освітніх програм для дітей, підлітків, батьків і педагогів.

Оксана здобула міжнародну сертифікацію в рамках програм Yale Center for Emotional Intelligence (Єльський університет, США), зокрема за методиками RULER та Center for Emotional Learning (CEL) — провідних підходів у сфері соціально-емоційного розвитку. Вона є авторкою курсів та тренінгів, які допомагають дітям і дорослим будувати стійкість, усвідомлення, довіру та емоційне лідерство у стосунках.

Психологиня поєднує західні практики з глибоким розумінням українських реалій. Понад 10 років працює з дітьми, підлітками та родинами, супроводжуючи їх у перехідні періоди життя: від шкільної адаптації — до конфліктів, втрат чи нових стартів. У роботі з дорослими спеціалізується на підтримці емоційного ресурсу батьків, педагогів, фахівців допомагаючих професій.

Оксана — авторка і координаторка освітніх програм Академії ЕМОЛЕКТ, що поєднують сучасні знання з нейропсихології, SEL, методів ненасильницької комунікації та емоційної безпеки. Її авторські підходи використовуються в індивідуальній і груповій терапії, освітніх закладах та сімейному консультуванні.

Україна, Київ 2025

ПРО АВТОРІВ



Олександра Костик — практичний психолог, педагог, тренерка з емоційного інтелекту, що спеціалізується на впровадженні соціально-емоційного навчання (SEL) у дитячому та підлітковому середовищі.

Вона є частиною тренерської команди Академії ЕМОЛЕКТ, де розробляє та проводить програми для дітей, підлітків, батьків і педагогів. У фокусі її роботи — розвиток емоційної чутливості, емпатії, саморегуляції та безпечного контакту між дитиною й дорослим.

Олександра — співавторка інтерактивних освітніх матеріалів, зокрема адвент-календаря емоцій, ігор і щоденників емоційної грамотності. Вона створює простір, де діти вчаться пізнавати свої почуття, а дорослі — розуміти й підтримувати емоційний розвиток дитини з турботою та гідністю.

Разом авторки об'єднали свій досвід, щоб створити практичний інструмент, що допомагає дітям і дорослим вчитися говорити мовою емоцій — щиро, безпечно і з любов'ю.

Україна, Київ 2025

ЗМІСТ

Блок 1: Перші кроки і емоційна підготовка6

1. Як подолати страх перед школою і новим середовищем.....6
2. Як реагувати, якщо страшно або хочеться плакати.....12
3. Що робити, коли сумуєш за батьками у школі.....18

Блок 2: Емоційна грамотність і саморегуляція24

1. Як впоратися з сильними емоціями: страх, злість, сум, розчарування.....24
2. Як заспокоїти себе, коли щось не виходить.....33
3. Як розуміти, що помилятисть — нормально і безпечно.....43

Блок 3: Спілкування і дружба54

1. Як знайомитись і заводити друзів у новому класі.....54
2. Як поводитися, якщо тебе ігнорують або не приймають у гру.....67
3. Як ввічливо відмовити або припинити неприємну гру.....77

Блок 4: Конфлікти і межі85

1. Як вирішувати конфлікти без образ і бійок.....85
2. Як розпізнати порушення своїх меж і правильно реагувати.....94
3. Що робити, якщо тебе draжняють або обзивають.....104

Блок 5: Самостійність і відповідальність111

1. Як навчитися самостійно вирішувати маленькі труднощі у школі.....111
2. Як просити допомогу у потрібний момент.....118
3. Як піклуватися про свої речі і організувати себе.....125



Любий першокласнику чи першокласнице!

Ця книжка — не просто сторінки з буквами й завданнями. Це твій помічник. Твій щоденник маленьких (і великих!) відкриттів. Це місце, де можна думати, помилятись, радіти, злитися, дивуватись і... бути собою.

Ми з тобою ще тільки починаємо подорож до школи — нової, цікавої, часом хвилюючої. І я хочу йти поруч. Я — Оксана. Я не вчителька, не мама, не тренер. Я — той дорослий, який добре знає: навіть найсильніші емоції можна зрозуміти й прийняти. А ще — з ними можна подружитись.

У цій книжці ти знайдеш завдання, які допоможуть тобі краще чути себе, розуміти друзів і діяти мудро, навіть коли складно. Я дуже вірю в тебе. І знаю: ти вже маєш у собі багато сили, доброти й розуму. Просто час відкрити їх — крок за кроком.

Розгортай першу сторінку — і рушаймо.



Тема 1: Як подолати страх перед школою

Чому іноді страшно?

Коли ми опиняємось у новому місці, де все незнайоме — наш мозок включає “сигнал тривоги”. Це потрібно, щоб бути уважним.

Це нормально. Так працює мозок кожної людини



- Страшно — бо ми не знаємо, що буде далі.
- Страшно — бо здається, що ми самі.
- Страшно — бо боїмось помилитися або зробити щось не так.



Як змінити свої думки?

Страх часто “шепоче” нам у голові страшні думки:



- ✓ “Я зможу звернутися до вчителя.”
- ✓ “Я знайду друга або дорослого, хто допоможе.”
- ✓ “Я вмію діяти, навіть якщо хвилююсь!”

✗ “Я загублюсь.”

✗ “Я не зможу знайти клас.”

✗ “Мене ніхто не захоче слухати.”

Коли ми змінюємо думки — змінюється і відчуття всередині. Страх стає меншим, а сміливість — більшою.

Сміливий Котик завжди нагадує:

Страх — це не кінець, а початок пригоди.

Страх — це нормально.

Змінюй думку — і страх зменшиться.



Що робити, коли страшно?



1

Зупинись.

2

Вдихни, наче надуваєш повітряну кульку у животі.



3

Видихни, уявляючи, як кулька повільно здувається.

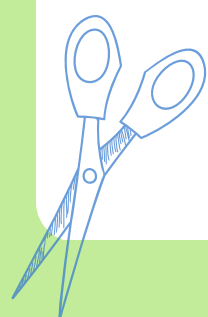
4

Поклич Сміливого Котика подумки.



5

Скажи собі одну підтримуючу думку.



Рольова гра “Перетворюємо Страх на Сміливість”

Як грати:

Оберіть ролі:

- Дитина — учень, який йде перший раз у школу і хвилюється.
- Батьки — або вчитель, або Сміливий Котик, який допомагає.

Вправа: Допомагаємо
другові Сашкові, який
боїться відповідати біля
дошки.

Допоможи Сашкові обрати, що йому робити:

☐ Замовчати і нічого не казати, поки
вчитель не попросить іншу дитину.

☐ Зробити кілька глибоких вдихів і
уявити, що поруч його друзі.

☐ Подивитись на вчителя і сказати
спокійно те, що пам'ятаєш.

☐ Сказати собі подумки: “Я можу
відповісти, навіть якщо хвилююся.”

☐ Сказати: “Я не знаю!” і втекти з
класу.

Твій друг Сашко стоїть біля дошки.
У нього тремтять руки, йому страшно
відповісти перед усім класом.
Сашко каже:
“Я боюся щось сказати неправильно і
що всі сміятимуться.”



- Як Сашко може допомогти собі відчувати себе впевненіше біля дошки?
- Що б ти сказав/сказала другу перед виходом до дошки, щоб підтримати його?



Рольова гра 1: “Мені страшно відповідати біля дошки”



Ситуація:

Батьки — вчитель.

Дитина — учень, який готується
відповісти.



Завдання:
1. Глибоко вдихнути-видихнути 3 рази.
2. Сказати собі підтримку:
“Я молодець, навіть якщо трохи
хвилююсь.”
3. Спокійно відповісти..



Ситуація:

Батьки — товариш Сашко, який
боїться.



Рольова гра 2: “Я допомагаю другу, який боїться”



Завдання:
1. Підійти до “друга”.
2. Підтримати словами:
“Я вірю в тебе!”
“Спробуй — і все вийде.”



- 
- Обов’язково хвалити дитину не за правильність відповіді, а за старання і сміливість.
 - Якщо дитина хвилюється, нагадати: “Ти не маєш бути ідеальним — достатньо просто спробувати.”
 - Не драматизувати помилки — обговорювати їх спокійно і підтримуюче.

Завдання після гри:

- Написати або намалювати свою фразу-підтримку:
"Я можу впоратися."
"Я знайду рішення."

Завдання для закріплення:

- Намалюй себе і свого Сміливого Котика поруч у перший день школи.
- Напиши одну підтримуючу думку, яку скажеш собі, коли стане трішки страшно.





Підсумок теми:

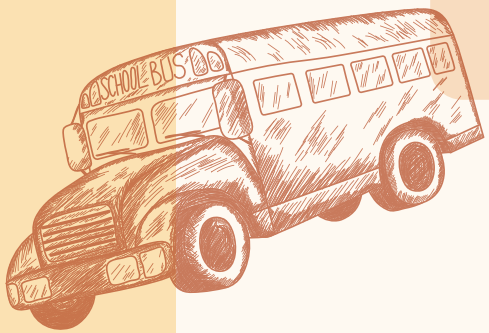
- ✓ Я розумію, чому іноді страшно.
- ✓ Я знаю, як заспокоїтись через дихання.
- ✓ Я вмію змінювати страхітливі думки на підтримуючі.
- ✓ Я маю образ-помічник — Сміливого Котика.



Тема 2: Як реагувати, якщо страшно або хочеться плакати

Чому іноді хочеться плакати?

Коли ми переживаємо сильні емоції — страх, образу, хвилювання чи сум — наші очі можуть наповнюватися слізьми. Це нормально. Плач — це спосіб нашого тіла зняти напругу.



Сльози допомагають:

- Випустити емоції.
- Заспокоїти тіло.
- Показати іншим, що нам потрібна підтримка.



Іноді ми хочемо заховати сльози, бо боїмось, що хтось буде сміятися. Але емоції — це не слабкість. Це сила, яка в нас є.



Що робити, якщо страшно або на очах сльози?

Сльози — не вороги. Але ми можемо навчитися піклуватися про себе, коли емоцій багато.





Поклич образ-помічник:
Сміливий Котик

Подихай глибоко, як
повітряна кулька.
(Вдих у живіт — видих
повільний.)

Назви, що з тобою:

"Мені страшно", "Мені
хочеться плакати, бо...".

Уяви, що твої сльози — як
дощик, який змиває
хвилювання.

Подумай: "Що мені допоможе
зараз?"

Це може бути обійми, ковток води,
підтримуюча думка, звернення до
дорослого.

✓ "Плач — це не погано."

✓ "Я відчуваю емоцію — і це означає,
що я ЖИВИЙ."

✓ "Коли я бережно ставлюся до себе,
емоція минає швидше."

Підказки для батьків:

- Скажіть: "Плакати — це не соромно. Це говорить, що тобі важливо."
- Дайте дитині простір і обійми, якщо вона хоче.
- Не перебивайте поясненнями. Просто побудьте поруч.
- Навчайте, що емоції можна проживати без осуду.



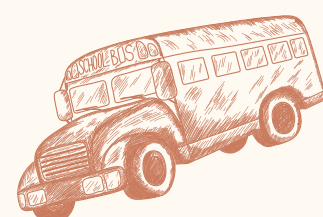
Ситуація:



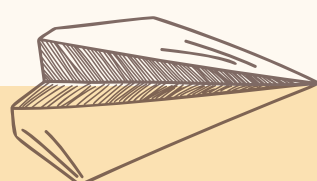
Ти стоїш у класі, вчитель викликав тебе, а тобі дуже страшно і хочеться плакати.

Обери дії, які допоможуть (постав ✓):

- ☐ Сказати вчителю сердито: "Я не буду відповідати!"
- ☐ Зробити 3 глибоких вдихи, уявляючи, що повітря гладить тебе зсередини.
- ☐ Подумки звернутись до Сміливого Котика.
- ☐ Сказати собі: "Я маю право трохи хвилюватися. Це мине."
- ☐ Вибігти з класу, не сказавши нічого



- Як я можу допомогти собі, якщо хочеться плакати?
- Що я можу сказати другові, який починає плакати від хвилювання?





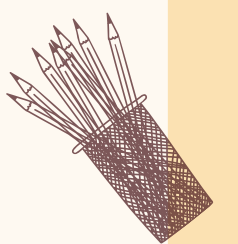
Ситуація:

Дитина готується до відповіді, і їй хочеться плакати.



Завдання:

- Сказати: "Я трохи хвилююсь, але спробую."
- Подихати разом з батьками.
- Назвати підтримуючу думку: "Я не сам(а), мені допоможуть."



Ситуація:



Батьки — засмучений друг.

Завдання:

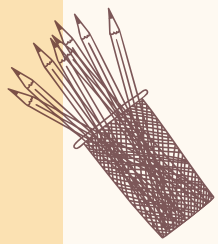
- Підійти з добротою.
- Сказати: "Я поруч." / "Все буде добре."
- Запитати: "Хочеш, я побуду з тобою?"





Ситуація:

Дитина розповідає, що з нею відбувається.

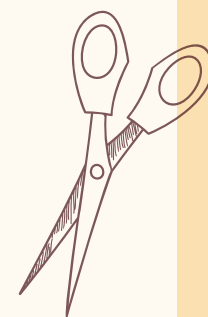


Завдання:

Сказати: "Я відчуваю емоції — і це нормально."



Придумати, що може підтримати: обійми, плед, тиха музика, малювання.



Завдання після гри:

- Намалюй: "Як виглядає мій страх?"

А потім: "Як мій Сміливий Котик підтримує мене в цій ситуації?"

- Напиши або скажи собі:

"Я не боюсь емоцій."

"Я підтримую себе, коли сумно чи страшно."

"Я знаю, що хвилювання — це не назавжди."





Підсумок теми:

- ✓ Я знаю, чому іноді хочеться плакати.
- ✓ Я вмію заспокоюватись через дихання.
- ✓ Я можу підтримати себе словами або діями.
- ✓ Я пам'ятаю, що Сміливий Котик — зі мною навіть тоді, коли сльози на очах.

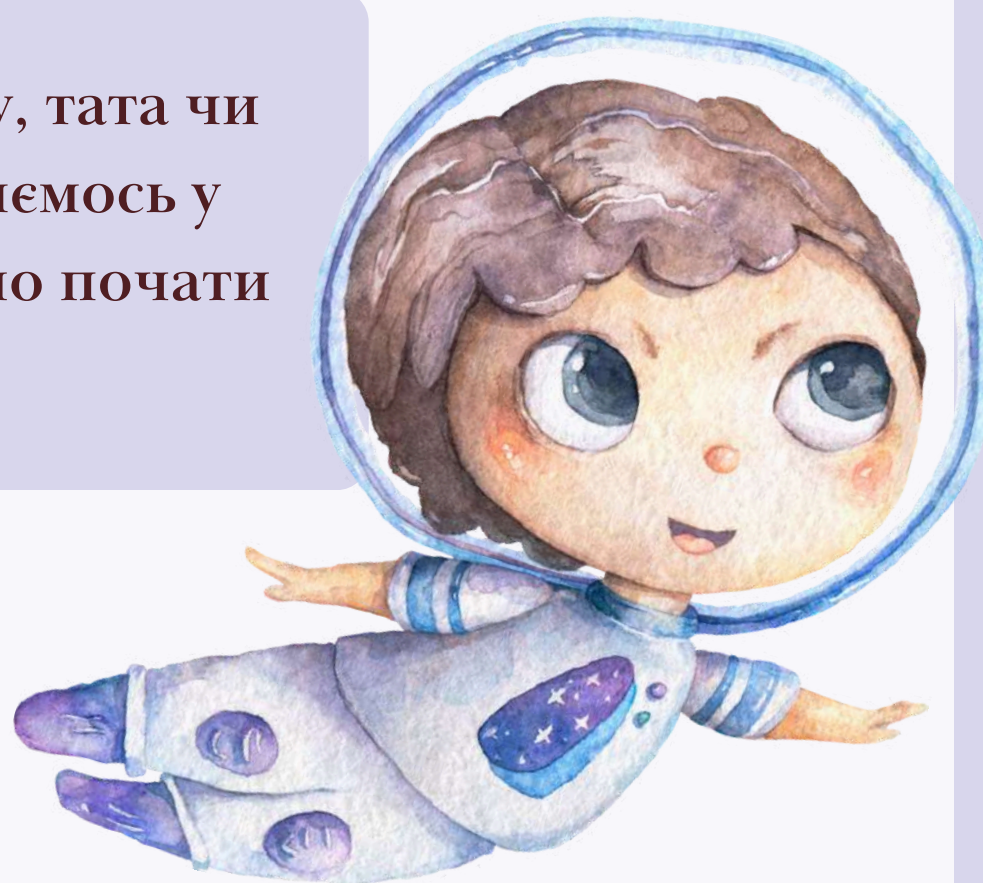


Тема 3: Що робити, коли сумуєш за батьками у школі

Це нормально!

Чому виникає сум?

Коли ми залишаємо маму, тата чи когось із рідних і опиняємось у новому місці — ми можемо почати сумувати.



Як допомогти собі, коли сумно?



Сум не означає, що щось не так. Це просто сигнал: "Я звикаю до нового місця"

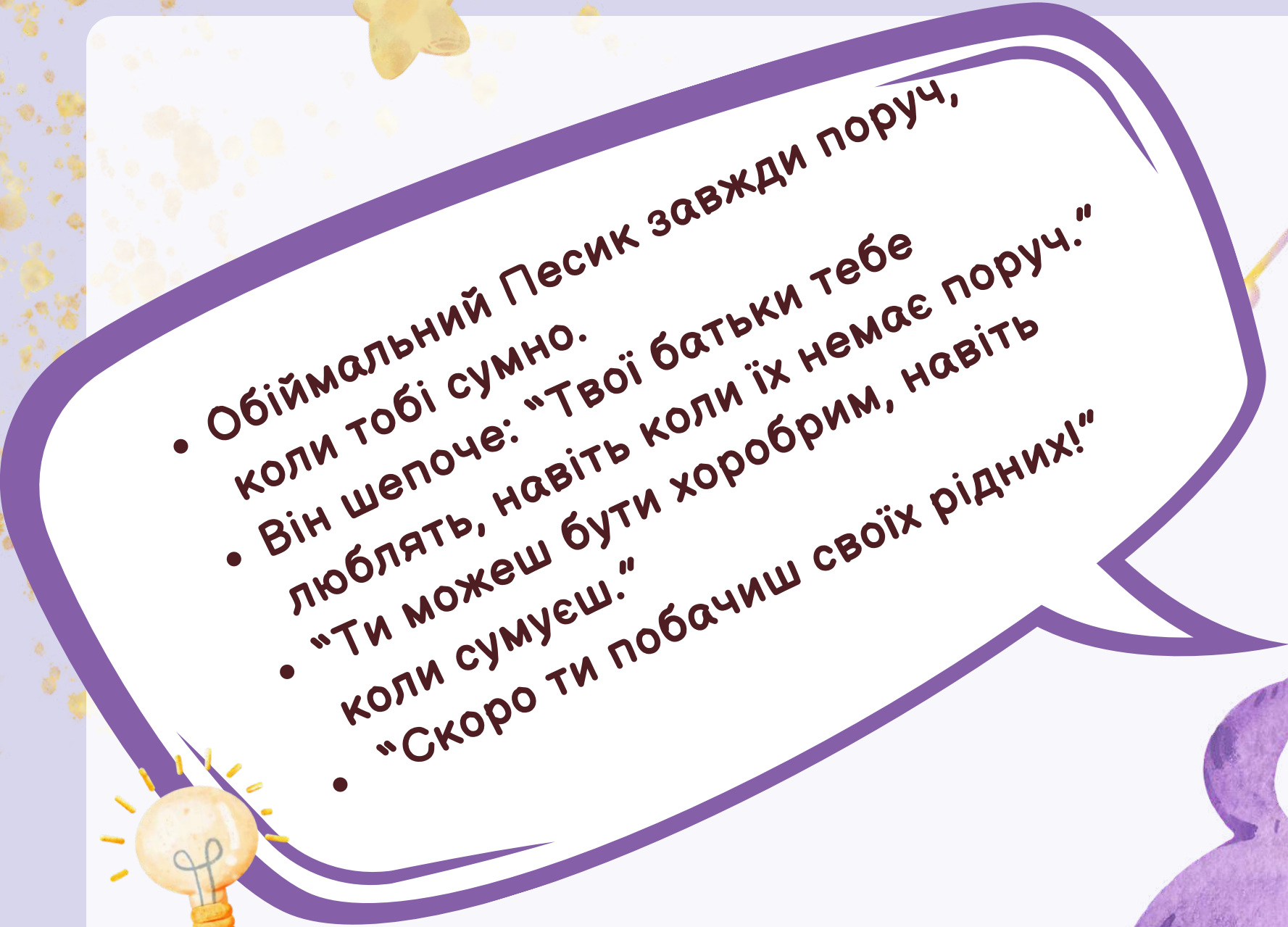
Сум "нашіптує" думки:

- "Я хочу до мами!"
- "Я тут сам(а)..."
- "Мені без тата страшно."

Сум з'являється, коли ми:

- Дуже любимо своїх рідних.
- Думаємо про дім і хочемо обіймів.
- Ще звикаємо бути самостійними.



- 
- Обіймальний Песик завжди поруч, коли тобі сумно.
 - Він шепоче: "Твої батьки тебе люблять, навіть коли їх немає поруч."
 - "Ти можеш бути хоробрим, навіть коли сумуєш."
 - "Скоро ти побачиш своїх рідних!"



Що робити, коли скучив за батьками?



1. Поклич Обіймального Песика подумки.
2. Обійми себе — це "самообійми" від мами чи тата.
3. Подихай: вдих — як ніби нюхаєш квітку, видих — як дуєш на свічку.
4. Промов одну підтримуючу думку: "Мама завжди мене чекає."
5. Зроби щось приємне: пограй, намалюй, поговори з другом.



Рольова гра "Я сумую — і справляюсь"

Ситуація:

Ти сидиш у класі або на перерві й раптом згадуєш маму. На очах — сльози. Що робити?

Обери дії, які допоможуть (постав ✓):

- ☐ Сказати собі: "Все, я хочу додому!" і плакати під партою
- ☐ Зробити "самообійми" — обійняти себе.
- ☐ Подумки сказати: "Мама мене любить — ми побачимось після школи."
- ☐ Звернутись до вчителя: "Мені трохи сумно."
- ☐ Замовчати й ні з ким не говорити весь день.



- Що мене заспокоює, коли я сумую?
- Що я можу зробити сам, щоб полегшити сум?

Ситуація:

Дитина — учень, батьки — вчитель.

Завдання:

- Назвати свою емоцію: "Я сумую за мамою."
- Подихати разом 3 рази.
- Сказати підтримку: "Я побачу маму після школи."

Рольова гра 1:
"Я сумую в школі"

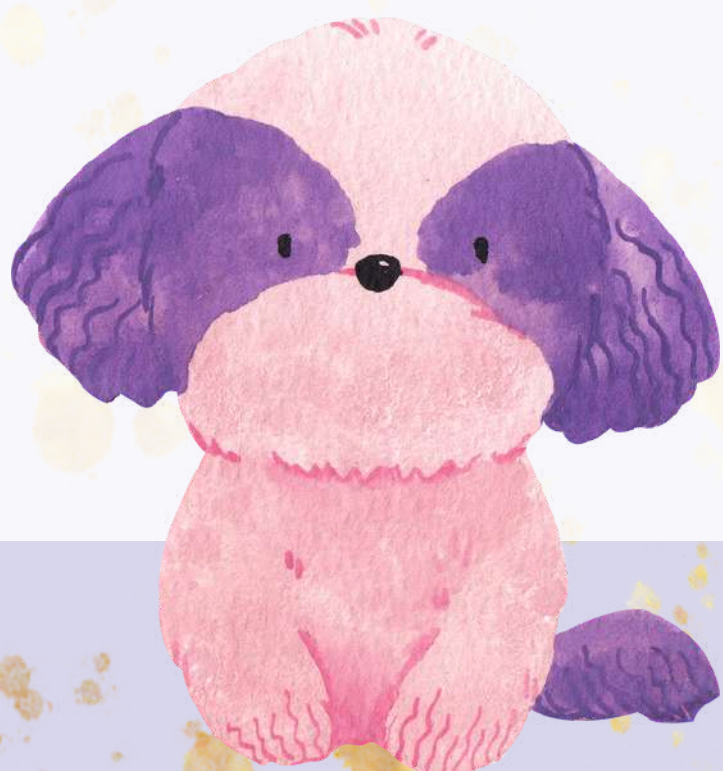
Ситуація:

Дитина — школяр.

Рольова гра 2:
"Я заспокоюю себе"

Завдання:

- Обійняти себе.
- Уявити Обіймального Песика.
- Сказати фразу: "Я в безпеці. Мама прийде."



Рольова гра 3: "Мій друг сумує"

Ситуація:

Батьки — сумний друг.

Завдання:

- Підійти і підтримати:
"Я з тобою!"
"Хочеш, пограємо разом?"

Підказки для батьків:

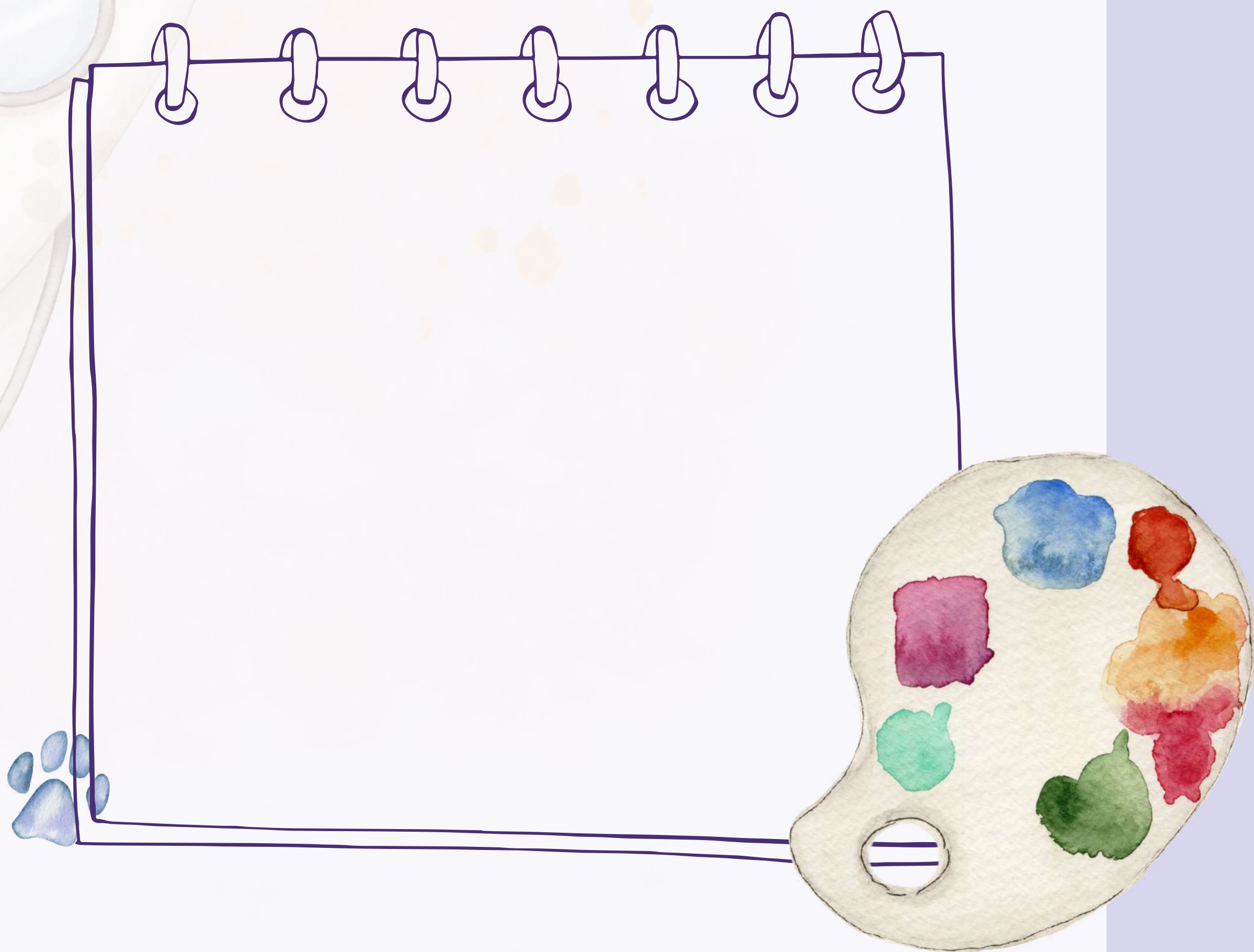
- Говоріть дитині зранку: "Я повернусь по тебе точно, як домовились."
- Дозвольте дитині взяти в школу щось маленьке "від дому" (малюнок, фото, камінчик).
- Обговорюйте ввечері, що допомогло впоратись.
- Підкреслюйте: "Ти такий молодець, що сам впорався зі сумом!"

Завдання після гри:

- Намалюй свого Обіймального Песика.
- Напиши або скажи фразу, яку скажеш собі, коли скучиш за мамою чи татом:

"Я згадаю наші обійми — і мені стане тепліше."

Мама завжди повертається."



Підсумок теми:

- ✓ Я знаю, що сумувати за рідними — це нормально.
- ✓ Я маю спосіб заспокоїтись.
- ✓ Я вмію підтримувати себе словами та діями.
- ✓ У мене є Обіймальний Песик — мій помічник.



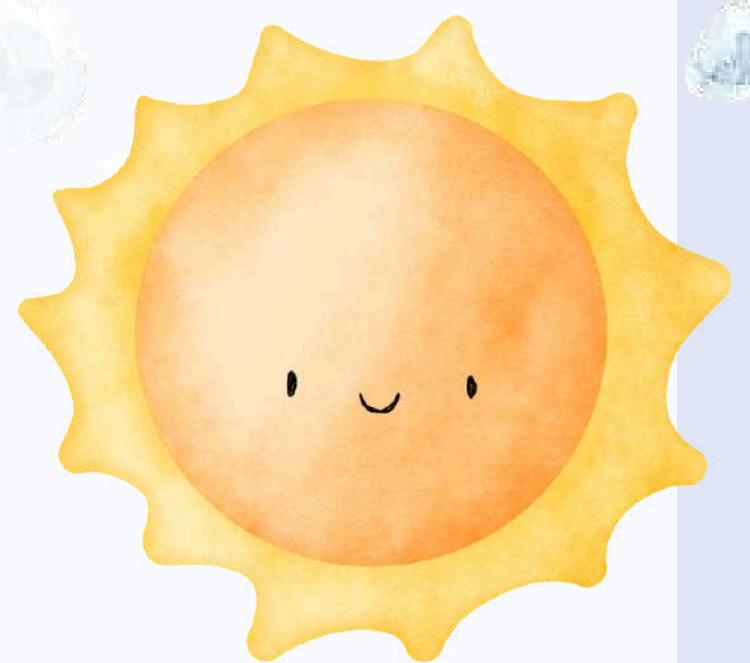
Тема 4: Як впоратися з сильними емоціями: страх, злість, сум, розчарування



Уяви, що твій настрій — це погода. Буває сонечко, а буває — буря.

Познач, яка погода буває в тобі:

Сонечко



Вітер і блискавка



Дощик

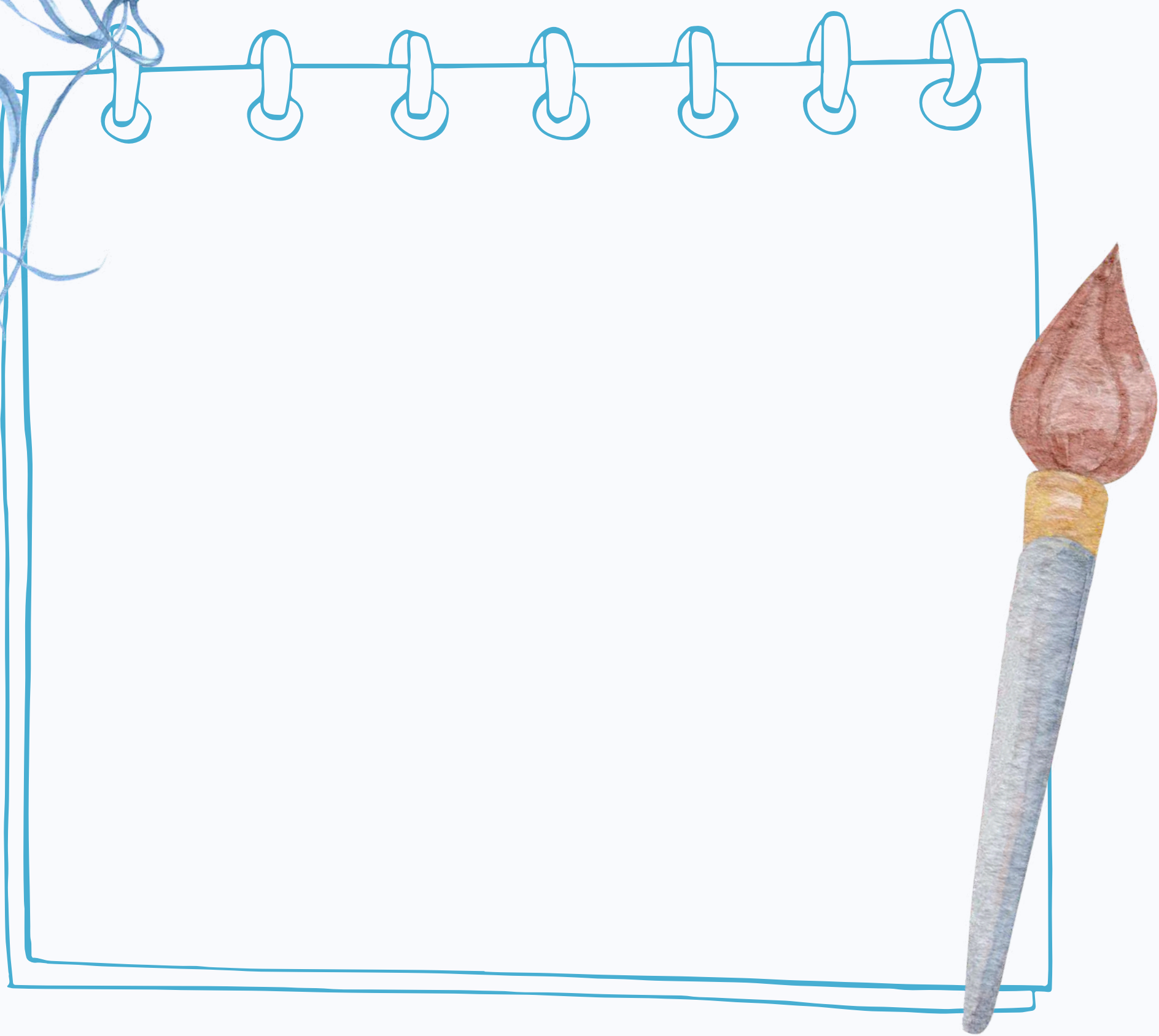


Туман



Намалюй свою "погоду всередині", коли:

- Ти сумуєш
- Ти злишся
- Тобі страшно
- Ти розчарований(а)

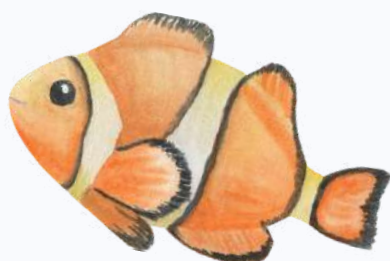
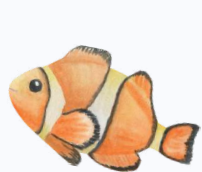


Порада батькам:

Допоможіть дитині підібрати порівняння:

“Коли ти боїшся — ніби темна хмарка, правда? А злість — як вулкан?”

Підтримайте її фантазії — це не про правильність, а про образність.





Ці чотири емоції часто приходять до нас. Вони не погані.
Вони підказують, що щось важливе відбувається.

З'єднай стрілочками емоцію та ситуацію:

- Не вийшло з першого разу
- Боїшся помилитись
- Тебе не взяли гратись
- Хтось забрав твою річ

🌀 Страх

🔥 Злість

☁ Сум

❄ Розчарування



Порада батькам:

Не поспішайте виправляти. Запитайте:

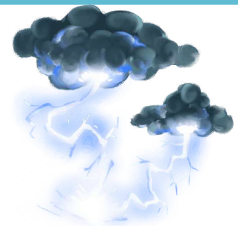
“Як ти думаєш, чому ця емоція приходить?
Що вона тобі хоче сказати?”





Прочитай або послухай разом з дорослим.

Кожна емоція – це гість. Вона прийшла, щоб про щось сказати.

Емоція	Як виглядає	Коли приходить
Страх		Коли йдеш у нове місце, коли темно, коли один
Злість		Коли хтось не слухає, коли щось не виходить
Сум		Коли прощаєшся з мамою, коли хтось тебе не бере в гру
Розчарування		Коли старався, а не вийшло

Порада батькам:

Проговоріть разом:

“Що робить твій страх, коли приходить? Він заважає тобі?”

“А твоя злість кричить чи мовчить?”

Запропонуйте дитині: “Давай спробуємо подружитись із цими емоціями”.



Усередині тебе живе дракончик. Іноді він сердиться,
хмуриться, пихкає вогнем.

Але він вміє заспокоюватись.

1

Вдихай носиком (ніс
надимається).

Видихай ротиком поовільно,
як дракон випускає пару.

2

Рахуй: вдих — 1-2-3... видих —
1-2-3-4-5.

3

Повтори 3 рази.

4

Порада батькам:

Покажіть приклад. Зробіть дихання разом з дитиною.

Можна додати рух:

“Наш дракончик був злий, але став спокійним. Молодець!”



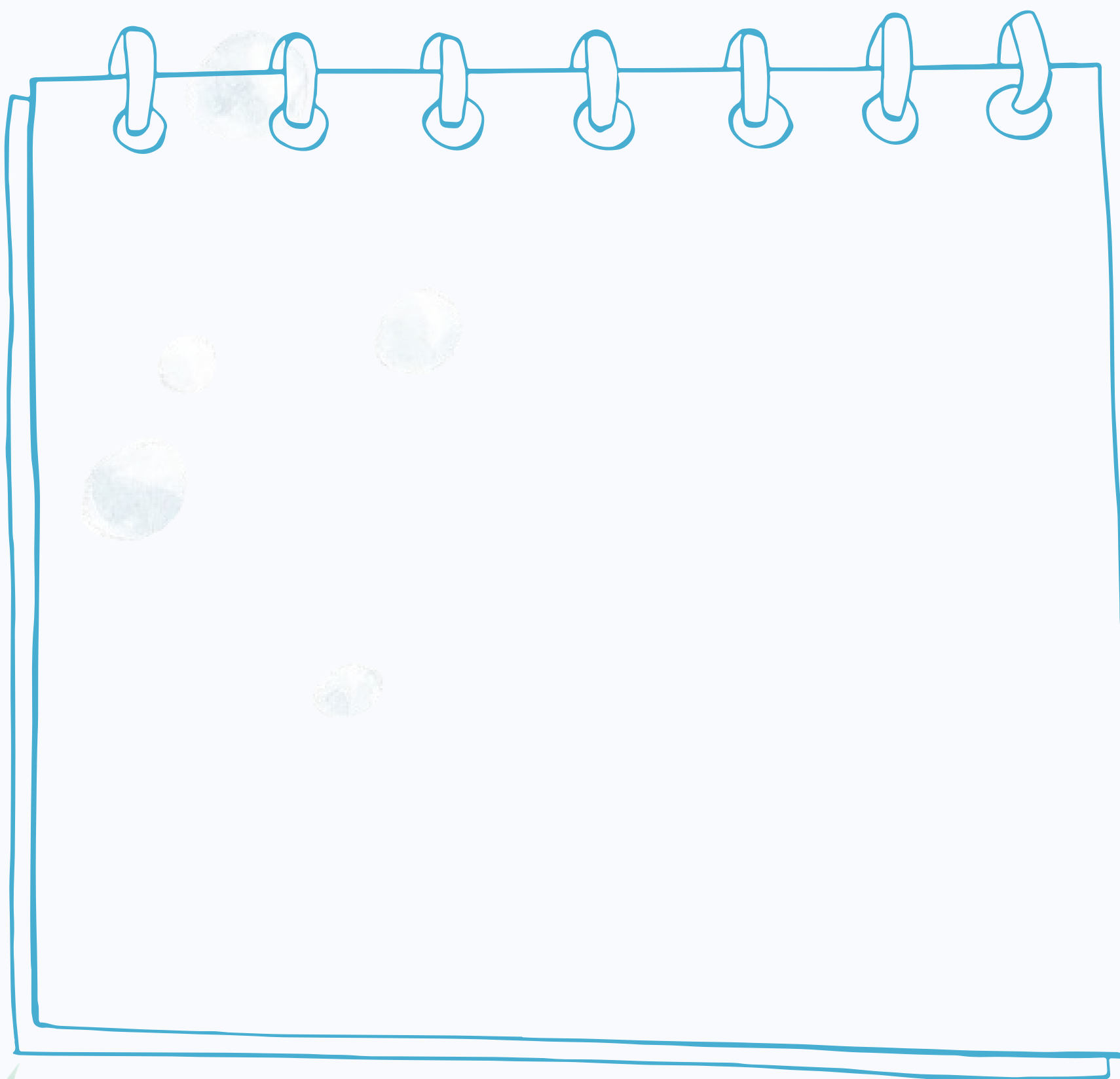


яви, що в тебе є чарівний камінчик. Він
теплий, маленький і завжди з тобою.
Коли тобі страшно, ти його тримаєш — і
він дає тобі силу.



Намалюй свій камінчик.

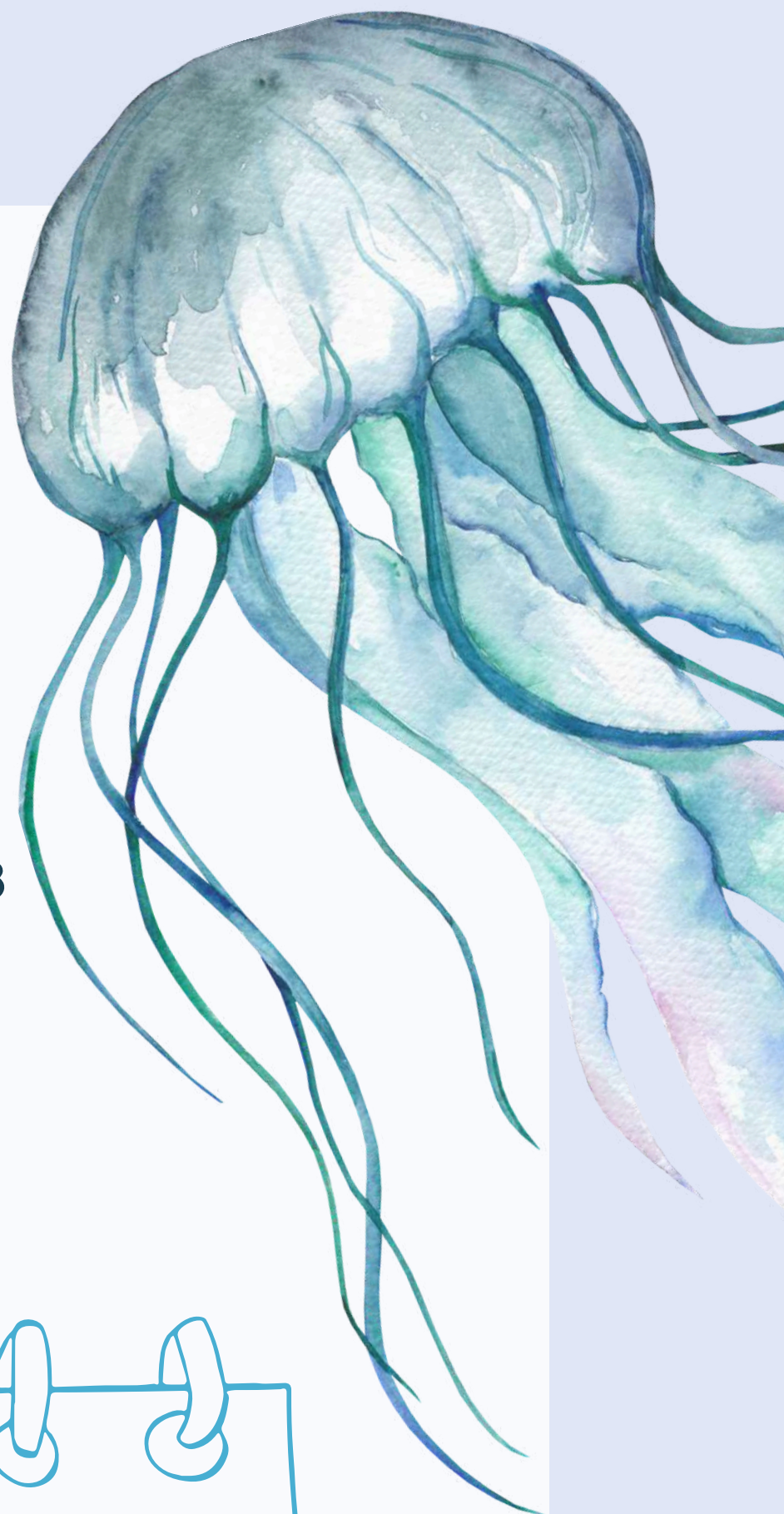
- Де він живе — в кишені? У ліжечку? В рюкзаку?
- Коли ти будеш його використовувати?



Порада батькам:

Можна зробити справжній камінчик (покрити лаком,
намалювати очі) або використати іграшку.

“Камінчик — як маячок: ти не один(на), ти справишся.”



Н

амалюй себе на малюнку й
домалюй, хто тебе обіймає.

Це може бути мама, тато,
іграшка, хмаринка, сонце або твій
улюблений герой.

Коли тобі сумно — уяви,
що ти можеш подарувати
собі обійми.

Обійми — це чарівна сила!



Обійми себе — бо ти чудовий/
чудова!

Обійми, як кіт — м'яко і ніжно

Порада батькам:
Скажіть:

“Твій сум не поганий. Він просто показує, що тобі щось важливо.
І він пройде.”

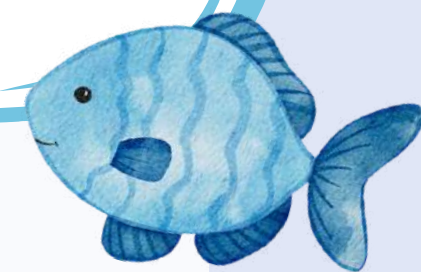
Обійміть дитину й скажіть:
“Я з тобою, навіть коли ти сумуєш.”





Намалюй або наклеї
картинки:

Збери разом з батьками
речі, які допомагають тобі
заспокоїтись.



Моя скринька
допомоги

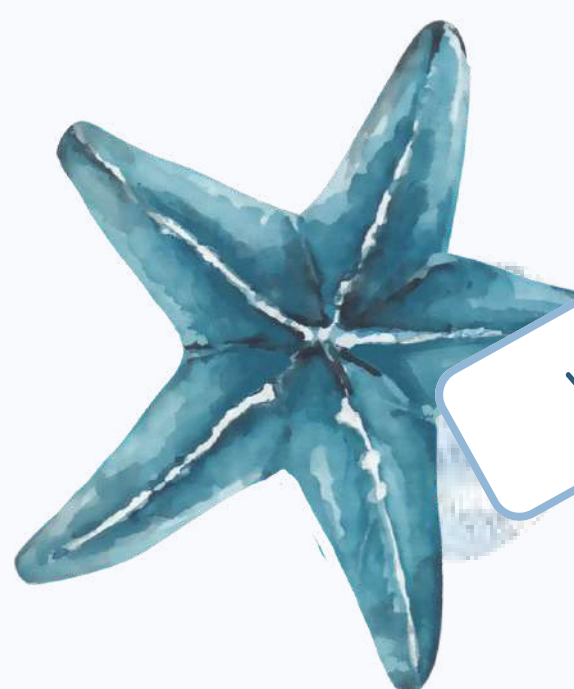
Улюблена іграшка



Драконяче дихання



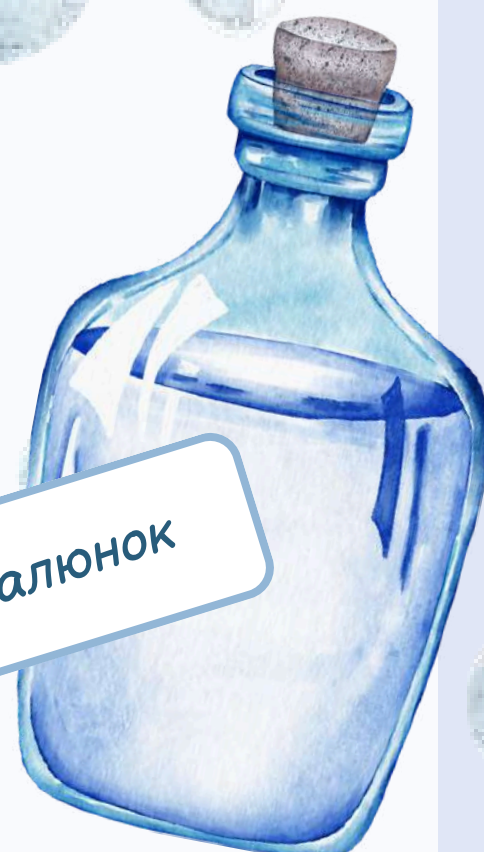
Улюблена пісенька



Малюнок "мої емоції"



Обіймашка-малюнок



Камінчик сили





Порада батькам:

Зберіть усе в коробку або мішечок. Скажіть:

“Це твоя особиста скриня сили. Ти можеш нею користуватись, коли важко.”

З часом дитина почне сама звертатись до цих інструментів.



Тема 5. Як заспокоїти себе, коли щось не виходить

Що тоді з'являється
всередині?

Іноді ми дуже стараємось, але...
щось не виходить
Малюнок не такий, як хотілося.
Башта впала. Вчитель сказав:
"Спробуй ще раз."

- Розчарування, як кам'яний сніжок у животі.
- Сльози, як дощик.
- І бажання: "Я більше не буду це робити!"

Але є секрет: ти
можеш допомогти
собі!





Техніка: «Пробую знову»

Уяви, що ти вчишся стрибати в калюжу.
З першого разу — не вийшло.
З другого — теж ні.
А з третього — ПЛАС!

Повтори вголос:
«Не вийшло — не кінець!
Я розумний і сміливець!
Я відпочину — і зроблю ще раз.»

Намалюй, що в тебе
не виходило
останнім часом (це
може бути щось
просто — зав'язати
шнурівки, зібрати
конструктор,
вимовити слово).



А тепер — намалюй, як
виглядає ти, коли все ж
виходить! (У тебе на голові
корона? Ти стрибаєш до
неба? Посміхаєшся?)



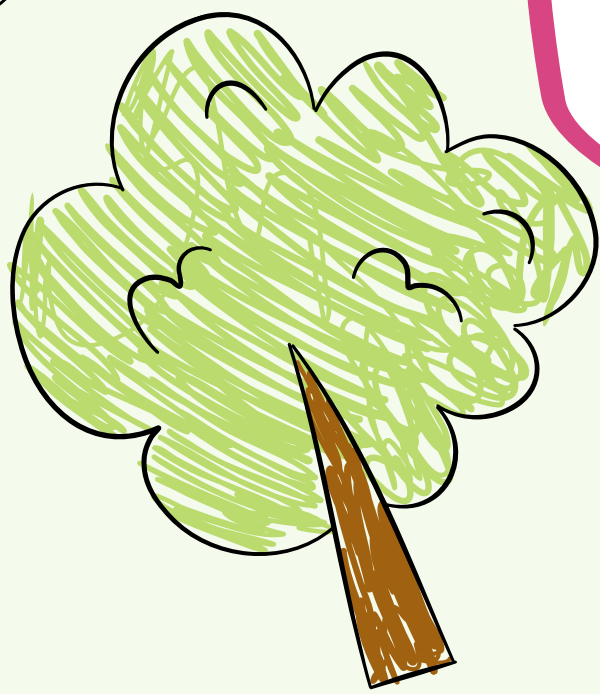
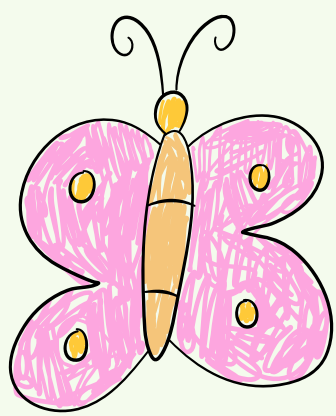


Порада батькам:

Коли щось не виходить — це боляче. Але не треба одразу казати “не переймайся!”

Краще:

- визнати емоцію: “Так, прикро, ти старався.”
- допомогти дитині помітити зусилля: “Ти зробив перший крок. Це вже круто!”
- дати паузу: “Давай відпочинемо й повернемось трохи пізніше.”
- і лише потім — запропонувати пробувати ще раз.



ПРИКЛАД:

“Марк малював з усіх сил, а коли побачив малюнок — зім’яв. Він хотів, щоб було гарно. Але вийшло не так, як задумав...”

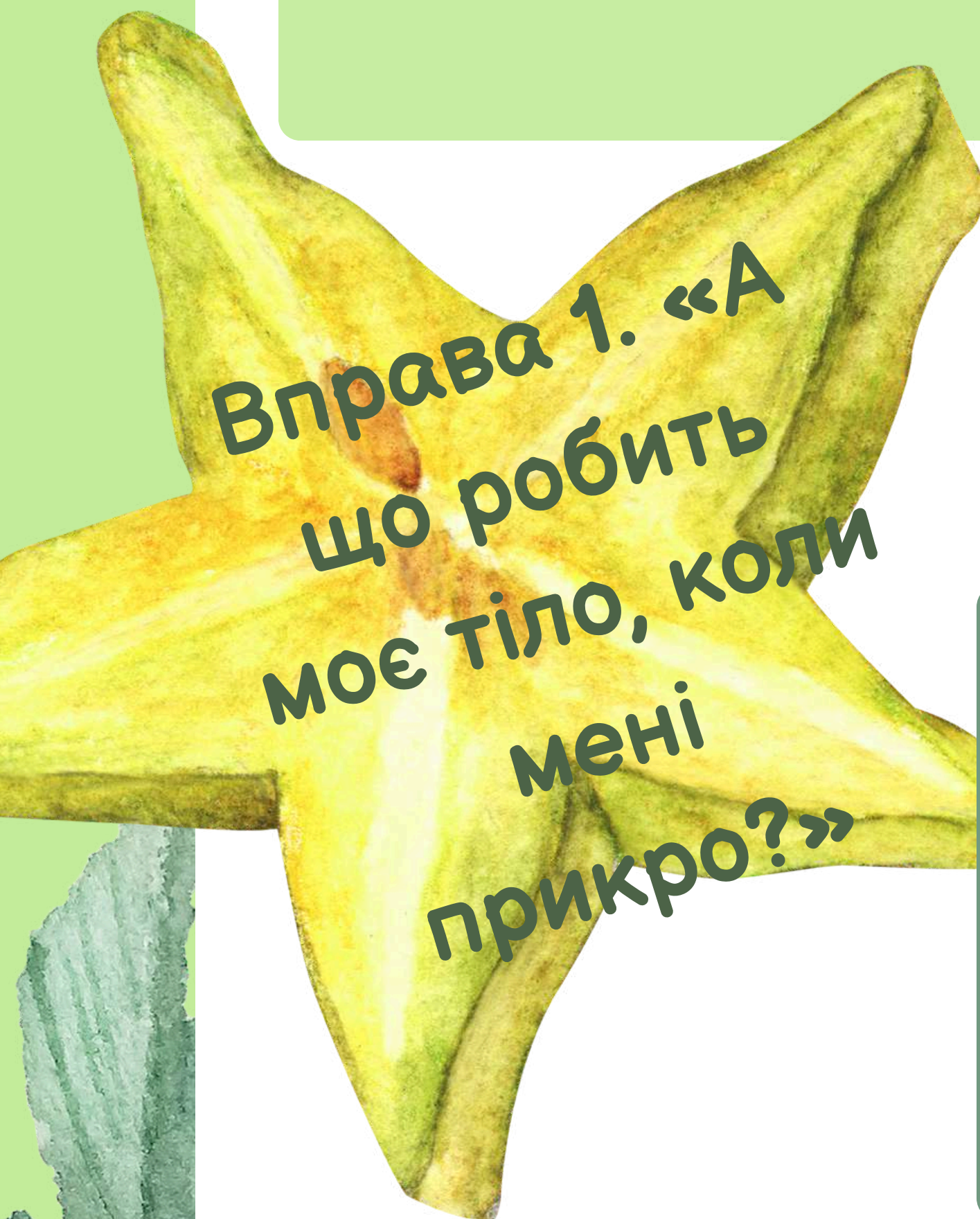
Що робимо:

- Допомагаємо дитині назвати: що саме не вийшло?
- Визначаємо емоцію: це *не злість* і *не страх* — це розчарування.
- Промовляємо вголос (або читаємо разом):
- “Я хотів — але не вийшло. І мені дуже прикро.”



Для батьків:

- дитина не драматизує — вона стикається з першим *емоційним бар'єром: не ідеально → я поганий*
- важливо не спростовувати (“та нормально ж вийшло!”), а віддзеркалити емоцію



Вправа 1. «А що робить моє тіло, коли мені прикро?»



Коли ти засмучений, твоє тіло теж це відчуває.

Спробуй згадати:

- Що відбувається з твоїм животиком?
- А з плечима?
- А очима?

У тіла є свої сигнали:

- ЖИВОТИК ЗЖИМАЄТЬСЯ
- губки стискаються
- плечі піднімаються
- хочеться стукнути або втекти

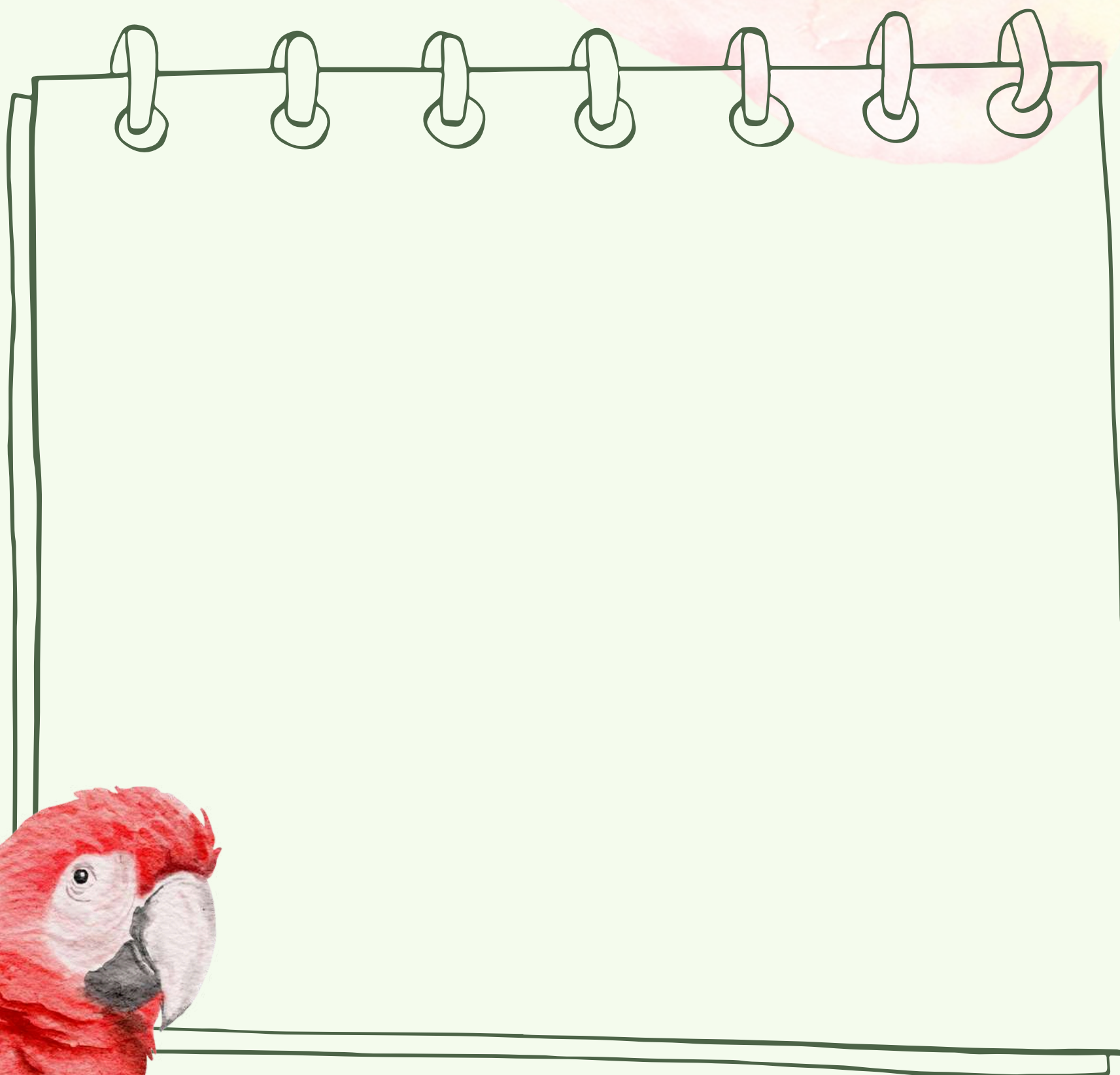


Н

амалюй, як виглядає твоє тіло, коли тобі не вдається щось зробити.

– Покажи стрілочками: де напруга?

– Домалюй: що хоче зробити твоє тіло?



Для батьків:

- Дайте дитині «відчути» тіло: “А давай пригадаємо, як ти стояв, коли тебе це засмутило?”
- Це важливо, бо діти часто не розуміють, що саме відбувається — але тіло вже в стресі.
- Пропрацювання тілесного рівня — перший крок до заспокоєння.





Вправа 2.
«Тіло
заспокоюється
— і думки теж»

Тепер ми навчимося
техніці, яка допоможе тілу
стать спокійнішим, а тобі —
м'якшим усередині.

Техніка: «Драконяче дихання 2.0»

Усередині тебе є Дракончик. Іноді він
сердиться або плаче. Але він знає
СЕКРЕТ дихання.



3
Рахуй: ВДИХ — 1-2-3... ВИДИХ
— 1-2-3-4-5.

2
Видихай повільно ротиком: як
Дракон видихає пару

1
Вдихай носиком: уяви, що
животик — кулька, що
надувається.



Результат: тілесне
напруження спадає,
дитина отримує досвід “я
можу собі допомогти”.



Для батьків:

Робіть разом із дитиною — демонструйте дихання.

– Використовуйте метафору:

“Дракончик сердиться, але він знає: коли дихає повільно — повертається спокій.”

– Не вимагайте точності — важлива гра і відчуття внутрішньої сили.



Коли щось не виходить — це як
темна хмаринка.

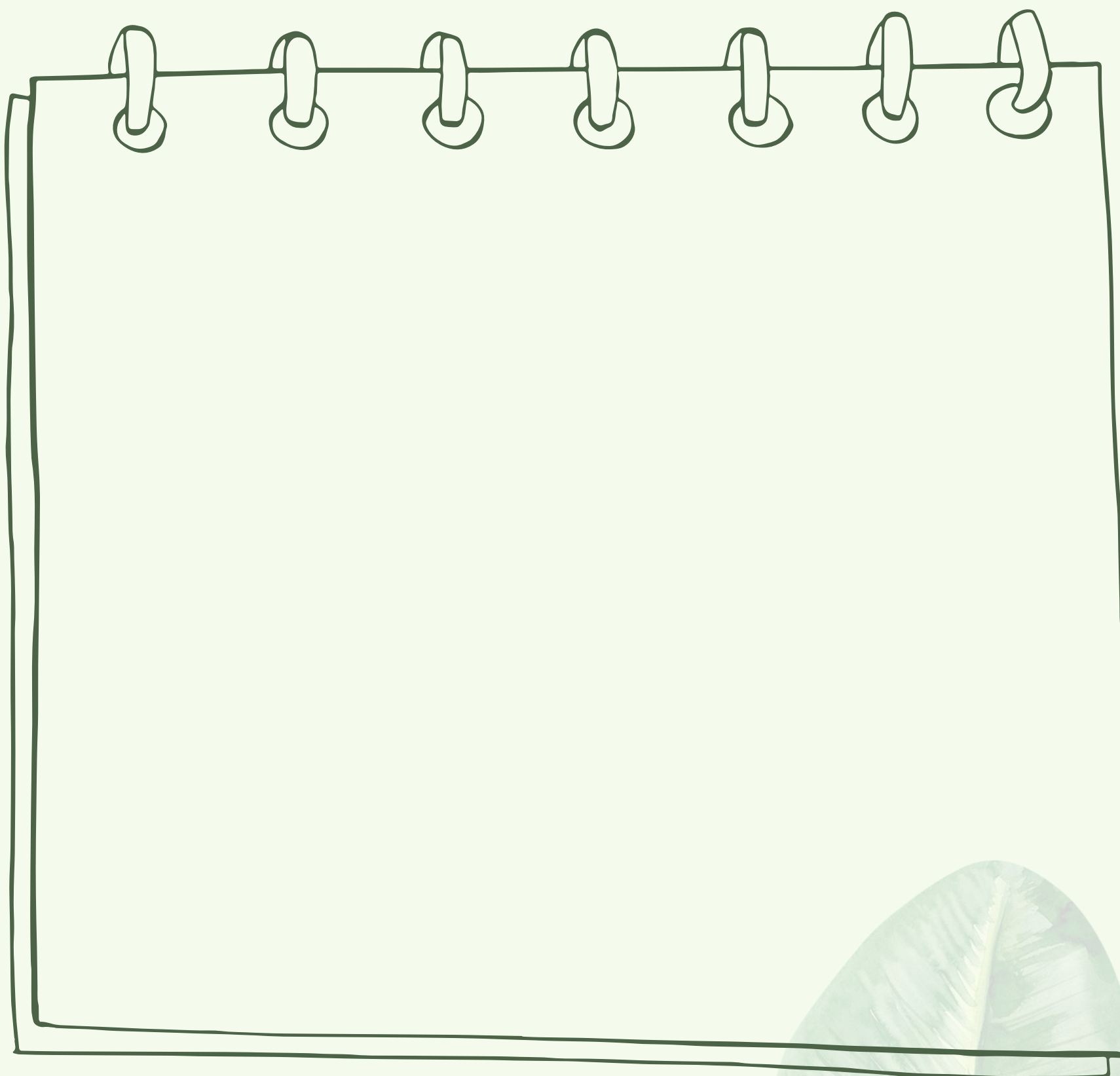
Але ти можеш покликати собі на
допомогу друзів-помічників.

Вправа 3. «Я
вмію собі
допомогти»

Н

амалюй своїх помічників:

- Камінчик сили — можна тримати в руці, коли страшно або прикро
- Плед-ведмежа — накритися і побути в теплі
- Пісенька або обіймальна іграшка
- Дихання-дракончик
- Добре слово: “Я спробую ще раз!” або “Я не ідеальний — я живий!”



Для батьків:

- Запропонуйте дитині зробити «коробочку-порятуночку» з фізичними предметами.
Вони стануть “мостиком” від емоції до дії.
- Запитуйте: “Який помічник тобі потрібен саме зараз?”



ЕМОЛЕКТ



Іноді ми забуваємо, що вже
щось змогли.
Але твоє серце пам'ятає!
Давай згадаємо!

Завдання:

1. Намалюй або приклей:
 - Що в тебе вийшло цього тижня?
 - Що ти зробив сам?
 - Де ти не здався?
2. Домалюй поруч свою корону або зірочку.
3. Напиши/наклей фразу-підтримку:
"Я спробував — і це вже перемога!"
"Навіть коли було важко — я не зупинився."





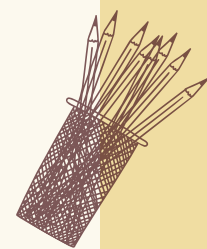
Порада батькам:

Виділіть у кімнаті фізичний простір: стіна, рамка, папка — де дитина збиратиме “успіхи всередині”: дії, а не лише результати.

Так ми формуємо образ себе як активного й сильного.



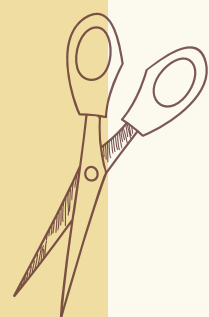
Тема 6. Як розуміти, що помилятись — нормально і безпечно



ому ми боїмося
помилитись?

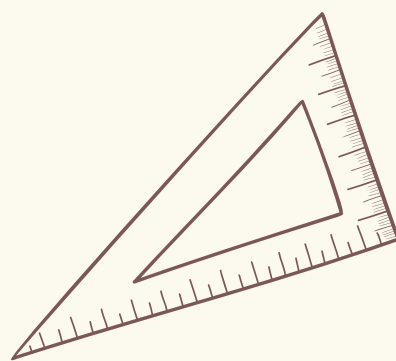
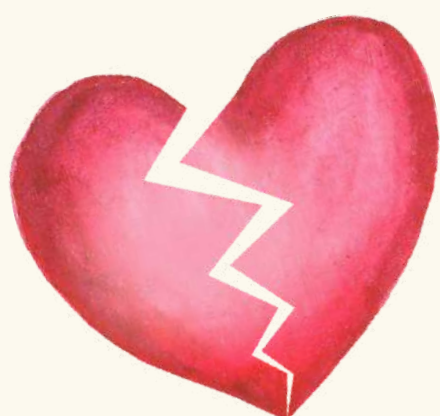


Це почуття
називається
розчарування або
сором.



Іноді, коли ми щось робимо, ми дуже
хочемо зробити це “правильно”.

А коли не виходить — нам здається, що
нас не похвалять. Що ми вже “не
хороші”. І тоді починає боліти
всередині.



Для батьків:

У дітей страх помилки часто йде від відчуття: «Мене
не приймуть». Дитина не боїться самої помилки —
вона боїться вашої реакції.

Навіть доброзичливе “Ой, знову не так” може боліти
більше, ніж вам здається.

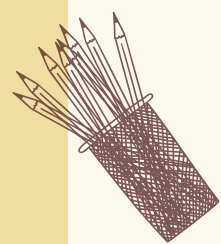




Як виглядає помилка?

Помилка — це коли ти зробив щось не так, як хотів. Намалював не те. Не встиг. Забув.

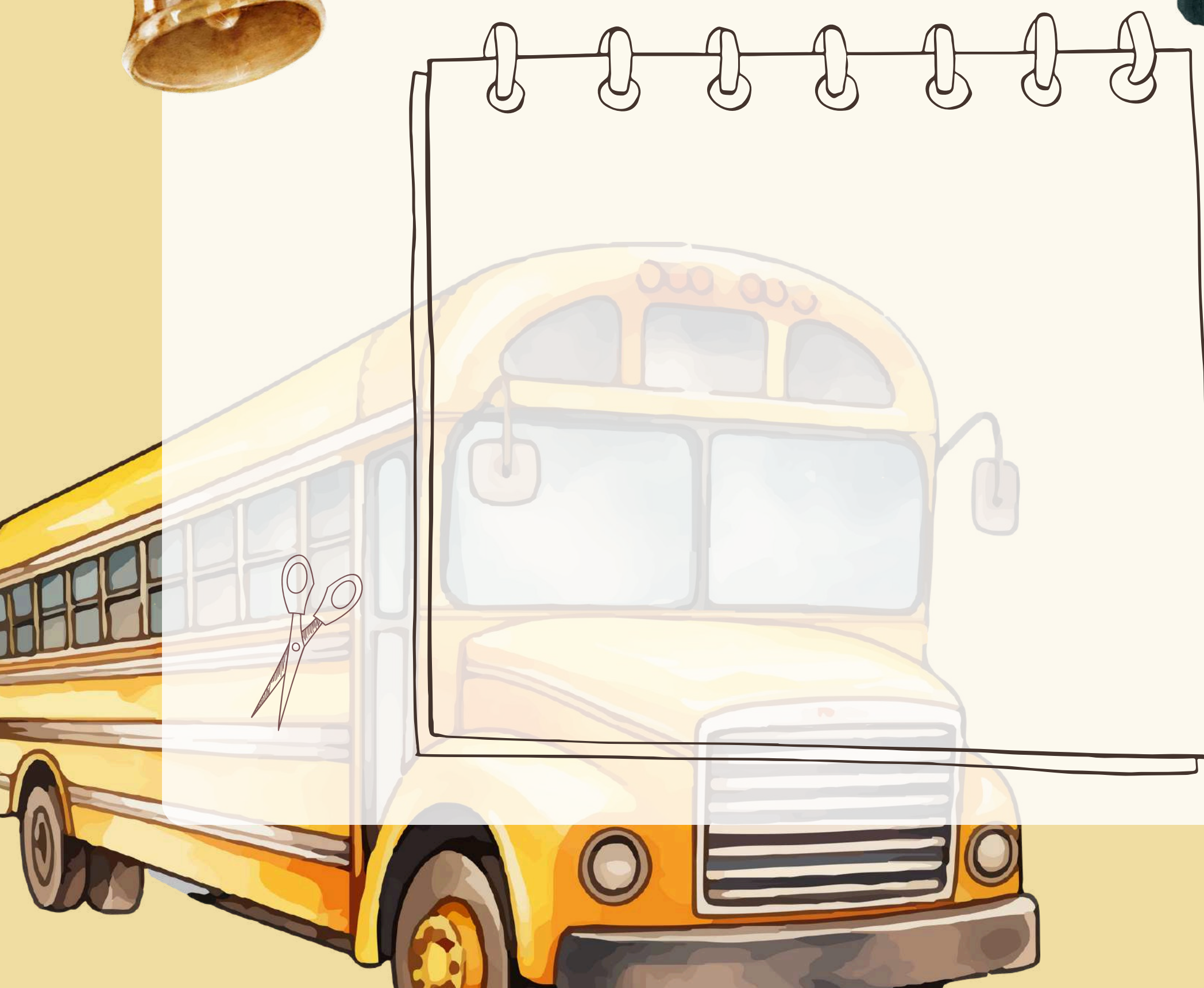
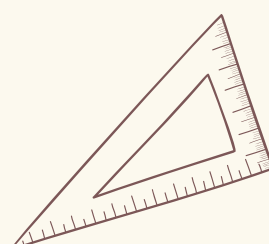
Але помилка — це ще й знак: “Я пробую!”

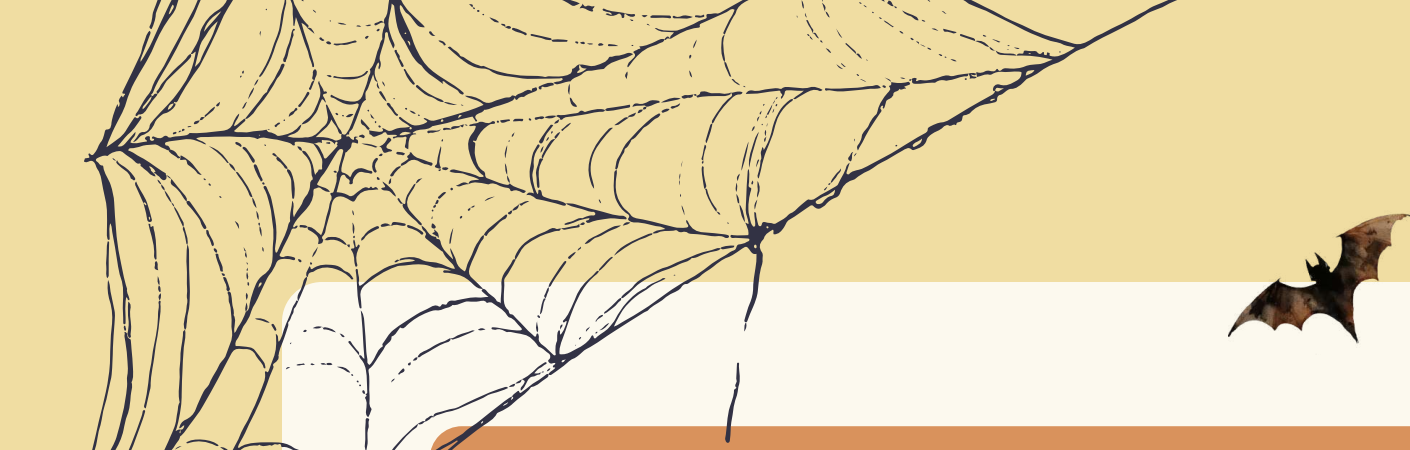


Завдання:

Згадай, коли в тебе щось не вийшло.

Намалюй ту ситуацію. Як вона виглядала? Що ти зробив потім?





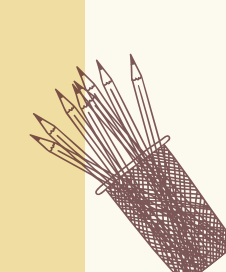
Для батьків:

Підтверджуйте важливість цього досвіду. Не зменшуйте: «то нічого».

Навпаки — кажіть:

“Ти спробував — це вже крок.”

“Я бачу, що ти старався.”



Щ

о відчуває моє тіло, коли
я боюсь помилки?



Коли ти боїшся, твоє тіло це показує.

- Стиснуті кулачки?
- Сльози?
- Дихання часте?



Завдання:

- Намалюй своє тіло, коли боїшся зробити помилку.
- Де в тілі з'являється напруга? Як виглядає ця “внутрішня буря”?

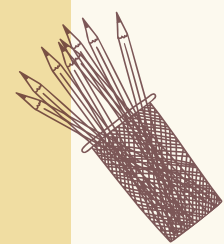


Для батьків:

Тіло реагує раніше за розум. Створіть тілесну звичку заспокоєння:

- дихання «дракончика»,
- «ведмедя в пледі»,
- «трясемо хвостик».





Для батьків:

Нехай у дитини буде простір, де не оцінюють. Навіть 10 хвилин «вільного малювання» без коментарів — це вже терапія.



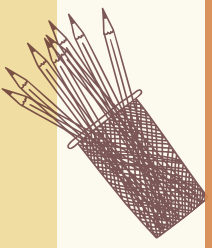
«Трясемо хвостик» — це жартівлива та образна назва тілесної вправи для зняття напруги в дітей.

Вона підходить для віку 5–6 років і працює як елемент тілесної саморегуляції через рух.





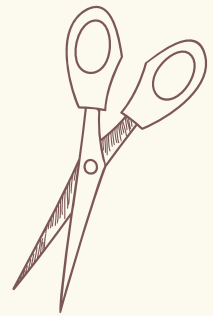
Як виконувати вправу «Трясемо хвостик»:

- 
1. Дитина стає прямо, уявляючи, що в неї є хвостик (можна покласти уявну “косу” або тканину позаду).
 2. Починає трусити тазом і ногами, ніби струшує свій хвостик.
 3. Руки можна розслабити й теж «струшувати» — як лапки або вушка.
 4. Можна супроводжувати рух веселим звуком: «тр-тр-тр!», «буль-буль-бум!» або сміхом.
 5. Завершення: глибокий вдих-видих і фраза:
 6. «Ого, мій хвостик став спокійніший!»



Навіщо це:

- 
- знижує тілесну напругу після хвилювання;
 - “переключає” з фіксації на помилці;
 - повертає до тіла та сміху — як до ресурсу.



Для батьків:



така вправа особливо корисна перед завданнями, де дитина боїться не впоратись (письмо, читання, виступ). Вона розряджає тривогу через гру, а не через нотацію.



Б

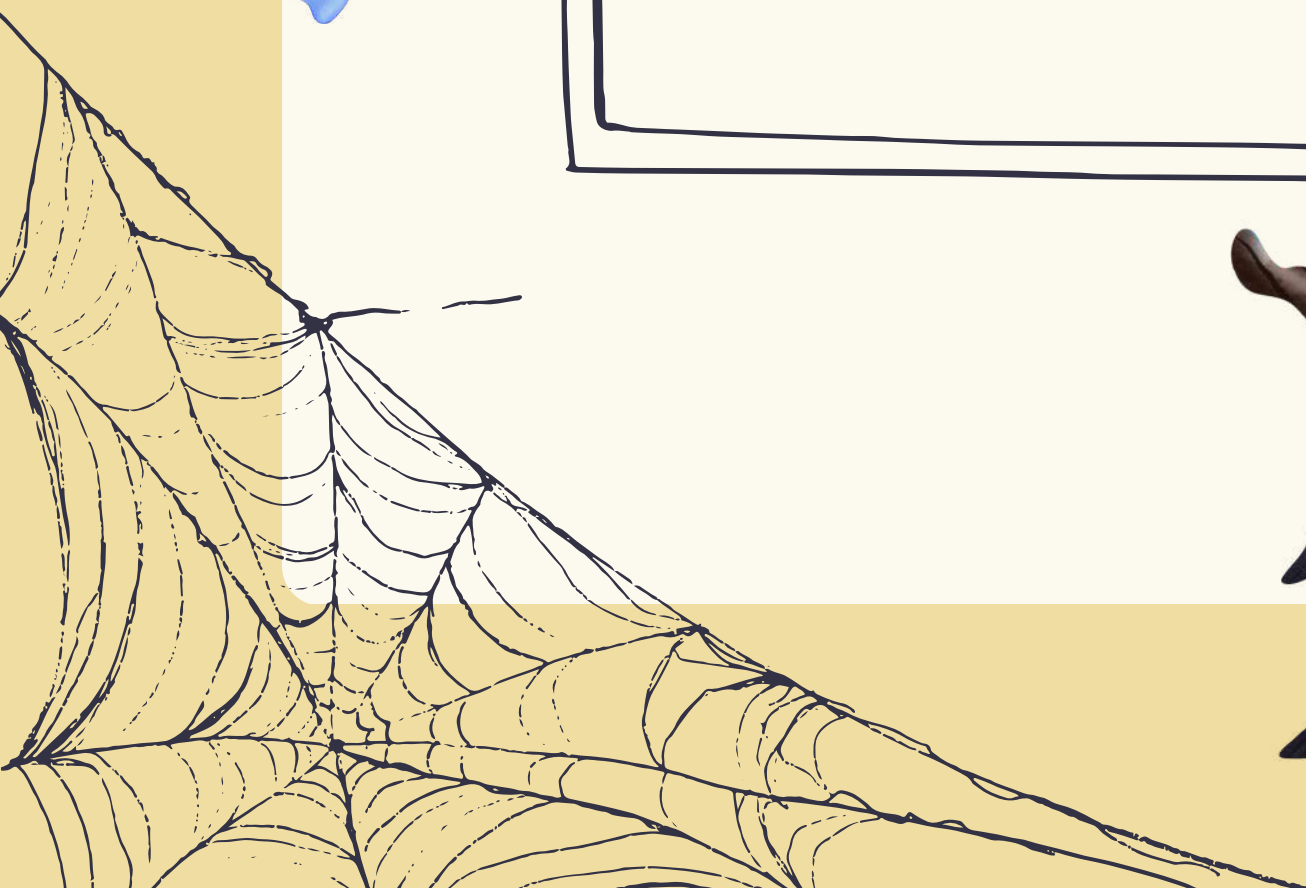
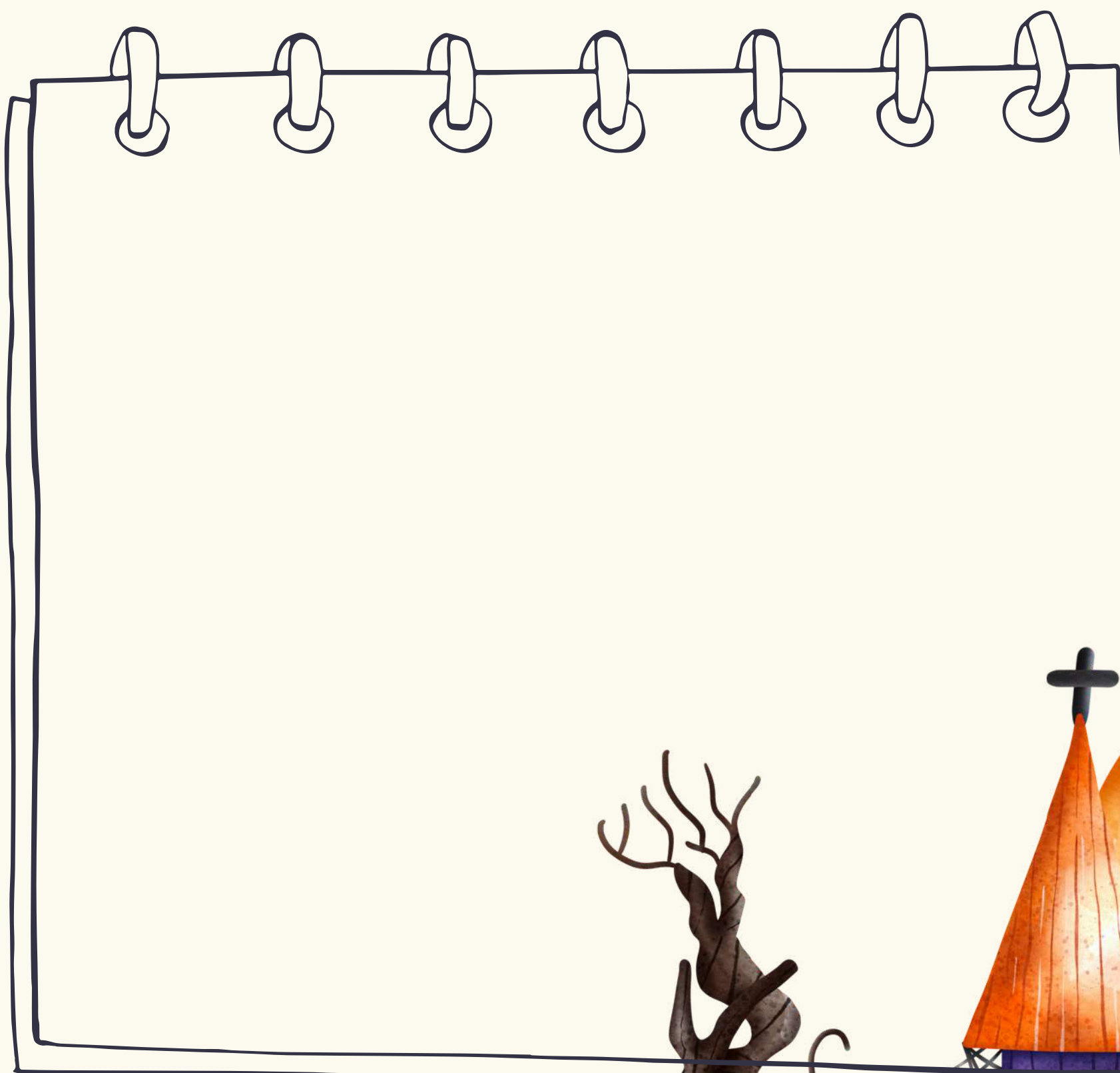
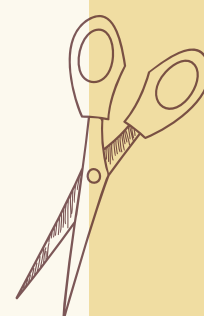
езпечне місце для помилок

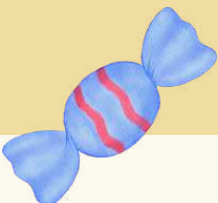
Уяви місце, де можна помилятись.

Там не лають. Там обіймають. Там кажуть: "Я з тобою." Це — твоє місце підтримки.

Завдання:

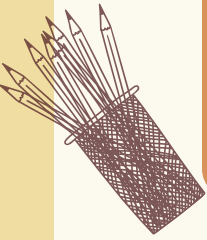
- Намалюй це місце. Що там є? Хто тебе підтримує?
- Як виглядає помилка в цьому місці?



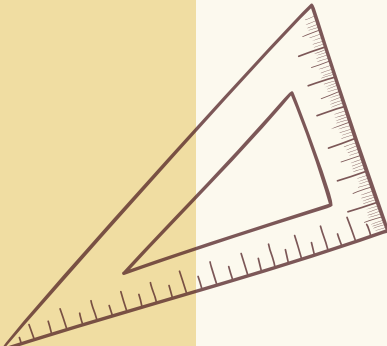


Для батьків:

Нехай у дитини буде простір, де не оцінюють. Навіть 10 хвилин «вільного малювання» без коментарів — це вже терапія.

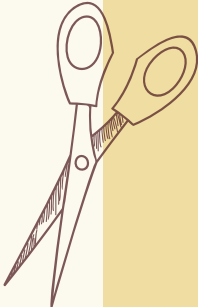


“Я бачу, що ти старався.”



П

ОМІЛКА



Д

ОСВІД



Помилка — це не кінець. Це як крок на сходинах.

Зробив помилку — дізнався щось нове. Ідеш далі — вже вище!

Завдання:

- Згадай 2–3 помилки, які з тобою трапились. Під кожною напиши або намалюй: що вона тебе навчила?
- Наприклад: «Написав букву не так → потренувався → вийшло!» «Башта впала → зробив іншу — ще міцнішу»

Для батьків:

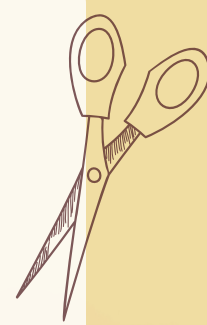


Сфокусуйтеся не на результаті, а на шляху. Коментуйте зусилля, а не лише успіх.

ЕМОЛЕК

К

казка «Клуб помилкових друзів»



У чарівному лісі був незвичайний клуб. Він звався «Клуб помилкових друзів».

Чому так? Бо туди приходили ті, хто... ПОМИЛЯВСЯ! І не соромився цього.

Ведмедик Тім постійно розливав чай. Він дуже старався, але щоразу чашка хиталась, і знов — хлюп! «Упс, знову мимо! Але наступного разу я налью ще краще!» — казав Тім і витирав серветкою.

Зайчик Ку завжди забував слова вірша. Він починав голосно:

«Сонечко встало...» — а далі зупинявся.

«Ой, забув...» — шепотів і червонів.

А друзі йому плескали:

«Ку, ти сміливий! Ти пробував! А це головне!»

Пташка Лія вчилась малювати лапкою. Але замість квітки — виходив схожий на ковбаску кружечок.

«Оце так витвір!» — сміялась вона. — «Наступного разу буде три ковбаски!»

*Усі в клубі знали: помилка
— це не сором. Це просто
ще не вийшло.*





Одного разу до клубу прийшов новенький — їжачок Стріл. Він був дуже акуратний і боявся помилок.

Він сказав:

— А я не вмію робити помилки. Я завжди стараюсь усе правильно.

Друзі заплескали:

— Круто! Але спробуй у нас зробити щось не ідеально! Стріл спробував зробити малюнок — і... вийшла пляма. Він застиг.

— Тепер ви будете сміятись...

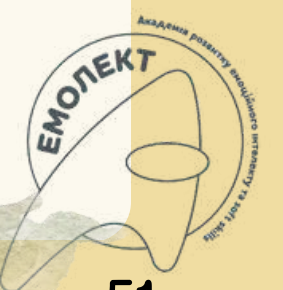
— Так! — радо відповіла Пташка Лія. — Але з радістю! Бо тепер ти — наш!

У нас усі помиляються. І ми любимо себе все одно. Стріл посміхнувся.

— А можна я зроблю ще одну пляму?

— Можна десять! — сказали друзі.

*Бо кожна помилка — це
слід на доріжці. А хто має
багато слідів — той росте!*

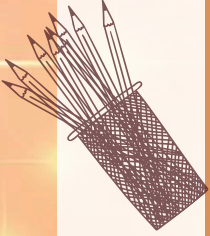




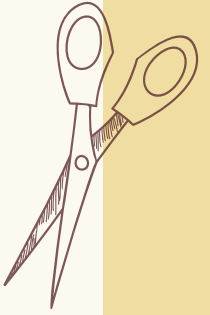
Порада для батьків:

Прочитайте казку разом. Запитайте:

- Хто сподобався найбільше?
- А що ти робив би, якби був у цьому клубі?
- Які помилки робив ти сьогодні? А що вони показали?

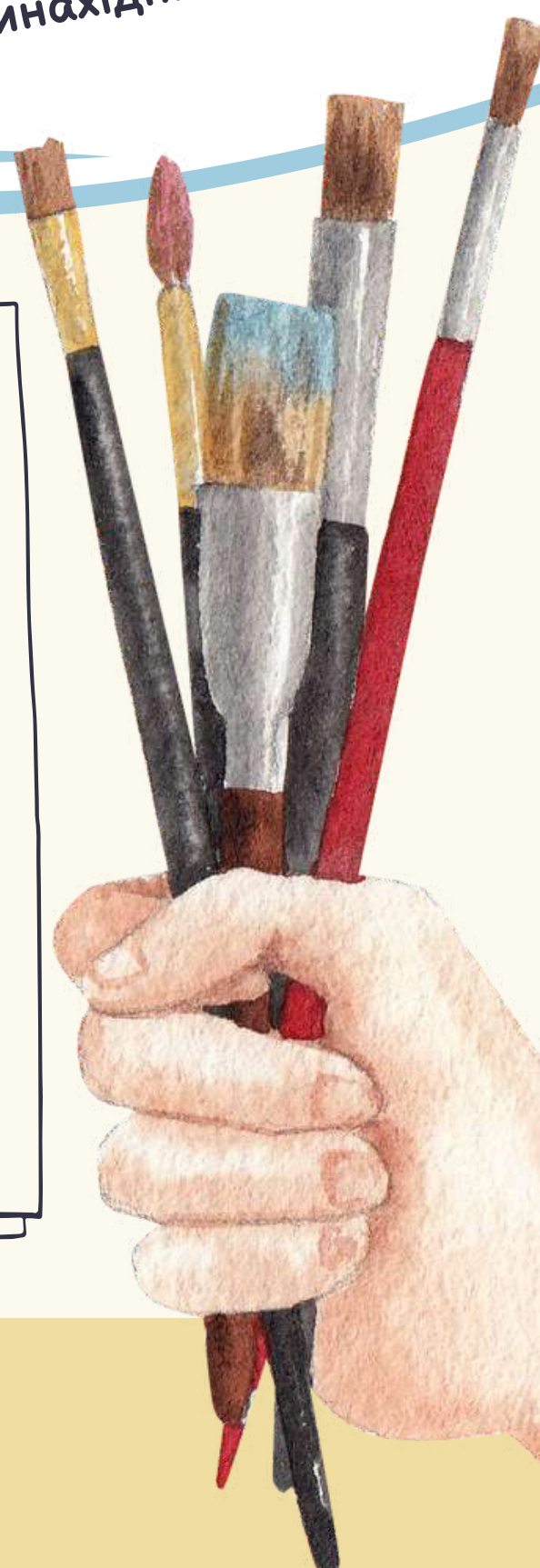
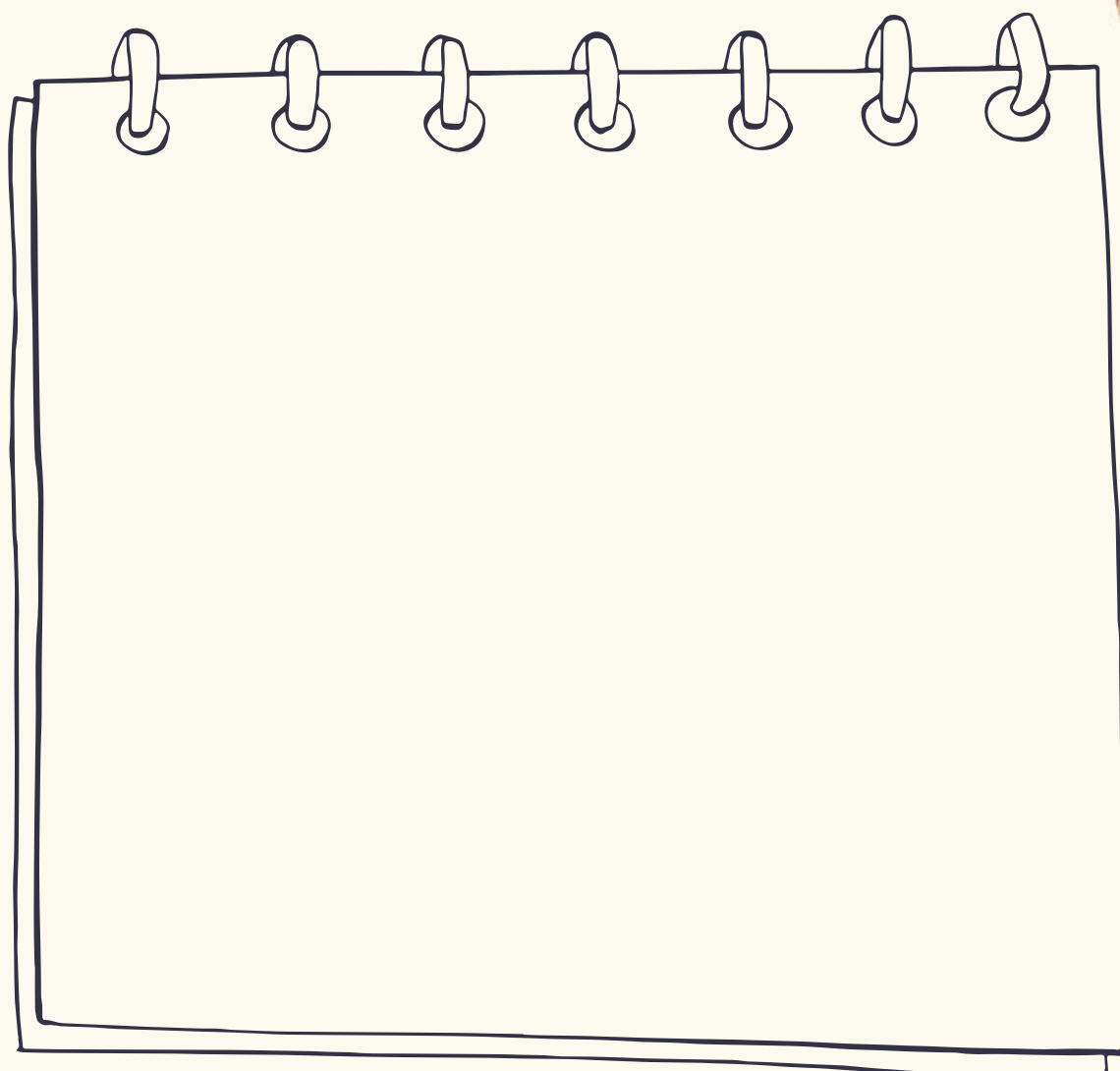


Ви можете створити власного героя-помилку разом: придумати йому ім'я, що він постійно робить “не так”, і фразу-підтримку. Наприклад:
“Я — Тигрик Кря, я ламаю замки з конструктора. Але я — винахідник, бо щоразу пробую знову!”



Завдання:

- Намалюй свого героя для клубу. Як його звати? Що в нього не виходить?
- Яку фразу він собі каже, коли щось пішло не так? Наприклад:
“Я — Тигрик Кря, я ламаю замки з конструктора. Але я — винахідник, бо щоразу пробую знову!”





Порада для батьків:

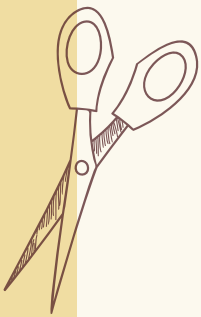
У грі, в уяві дитина вчиться дозволяти собі бути живою. Не ідеальною. Але справжньою. А це — основа здорової самооцінки.



Помилятись — це не страшно.
Це — шлях.
«Я можу помилятись. Я вчуся. І
я расту.»



Для батьків:



Найкращий подарунок дитині
— не «все правильно». А
«можна пробувати, навіть
коли не вийшло». Це і є
любов.



Тема 7: Як знайомитись і заводити друзів у новому класі

Для батьків:

Перші знайомства — це завжди виклик. Діти можуть мовчати, ховатися, бунтувати або навпаки — лізти в обійми. За цим часто стоїть страх: “Мене не приймуть”, “Я не знаю, що сказати”, “Я не такий, як вони”.

Наша мета — не навчити дитину “всім подобатись”, а дати їй впевненість бути собою, доброзичливим і видимим у групі. Через вправи, історії й ролі ми знижуємо тривожність і даємо зрозумілий алгоритм для першого кроку.

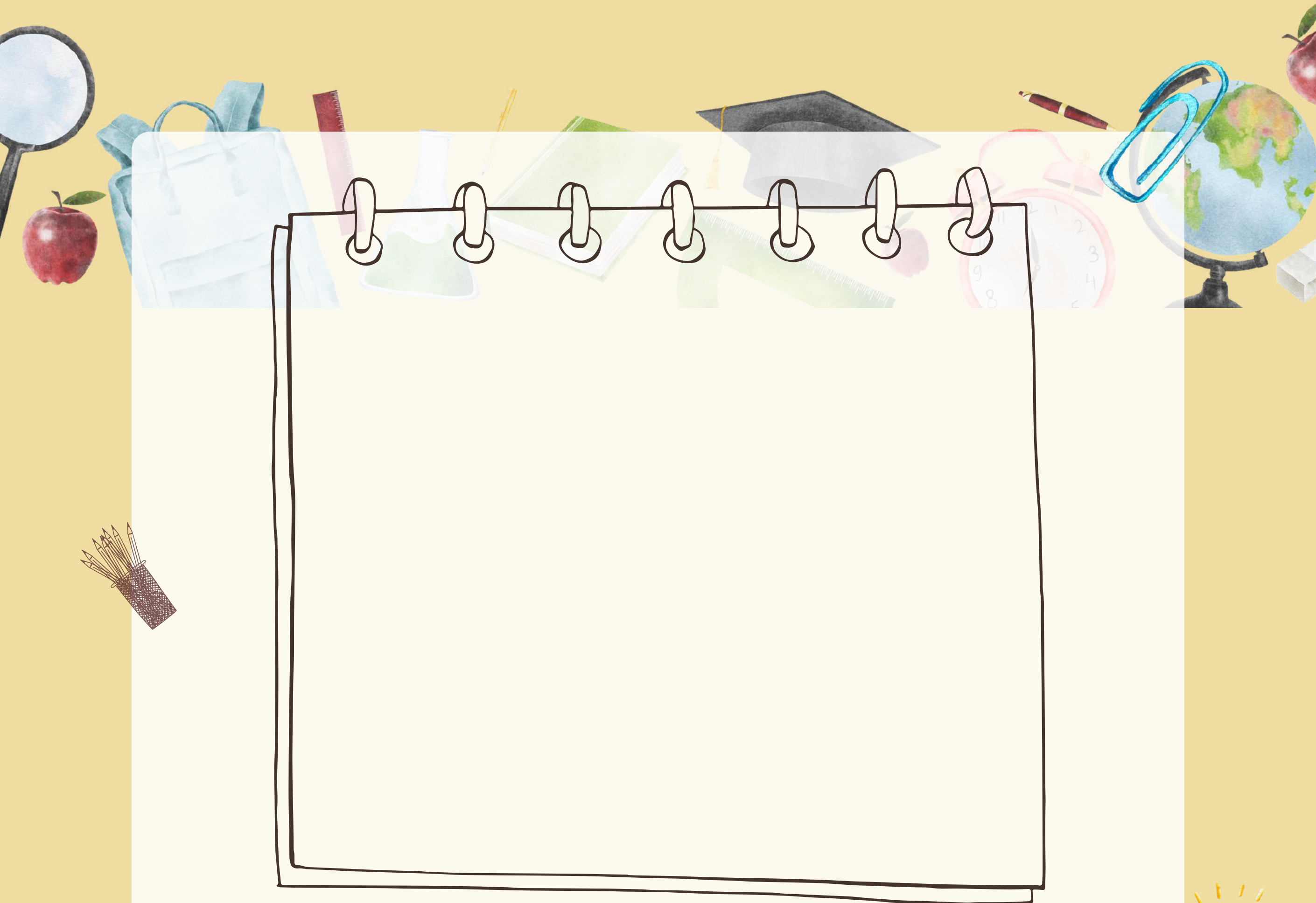
Уяви новий клас

Уяви: ти заходиш до класу. Там багато дітей. Вони вже щось роблять. А ти — новенький.

Завдання:

- Намалюй себе біля дверей класу.
- Домалюй, що ти відчуваєш.
- Подумай: хто тебе помічає? Що ти хотів би почути?





кі емоції можуть
з'явитися?

Перед знайомством
ми можемо відчувати:



тривогу

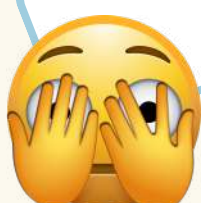


радість



Це все —
нормально! Емоції
не заважають,
якщо їх розуміти

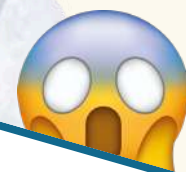
сором



цікавість



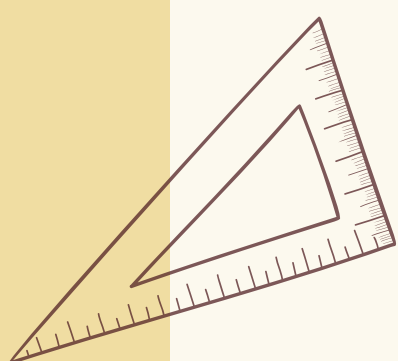
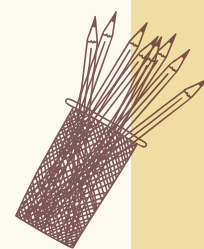
страх



Завдання:

- Обери емодзі, яке показує, як ти почуваєшся.
- Намалюй «мішечок емоцій» — що всередині тебе зараз?

Для кожного почуття придумай "друга-помічника" (наприклад, «Сміливий Зайчик» або «Глибоке дихання»).



У кожного з нас є чарівна валізка. У ній лежать способи, як зробити перший крок до дружби.

- Їх не видно, але вони працюють — завжди, коли щирі.



К ПОЧАТИ
ЗНАЙОМСТВО?





Сьогодні ми відкриємо твою
дружню валізку й знайдемо там
п'ять чудо-інструментів для
знайомства:



1

Приклад: Ти бачиш
хлопчика, який будує вежу.
Ти посміхаєшся й кажеш:
«Привіт! Твоя вежа крута!»

"Посмішка-маячок"
Уяви, що твоя посмішка — це
маленьке світло, яке показує
іншим:
"Тут безпечно. Тут дружньо."
Коли посміхаєшся — інші
помічають тебе. І їм легше
підійти.

Приклади:
«Ти любиш будувати?»
«Хочеш, я подам тобі кубик?»
«А ти знаєш, хто такий Спінофазавр?»



"Запитання-ключик"
Є слова, які відкривають
двері до гри. Це — прості
запитання.

2

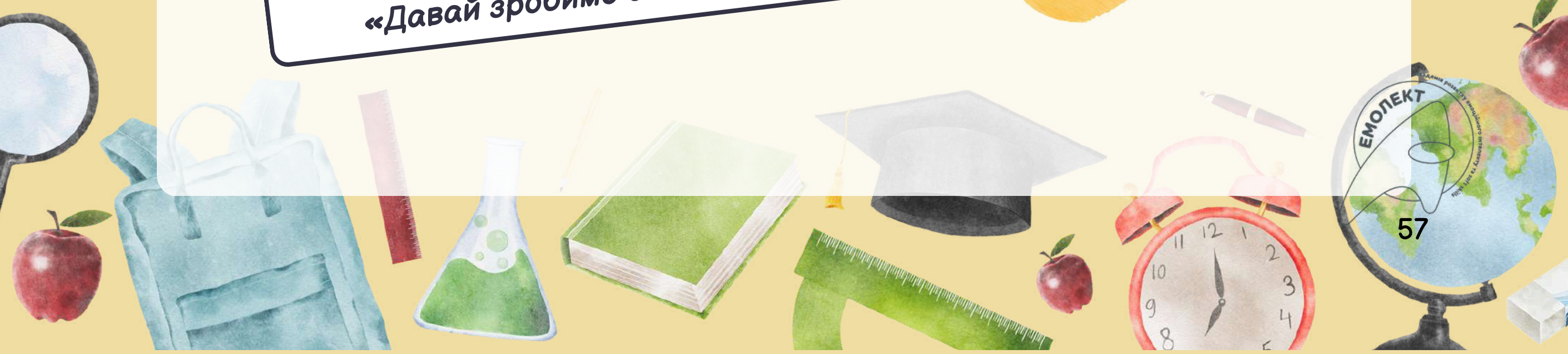
Коли ти питаєш, інший може
відповісти — і ви вже не
чужі.



3

"Дія разом"
Іноді не треба багато
говорити. Досить просто
приєднатися до гри: взяти
ще один кубик, намалювати
поряд, принести ще одну
ляльку.
Твоє тіло скаже: «Я тут. Я
теж хочу грати.»

Приклад: Дівчинка малює веселку. Ти
сідаєш поряд і малюєш сонечко. Потім
кажеш:
«Давай зробимо спільну картину!»



4

“Добрий вчинок”
Коли ти допомагаєш — це
як тепла рука, яку
протягуєш іншому.



Приклади:

- Підняти чийсь олівець.
- Поділитись фломастером.
- Дати місце в грі.

Твоя дія каже: «Я бачу тебе. Мені не байдуже.»



5

“Жарт-ниточка”

Сміх — це як м’яка ниточка, яка
зв’язує двох людей.

Коли ти кажеш щось кумедне або
вигадуєш дивинку — іншому
вигадуєш разом із тобою. І
хочеться сміятися разом із тобою. І
тоді ви вже — не чужі.
Смішні слова допомагають не
боятися. Бо коли смієшся — вже не
страшно знайомитись.

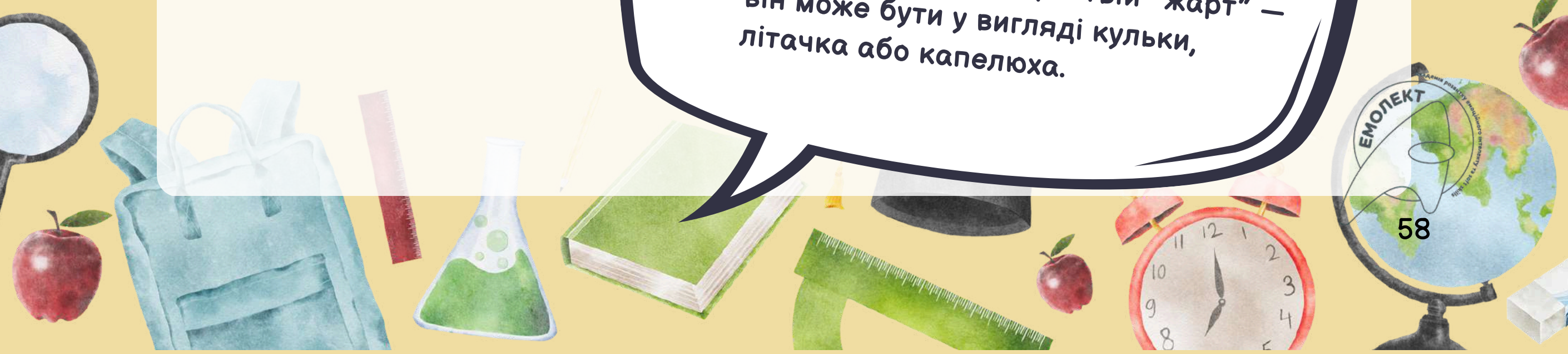
Приклад:

«У мене сьогодні носочки переплутались
— один для танців, інший для польоту!»
(Інша дитина посміхнеться — і, можливо,
скаже: «А в мене з акулами!»)



Міні-завдання:

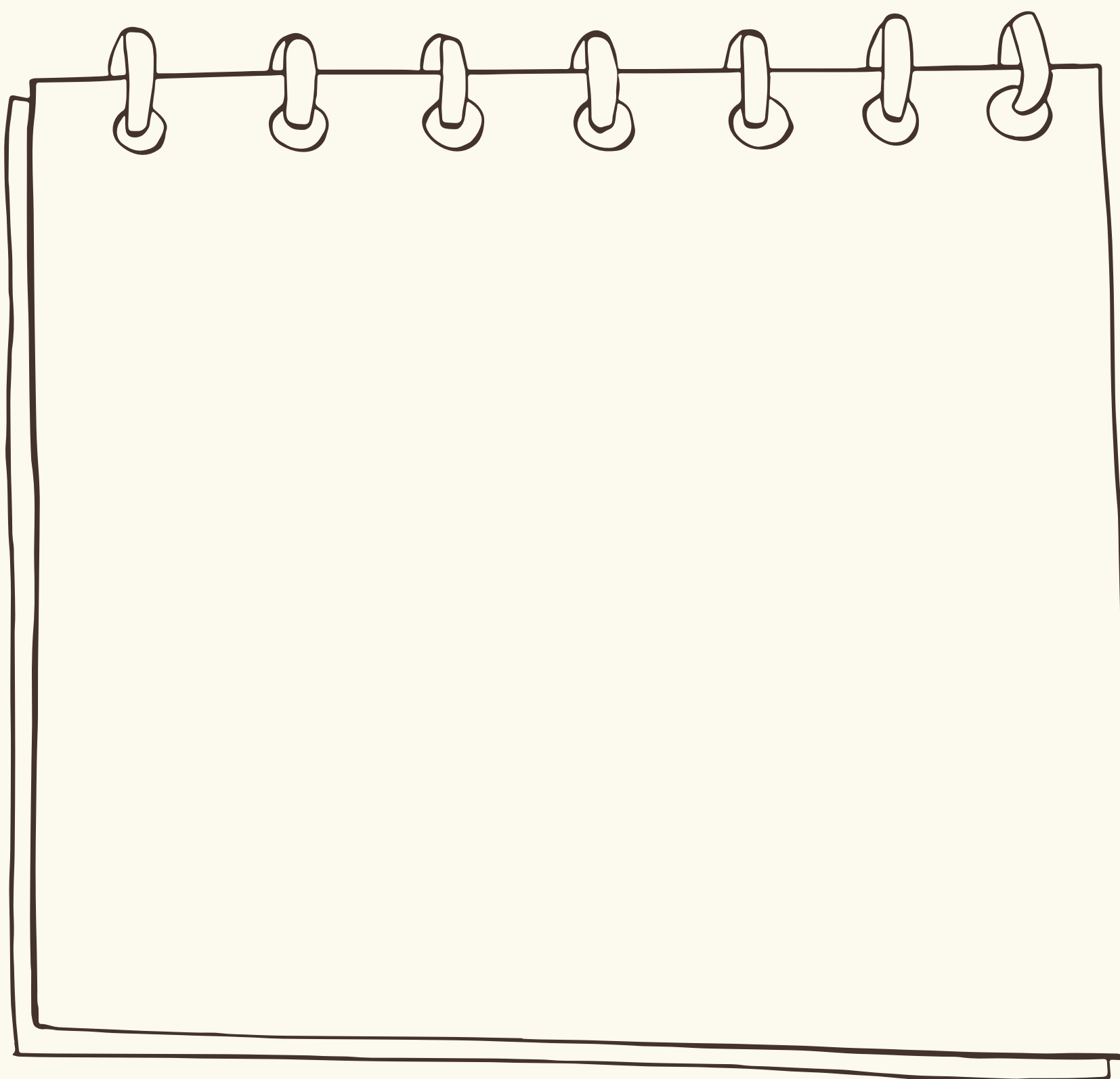
- Придумай веселу фразу, з якої ти хотів би почати знайомство.
- Намалюй, як виглядає твій “жарт” — він може бути у вигляді кульки, літачка або капелюха.





Завдання для дитини:
Уяви, що в тебе є "дружня
валізка". Намалюй її.

А тепер домалюй у ній 5 чарівних
інструментів: посмішка, запитання,
дія, допомога, жарт. Яким із них ти
хочеш скористатися першим у новому
класі?

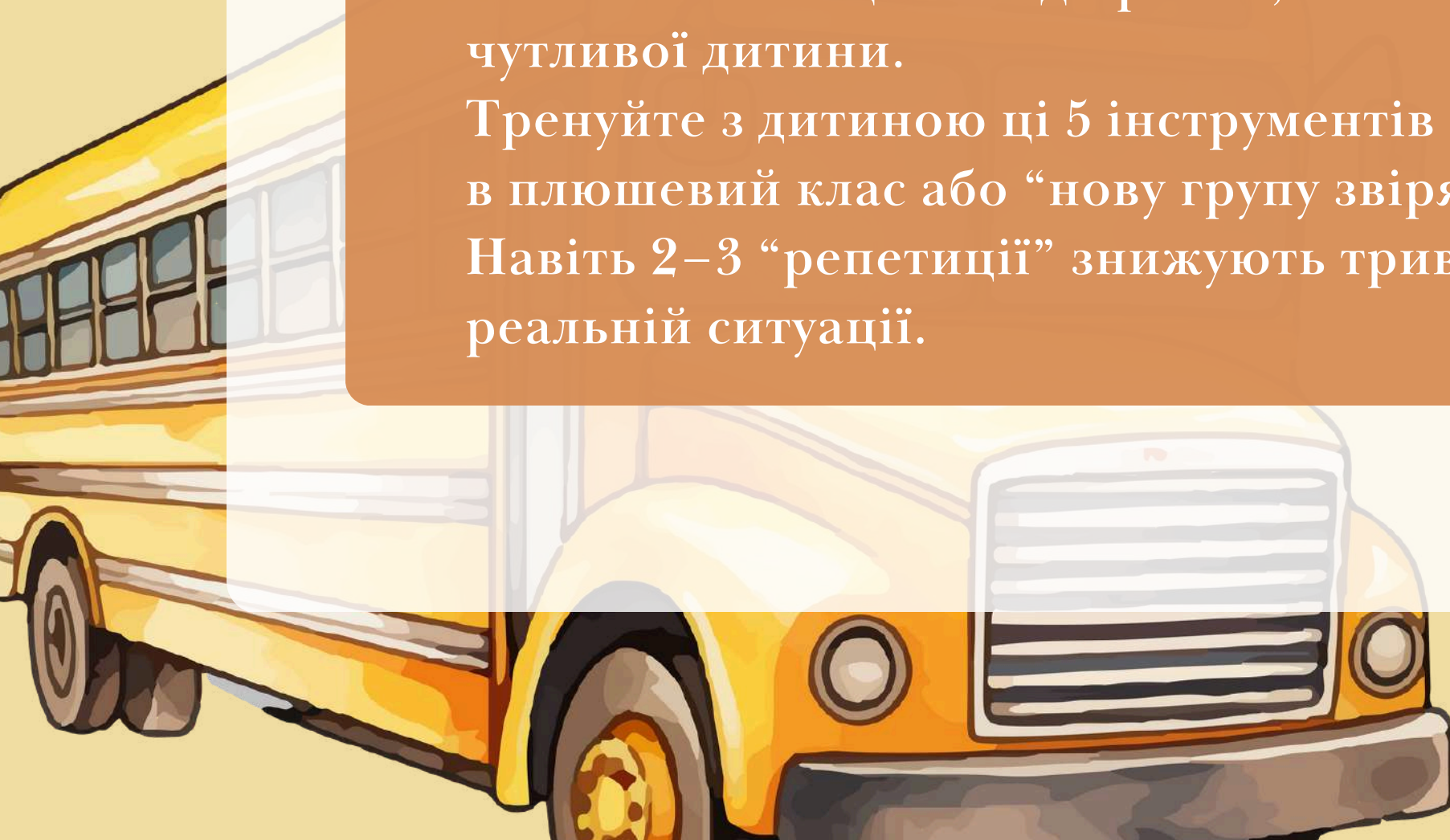


Порада для батьків:

Знайомство — це завжди ризик, особливо для
чутливої дитини.

Тренуйте з дитиною ці 5 інструментів вдома через гру
в плюшевий клас або "нову групу звірятко".

Навіть 2–3 "репетиції" знижують тривожність у
реальній ситуації.



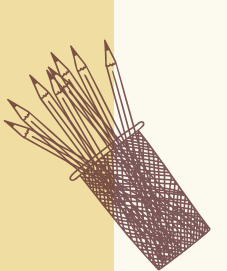


А

якщо не відповіли?



Буває так: ти кажеш “Привіт!”, а
інша дитина... мовчить. І стає
сумно:
“Може, я зробив щось не так?”
Але знаєш що? Часто це не про
тебе.



Інша дитина могла:

засоромитись

задуматись

бути зайнята
грою

не знати, як
відповісти



Це не “ні”. Це просто
пауза. Ти все одно —
молодець, що
спробував!

Завдання для дитини:

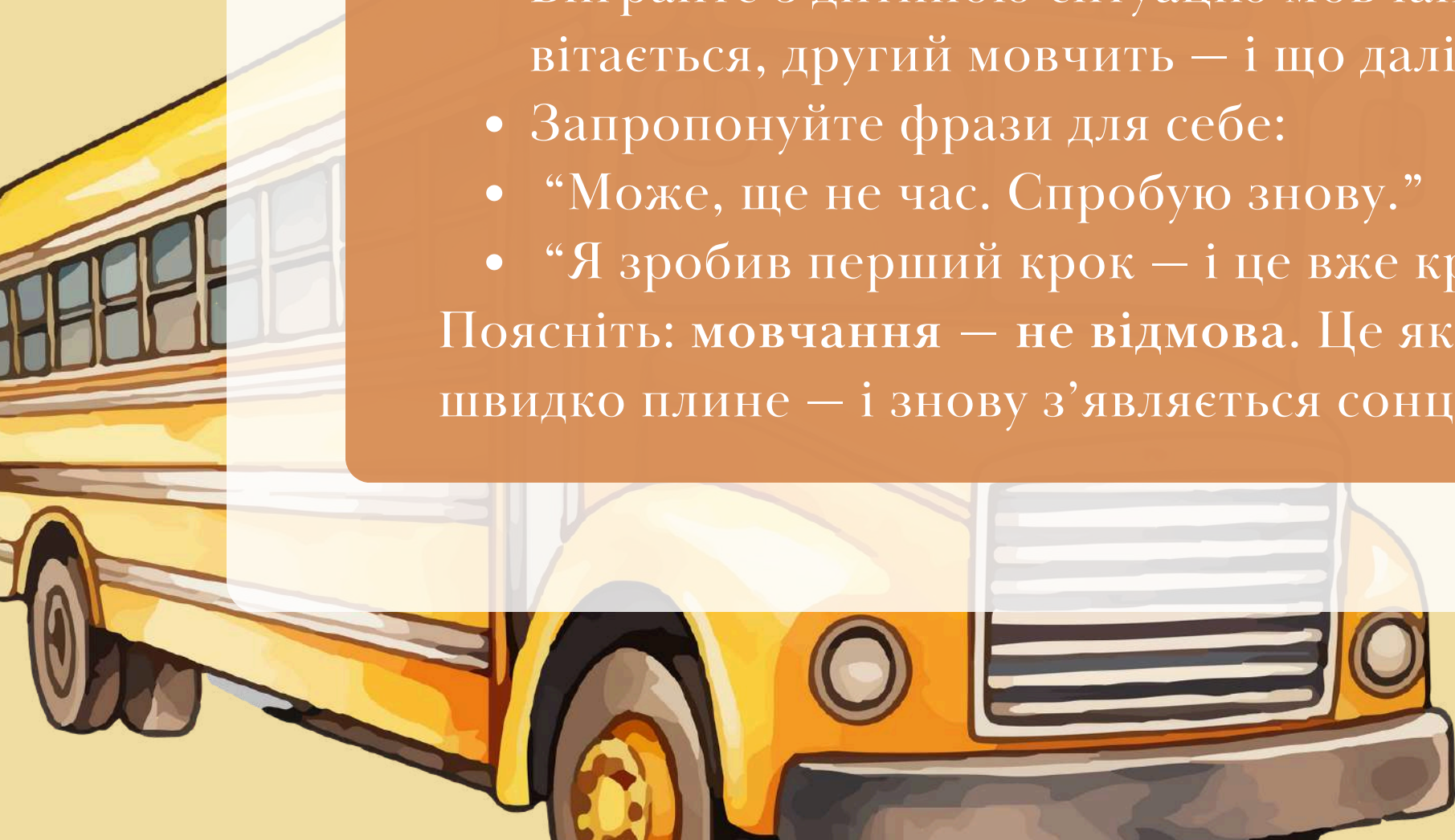
- Намалюй ситуацію: ти сказав "Привіт", а тобі нічого не відповіли.
- А тепер домалюй, що ти можеш зробити далі:
 - Підійти до когось іншого?
 - Посміхнутись і спробувати пізніше?
 - Пограти самому й дати час?



Порада для батьків:

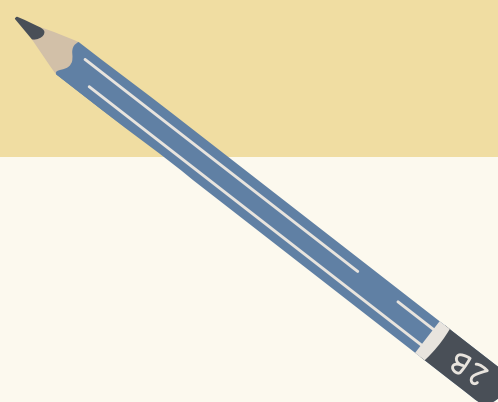
- Вигrajте з дитиною ситуацію мовчання: один вітається, другий мовчить — і що далі?
- Запропонуйте фрази для себе:
 - “Може, ще не час. Спробую знову.”
 - “Я зробив перший крок — і це вже круто.”

Поясніть: мовчання — не відмова. Це як хмарка, яка швидко плине — і знову з'являється сонце





Як стати другом?



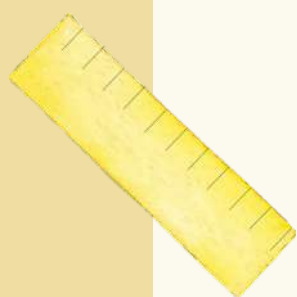
Друг — це не просто той, з ким граєш.
Друг — це той, із ким добре і
безпечно.

Уяви, що в середині кожної дружби є
маленький вогник. І він горить
яскравіше, коли ви робите добрі
вчинки.



Що роблять справжні друзі?

- кажуть: «Давай разом!»
- слухають, коли інший засумував
- допомагають, коли щось не виходить
- не сміються з помилок
- дозволяють грати разом, а не тільки «по-моєму»



Порада для батьків:

Не питайте «А ти сьогодні з кимось подружився?» —
це тиск.

Краще:

- «А кому ти сьогодні допоміг?»
-
- «Хто був добрим другом до тебе?»
-

«Що б ти хотів зробити завтра для когось?»



Завдання:

“Я — Добрий Друг”
Намалюй себе в момент, коли
ти друг (як ти виглядаєш? що
ти робиш? що відчуваєш?).

Обведи 3 дії, які ти можеш зробити вже цього
тижня:



запросити когось до гри

☐

сказати комусь добре слово

☐

запропонувати допомогу

☐

сказати: «Не страшно, у
мене теж не виходило!»

☐

спитати: «Хочеш зі мною?»

☐

Маленька обіцянка:

**«Я спробую бути другом.
І якщо не вийде з першого разу — я
не здамся.»**



Казка-практика: «Як Зайчик шукав друзів»

Ця історія не просто для слухання — вона для дії. Готовий спробувати себе в ролі Зайчика?

Зайчик Скіп прийшов у новий клас. У животі було, як буря: «А раптом я нікому не сподобаюсь? А раптом я помилюсь?»

Він стояв біля дверей і ковтав слюнку. Але тут він побачив дівчинку Міку. Вона сиділа сама. Її вушка трошки тремтіли. Вона теж хвилювалась.

Зайчик подумав:

«Може, я не єдиний, кому страшно?»

Він набрав повітря в живіт (глибокий вдих!) і підійшов:

— Привіт! Я Скіп. А ти?

— Я — Міка... — сказала вона тихо. — Ти... новенький?

— Так. Я шукаю друзів.

— Я теж.

І вони почали малювати. А через день — грати. А ще через день — запросили до гри Їжачка, який боявся підійти, і Ведмедика, який соромився.

І в новому класі з'явився Клуб Дружніх Звірят.

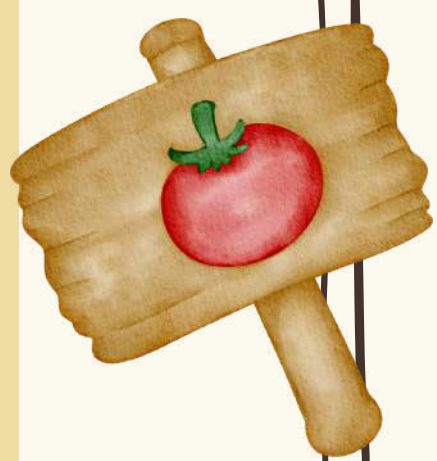
Їх було вже четверо. Потім — шестеро. І всім у ньому було легко, тепло і весело.



Завдання: «Я в клубі дружніх звірят!»

- Намалюй, як виглядає цей Клуб.
- Намалюй себе в ньому.

Напиши, що ти сказав би новенькому, який стоїть сам і мовчить.



Запитання для роздумів:

- А коли тобі було страшно знайомитись?
- А хто був "як Міка" для тебе?
- Що ти можеш зробити, коли хтось боїться — як Скіп?

Порада для батьків:

Прочитайте казку разом і пограйте в «Клуб друзів». Оберіть імена, створіть емблему, напишіть «правила клубу»:

- Ми не сміємось із помилок.
- Ми пробуємо знайомитись.
- Ми підтримуємо один одного.

Це не просто гра — це тренування соціальної сміливості й формування навичок дружби через гру й тепло.



Підсумок теми:

Ти вже знаєш:

- що говорити, коли знайомишся
 - як виглядає друг
 - що робити, якщо хтось мовчить
 - що ти можеш зробити сам
- І це вже багато!

Бо кожен добрий крок — це вже дорога до дружби .



Порада для батьків:

Дайте дитині досвід: знайомство — це безпечно.
Дружба — це процес. А підтримка — це не підказки, а віра: “Ти впораєшся. І я поруч”.



Тема 8: Як поводитися, якщо тебе ігнорують або не приймають у гру

Для батьків:

Ігнорування або виключення з гри — дуже болючий досвід для дитини 5–6 років. У цьому віці вона тільки починає соціалізуватися і бути «поміченою» групою для неї — питання самоцінності.

Типові реакції: замикання, агресія, емоційні зриви або фрази на кшталт “Я нікому не потрібен”.

Наша мета — не навчити “все терпіти”, а допомогти дитині зрозуміти:

- як розпізнавати свої емоції
- як зберігати себе у ситуації виключення
- як діяти без образи й агресії
- як залишатися сильним, навіть коли тимчасово не включають у гру.

Що я відчуваю, коли мене не кличуть?

Іноді діти граються, а тебе — не кличуть. І всередині ніби темна хмаринка:

- «Я не підходжу?»
- «Мене не люблять?»
- «Я нікому не цікавий?»



Ці почуття мають назви: сум, образа, злість, сором. І це нормально. Вони з'являються, бо тобі важливо бути з іншими.

Завдання:

- Намалюй своє сердечко, коли тебе не беруть у гру.
- Що там усередині? Сльоза? Вогник? Квітка, яка зів'яла?





Для батьків:

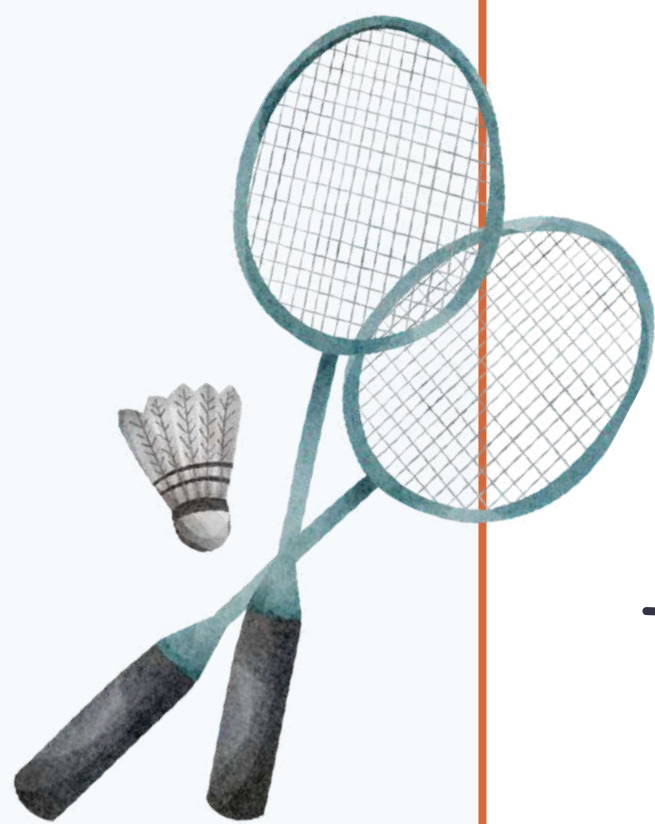
Не кажіть: “Та не вигадуй”, “Нічого страшного”.

Краще скажіть:

- “Я бачу, що тобі боляче. Розкажи мені про це.”
- “Я поруч, я тебе чую.”

Ч

ому не кличуть — і це не про тебе



Коли тебе не беруть у гру, це не завжди значить, що ти нецікавий.

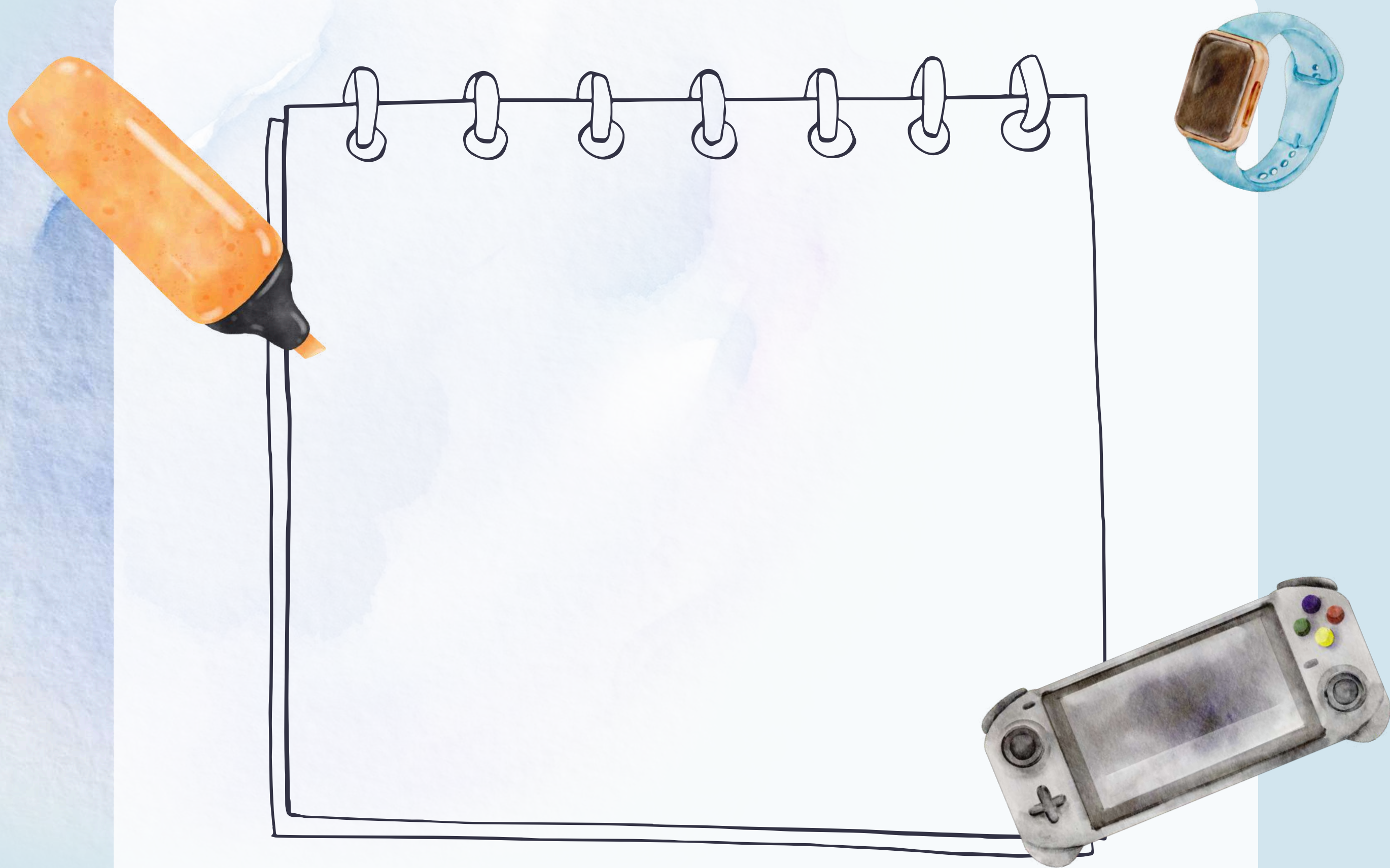
Інші діти можуть:

- бути дуже захоплені грою і не помічати тебе
- самі боятись познайомитися
- вже бути в середині гри з чіткими ролями
- не знати, як тебе включити

Завдання:

- 
- Намалюй 3 можливі причини, чому тебе не покликали (наприклад: “вже грали зранку”, “гра тільки на 2”, “я був тихенький”)
 - Придумай фразу, яку можна сказати собі:
“Я — добрий. Просто ще не час.”





Для батьків:

Навчіть дитину бачити ситуацію ширше. Ігнор — не завжди злий намір. Це може бути звичайна “сліпота” дитини в грі.



Що я можу зробити?

Коли тебе не покликали — ти все одно можеш діяти.

Ти — не гілочка, яку не взяли в човен. Ти — маленький капітан.



Ось що ти можеш зробити:



Підійти і
сказати: “Можна
я з вами?”

Запропонувати
свою гру: “А
хочете зробити
міст разом?”



Прийти до
дорослого і
сказати: “Я хочу
пограти, але
мене не кличуть.
Допоможеш?”



Сказати:
“Гаразд, тоді я
трохи пограю
сам” (і зробити
щось цікаве
самому)



Для батьків:

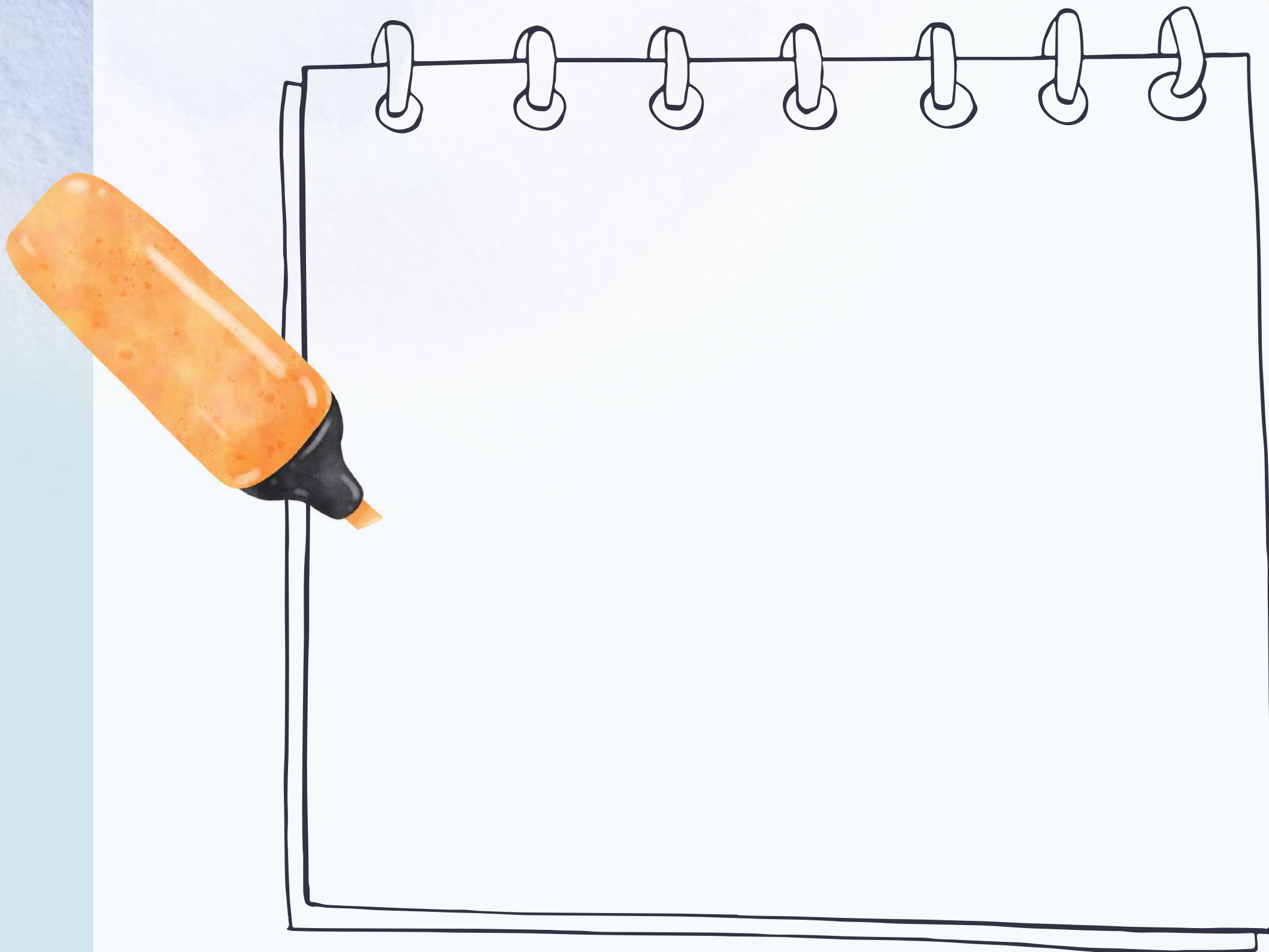
Навчіть дитину не зависати у “жалі”
або “атакі”. Покажіть, що є здорові
й гідні дії — без крику, плачу чи
втечі





Завдання:

- Намалюй комікс "Що я зроблю, якщо мене не беруть у гру"
- Обери для себе 2 варіанти, які ти хочеш спробувати наступного разу



Я

— цінний, навіть коли граю сам

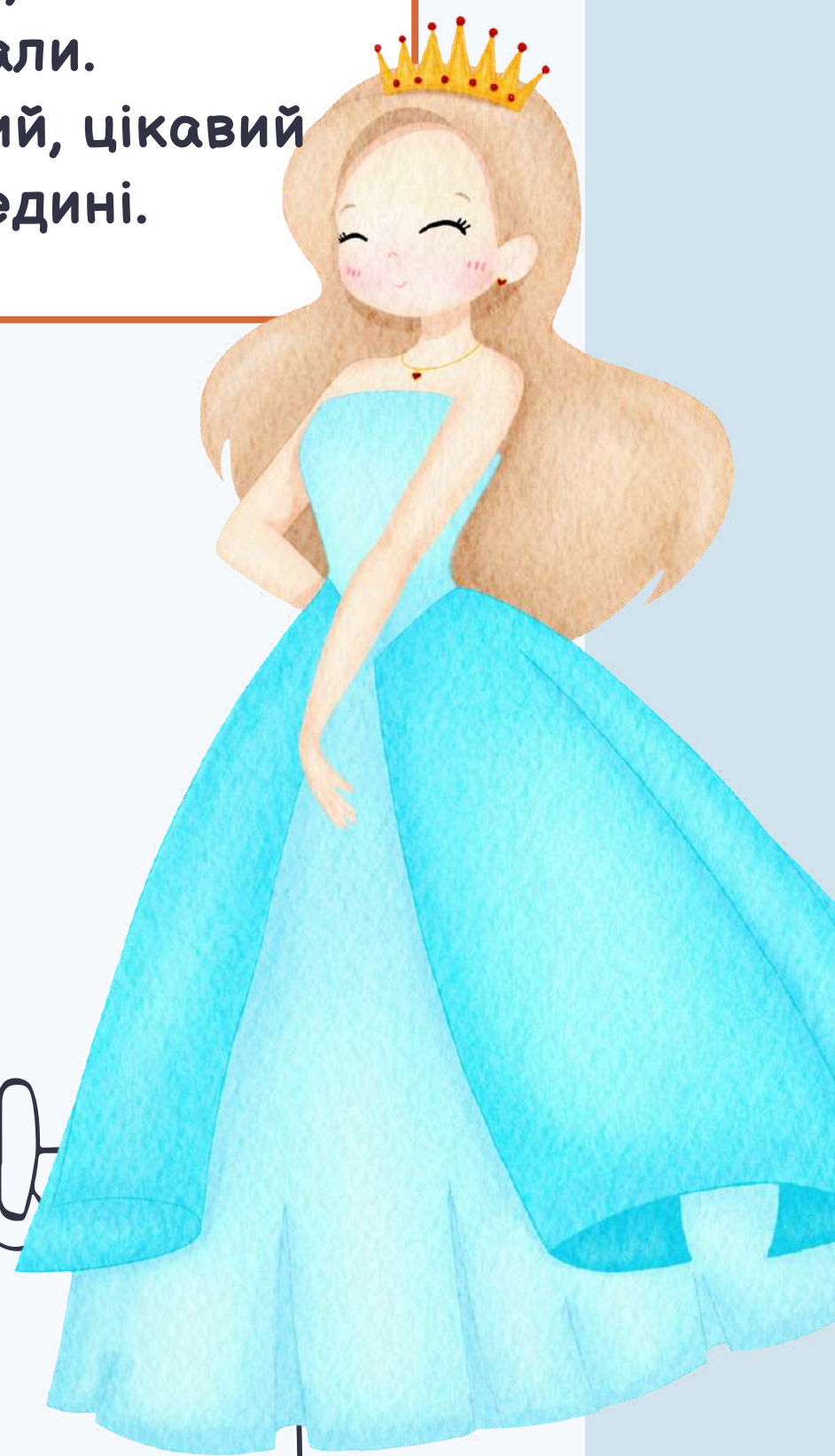
Ти не стаєш менш важливим, якщо граєш сам.

Твоя цінність — не у тому, скільки людей тебе покликали.

Вона — в тому, що ти добрий, цікавий і у тебе є світло всередині.

Завдання:

— Намалюй себе з короною. Бо навіть коли тебе не взяли — ти залишився королем/королевою свого світу.





Для батьків:

Працюйте над самоцінністю дитини поза соціумом. Тільки вона буде “парасолькою” в моменті виключення з гри.



К

азка-теплина:

«Пташеня, яке шукало своє гніздо»

У небі летіло маленьке пташеня. Його звали Ліно.
У нього було м'якеньке пір'ячко, велике серце — і одна
мрія: знайти друзів.

Одного дня Ліно побачив велике дерево, на якому вже
грались інші пташенята. Вони стрибали з гілки на гілку,
кричали:

- Лови!
- Моя черга!
- Ха-ха, знову ти програв!

Ліно приземлився трохи нижче. Він посміхнувся. Він
сказав:

— Привіт, можна з вами?

Але його не почули. А може — зробили вигляд, що не
почули. А може — не знали, що сказати.

Гра продовжувалась. Ліно сидів мовчки. І серце в нього
ніби сховалось під крильце.

Він зітхнув.





— Мабуть, у мене щось не так...

Та раптом із гілочки поруч зірвався листок. Він закрутився у повітрі — і Ліно усміхнувся.

— Гм... А якщо зробити з нього човник?

Він зробив човник. Потім — ще один. А потім вигадану гру «човникове перегони».

Сам.

І ось що сталося.

Одна пташка з дерева зупинилась.

Друга підлетіла.

Третя сіла поруч.

— А що ти робиш?

— Човники. Хочеш?

І так на землі з'явилося інше гніздо — не вище, не нижче, просто інше.

Тепле. Тихе. Веселе. З місцем для тих, хто іноді не встигає в чужі ігри, але створює свої.



Завдання:

- Намалюй Ліно й гру, яку він придумав.
- А тепер — своє «гніздо», де є місце тобі й тим, хто добрий.
- Придумай фразу, яку Ліно сказав собі, коли сидів один. Наприклад:
"Я трохи сам, але я не самотній."
"У мене є фантазія — і вона мій перший друг."



Для батьків:

Порада для батьків:

Ця історія допомагає дитині побачити:

- не всі гнізда — її
- не кожне “ні” — кінець
- іноді справжні друзі з’являються там, де ти просто не здаєшся і залишаєшся добрим

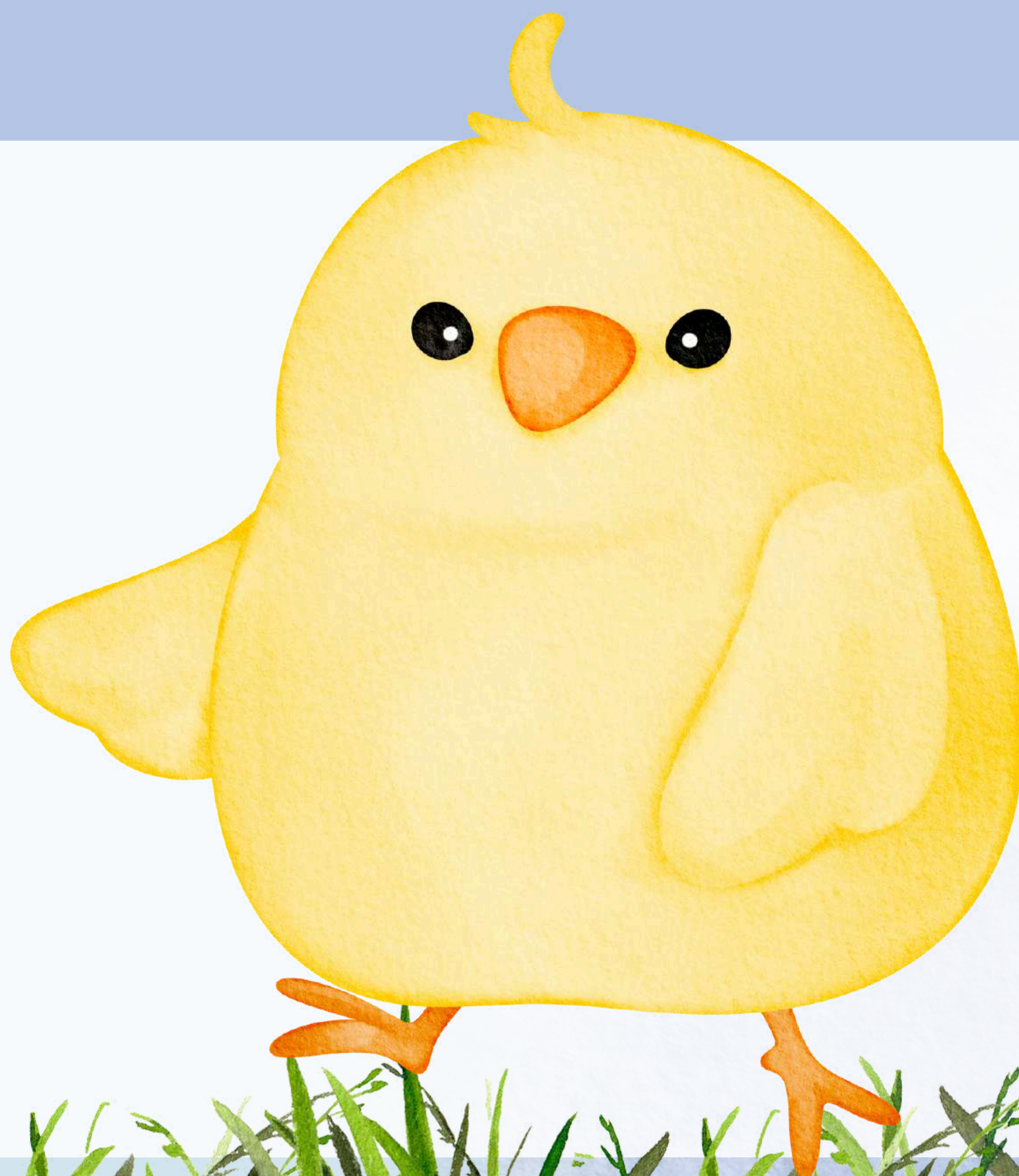
Тебе можуть не кликати до гри — але це не означає, що ти поганий, нецікавий чи непотрібний.

Це — частина життя в групі.

Головне — знати, що ти завжди можеш:

- сказати про себе
- придумати свою гру
- піти далі без образ
- залишитись другом для себе

Справжня сила — не в тому, щоб завжди бути в центрі. А в тому, щоб залишатися добрим, навіть коли ти — трохи осторонь .



Тема 9. Як ввічливо відмовити або припинити неприємну гру

Для батьків:

Діти часто потрапляють у ситуації, де відчують:

- мені не подобається ця гра,
 - мені нудно, страшно, боляче або нецікаво,
- але не знають, як вийти з неї без образ, не зіпсувавши стосунки.

Цей урок — про асертивність: м'яке, впевнене, ввічливе «ні».

Ми не вчимо конфліктувати — ми вчимо турбуватись про себе й при цьому залишатись доброзичливими.

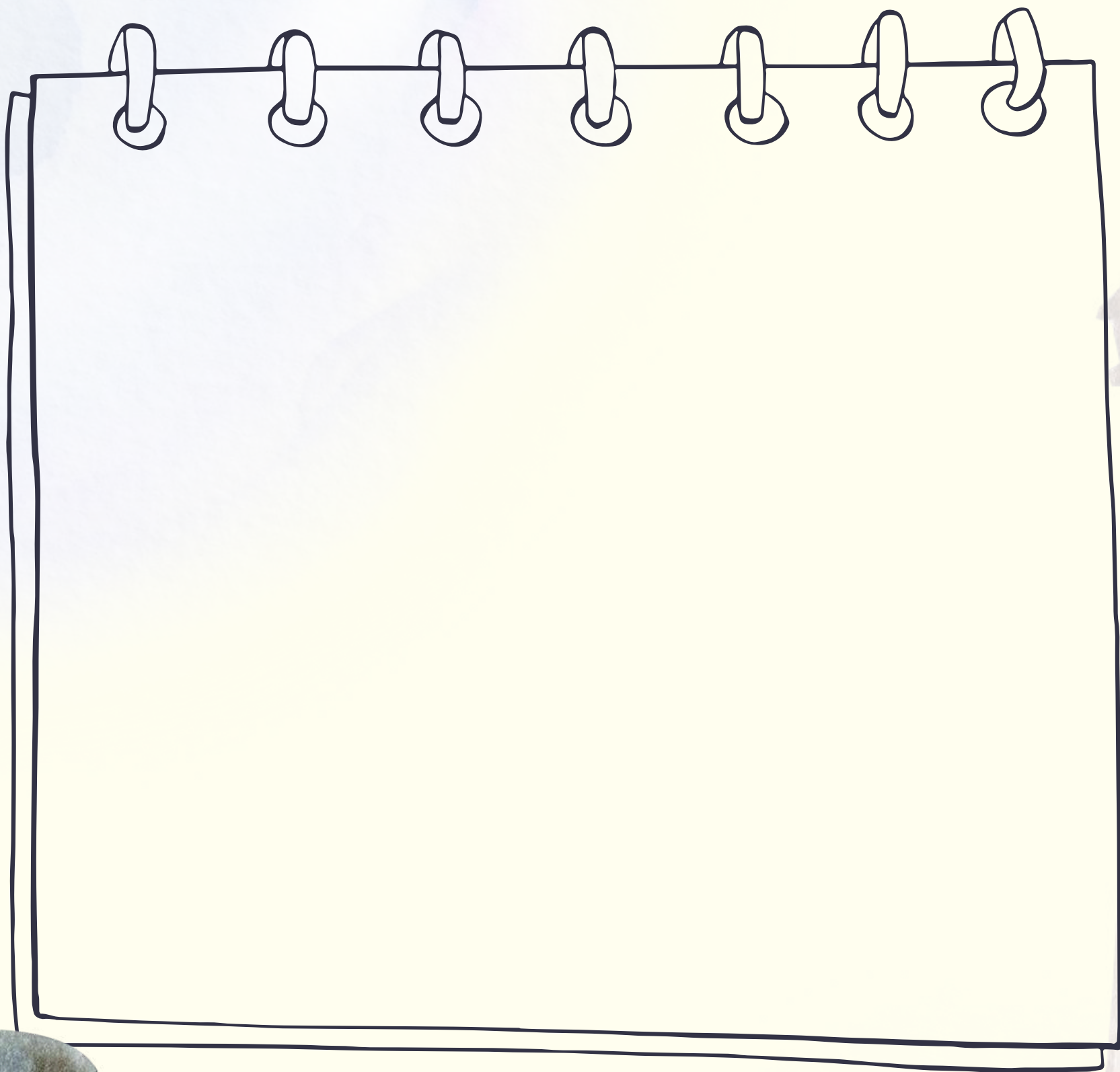
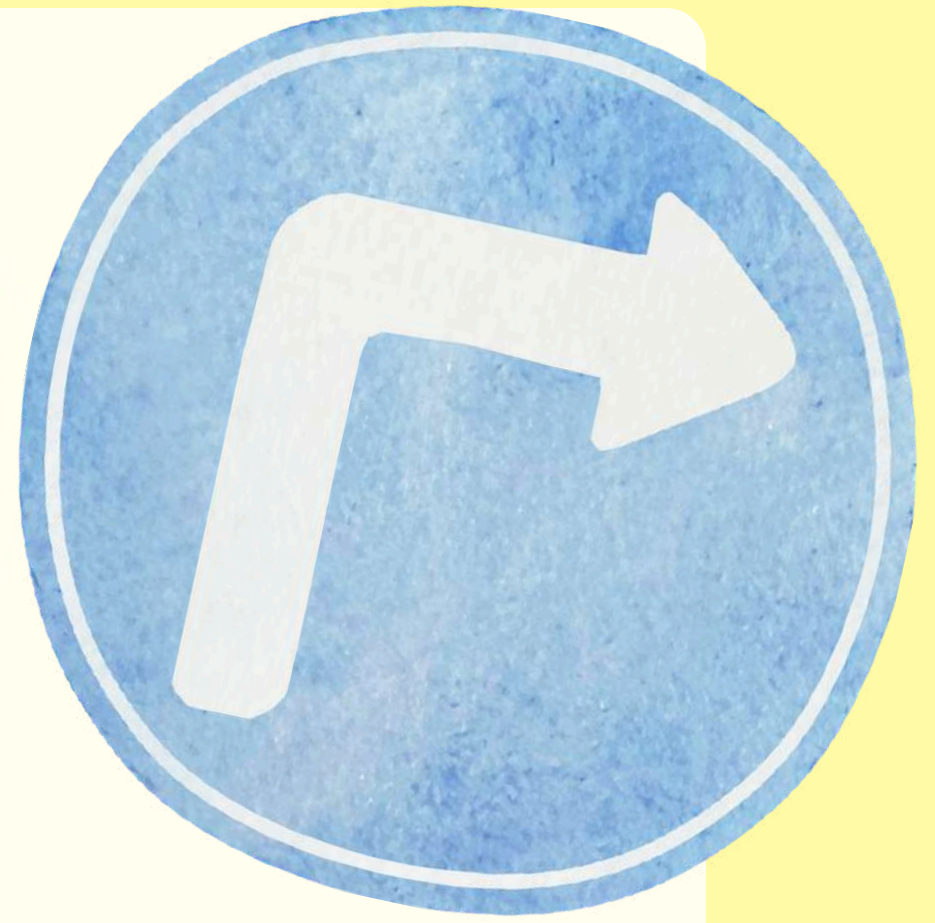
Як зрозуміти, що мені не підходить гра?

Іноді гра перестає бути цікавою або приємною.

І в голові звучить думка:
“Я не хочу більше в це грати... Але як сказати про це?”

Сьогодні ми дізнаємось, як ввічливо відмовитись — і залишитися другом.

Твоє тіло і настрій завжди
підказують:
— якщо хочеться піти — це
знак;
— якщо стало сумно, страшно
або нудно — час подумати: «А
чи добре мені зараз?»



Завдання: «Світлофор гри»

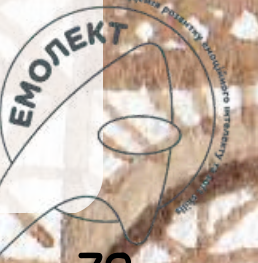


Зелений — мені весело й цікаво.

Жовтий — щось не те. Починаю
сумніватись.

Червоний — мені не подобається. Хочу
зупинитись.

Намалюй гру, яка тобі не подобалась.
Обведи, який колір світлофора був тоді в
твоєму серці.



Говорити «ні» — це не сварка



Коли ти кажеш:
“Я не хочу так грати”
це не означає, що ти злий.
Це означає, що ти слухаєш себе. А це
дуже добре!

Маленька історія:

*Мавпеня Гріша гралось із друзями.
Але потім вони почали тягнути його за
хвостик у грі “піймай-вихор”.
Гріші стало неприємно.*

*Він зупинився й сказав:
“Я не хочу так. Я трохи відпочину.”*

*І знаєш що? Інші зупинились. І
запропонували нову гру.*



М

агічні фрази — як сказати «ні»
доброзичливо

Ось слова, які
допомагають сказати
"ні" — але м'яко:

"Я не хочу зараз так
грати"

"Я трохи відпочину, а
потім подивлюсь"

"Дякую, але ця гра мені не
підходить"

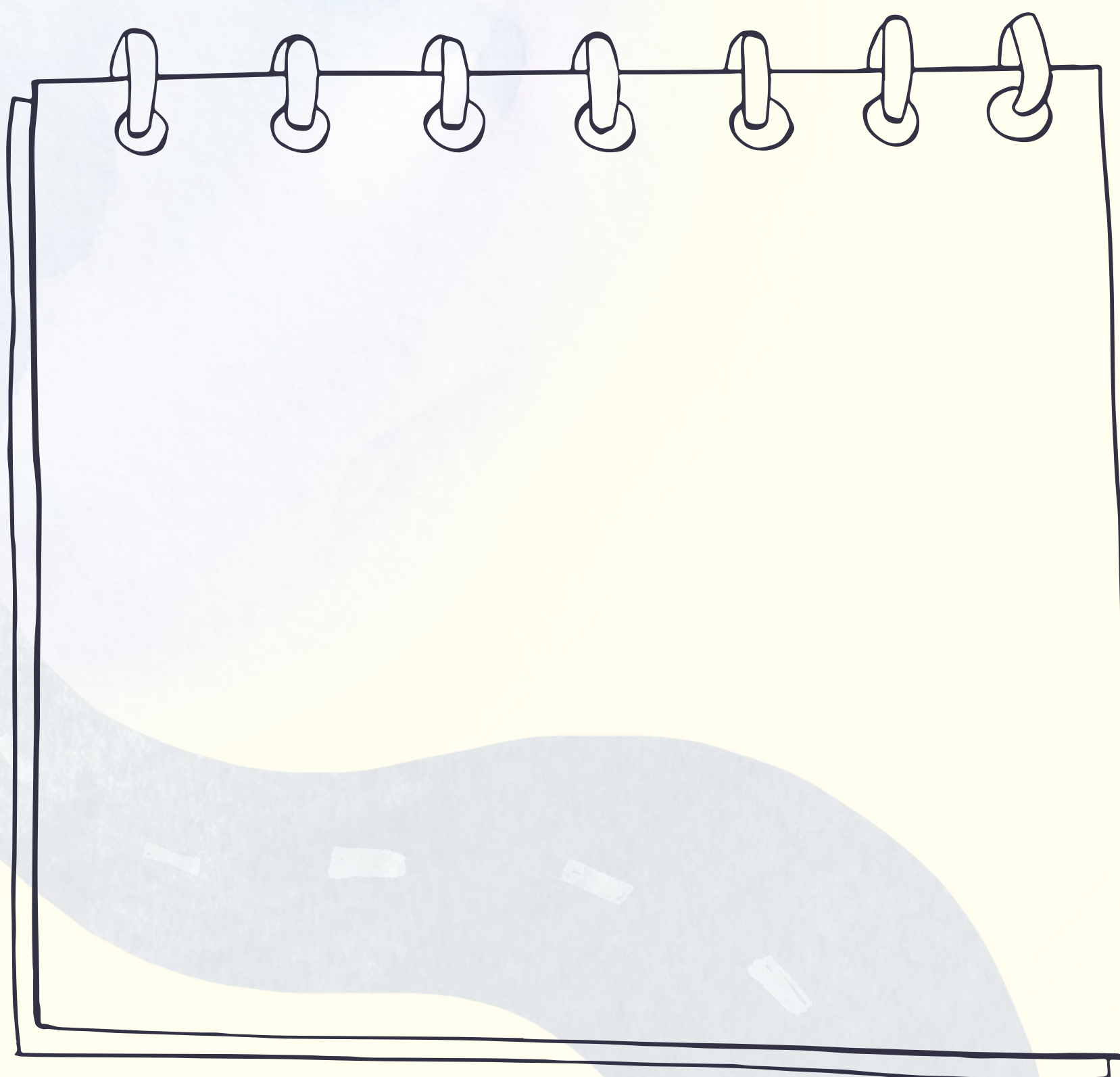
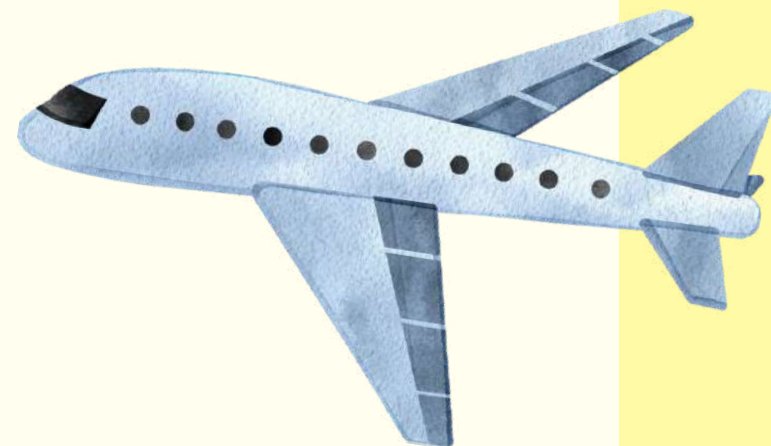
"Я пограю в інше"

"Мені не весело, давайте
придумаємо інше"



Обери 2 фрази, які тобі
найбільше подобаються

- Намалюй себе, як ти їх
говориш
- Придумай свою фразу
“ввічливої сили”

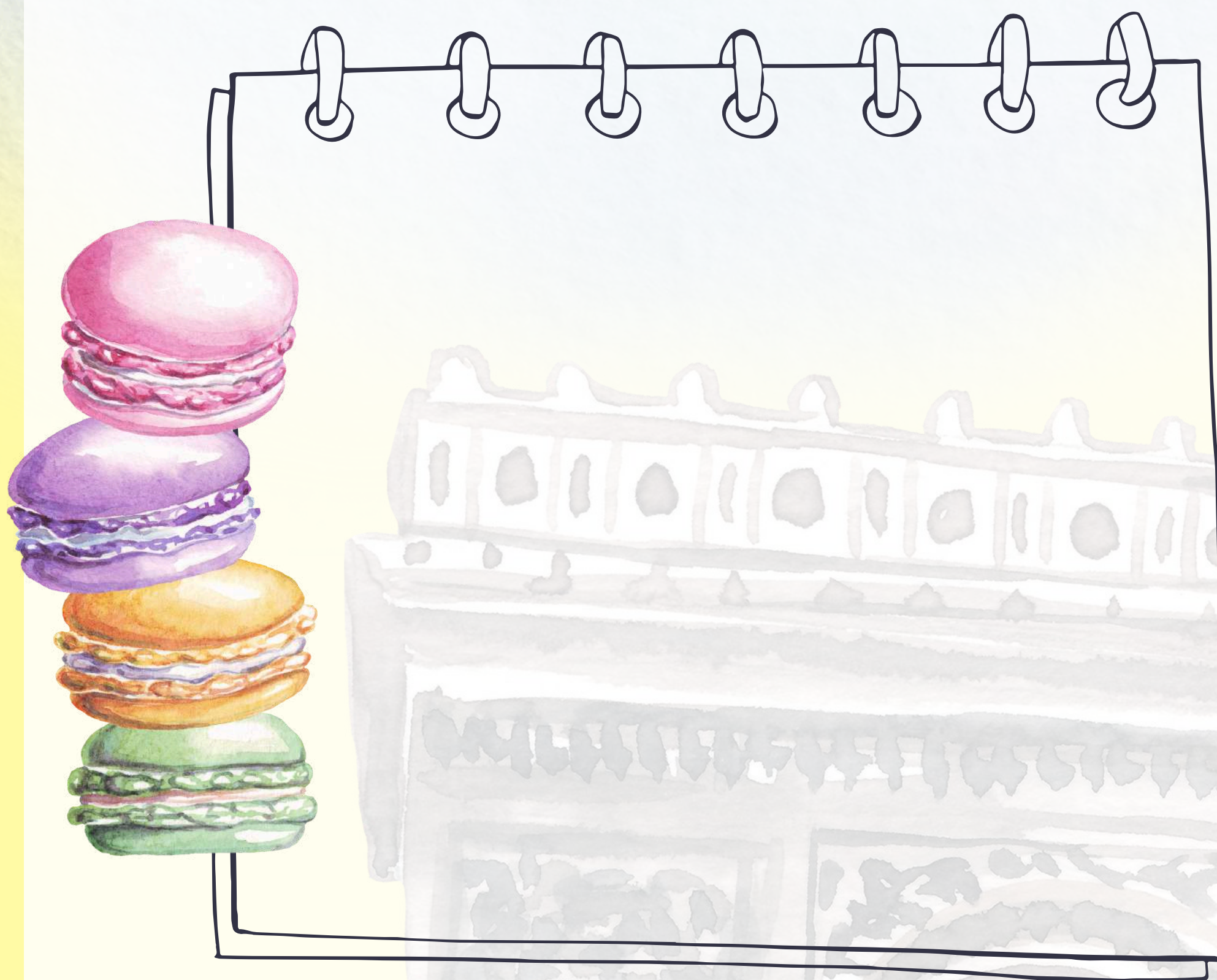


А що робити, якщо інші ображаються або змушують?

Інколи інші кажуть:

- “Та грай!”
- “Чого ти такий?”
- “Не балуйся — всі ж грають!”

Грати чи не грати — це твій вибір.
Якщо ти не хочеш — це не каприз. Це твоя турбота про себе.



Завдання:

– Намалюй комікс:

1. Тебе кличуть у гру
2. Тобі не подобається
3. Ти м'яко відмовляєш

Що відбувається далі?



Казка «Єнот, який навчився говорити Ні»



Єнотик Тим був дуже добрий. Він завжди всім казав “так”. Але щоразу після гри в “гострі шишки” — йому було боляче.

Після гри в “ганяй хвіст” — він був виснажений. Але мовчав. Бо боявся, що друзі його не любитимуть.

Одного дня він прийшов і сказав:
“Сьогодні я не гратиму в шишки. Я не хочу. Але я можу запропонувати малювати на листочках!”

Спочатку всі мовчали. А потім один сказав:
“О! Я теж не дуже люблю шишки...”

З того дня гра стала веселішою. Бо кожен мав право сказати “ні”.

Завдання:

- Намалюй Єнота Тима.
- Придумай свою ситуацію, коли він сказав “ні” — і що з цього вийшло



Вдома пограйте у «рольову гру»: один — наполегливий гравець, другий — дитина, яка пробує ввічливо відмовити. Потім змініться ролями.





Підсумок теми:

Ти маєш право сказати:

“Мені це не підходить”

“Я не хочу так грати”

“Я хочу інакше”

Це не значить, що ти поганий. Це значить, що ти знаєш, що тобі подобається, а що — ні.

А коли ти добре знаєш свої відчуття та бажання, тобі легше розуміти й інших.

Для батьків:

Допоможіть дитині розрізняти:

“бути добрим” $\neq$ “завжди погоджуватись”.

Важливо дати дитині досвід:

сказане з повагою “ні” — це ознака здорових меж і емоційної зрілості, а не нечемність чи каприз.



Тема 10: Як вирішувати конфлікти без образ і бійок

Для батьків:

У першому класі дитина постійно стикається з конфліктами:

- «Він не дає мені ручку»,
- «Вона не хоче зі мною грати»,
- «Мене штовхнули»,
- «Я не перший!»

Типова реакція дитини — або злитися й діяти різко, або образитись і замовкати.

Ми не вчимо дітей «терпіти» чи «не злитися» — ми вчимо їх справлятися з цим правильно. Це одна з найважливіших навичок на все життя.

Коли щось іде не так — ти маєш вибір

- Штовхнути, закричати, образитись?
- Чи подумати, сказати — і вирішити?

Цей урок навчить тебе, як бути сильним без образ, як вирішувати сварки без сліз і бійок.



Що таке конфлікт?



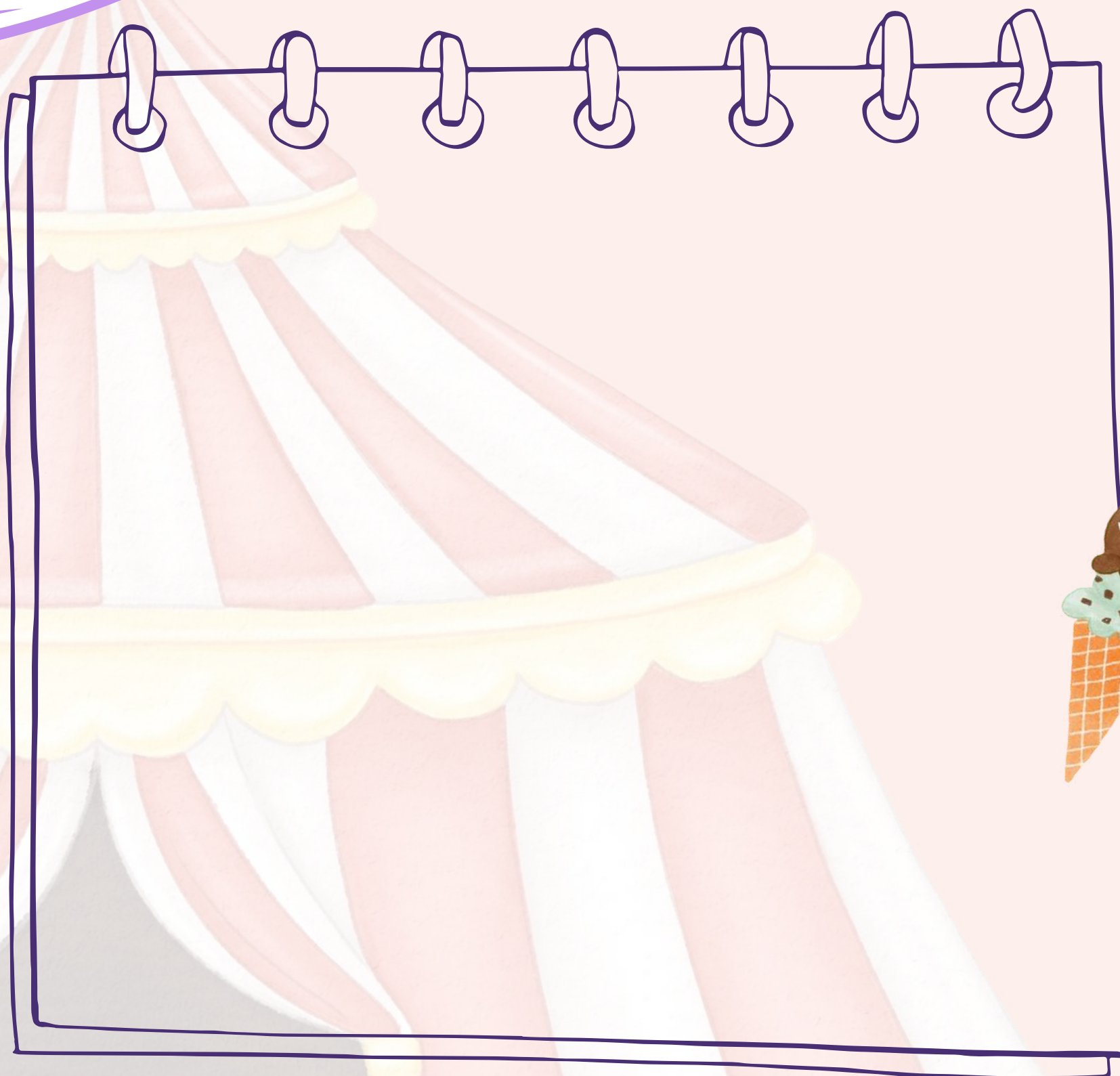
Конфлікт — це коли у двох людей різні бажання в один момент.

Це як двоє хочуть одночасно сісти на одне крісло.



Завдання:

- Намалюй себе й іншу дитину: ви хочете одну й ту ж іграшку.
- А тепер намалюй, що ви зробите, щоб не посваритись.



Щ

о я відчуваю в конфлікті?

Коли щось несправедливо —
в середині може бути:

сльози

злість

бажання
кричати

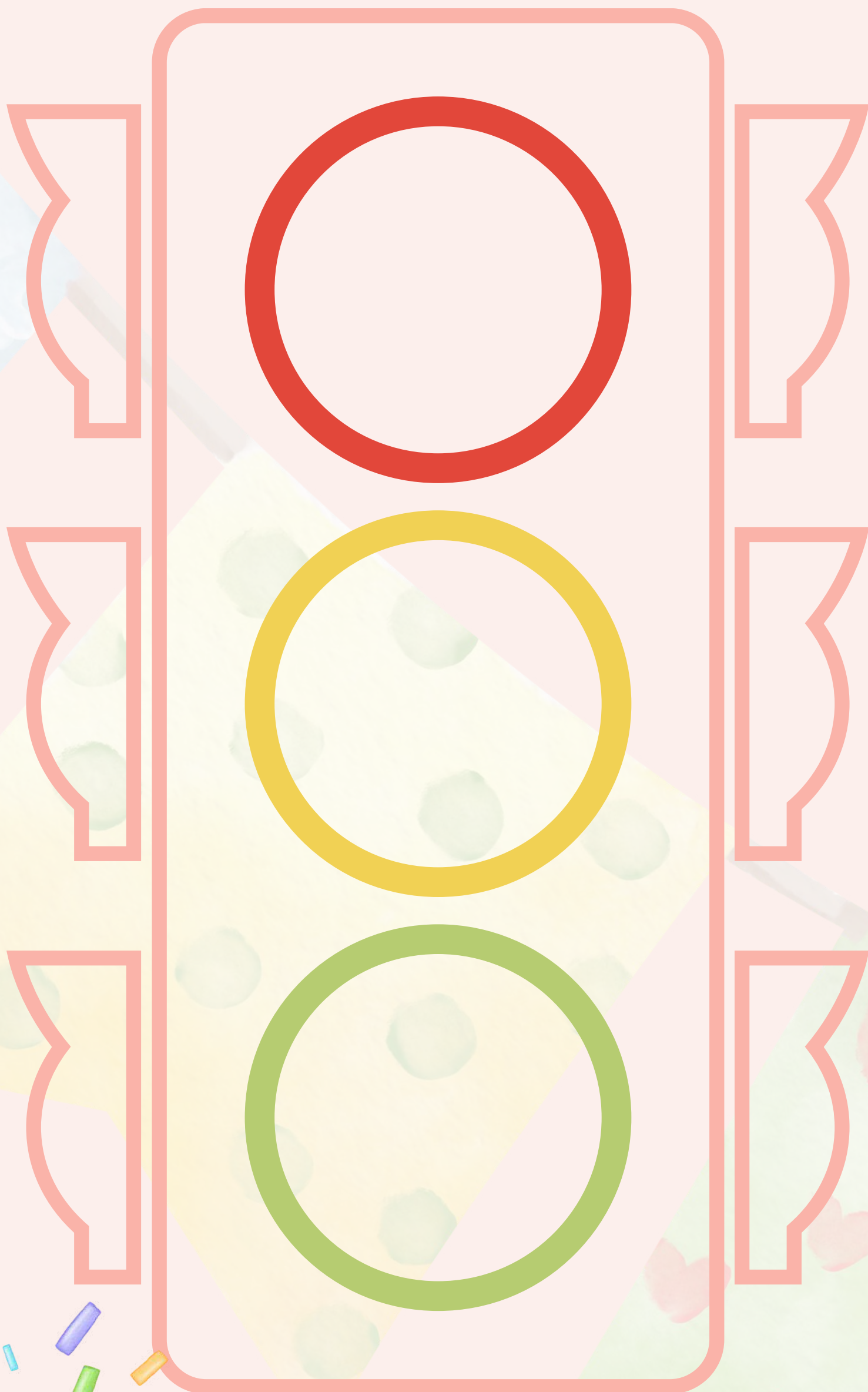
розчарування

Це нормально.
Емоції — це як сигнали
світлофора. Але дія — це вже
твій вибір.



Завдання:
– Намалюй «світлофор сварки»:

- Що відбувається в тілі (кулачки, брови, живіт)?
- Що хочеться зробити?
- Що можна зробити замість?



Алгоритм "Без бійки і крику"

Ось план, що робити, коли хтось тебе зачепив або посварився з тобою:

4 кроки розумної сили

1

Зупинись (зроби глибокий вдих)

2

Скажи словами, що не так
"Мені це не подобається"
"Мені боляче, коли ти так робиш"

3

Послухай відповідь або запропонуй розв'язання
"Можемо грати по черзі?"

4

Якщо не слухають — звернись до дорослого або відійди з гідністю



К

азка «Ведмедик і Струмок: як сваритись і не ранитись»

У лісі жили двоє друзів: Ведмедик Грін і Лисеня Кві.

Одного разу вони знайшли камінь бажань біля струмка.

— Мій! — сказав Грін.

— Ні, я перший! — крикнув Кві.

Вони почали штовхатись. Камінь упав у воду.

Тиша. Хлюпання.

— Тепер у нас нічого нема! — вигукнув Грін.

— Маємо... сварку. — прошепотів Кві.

Вони сіли на березі. Дивились на брижі. І Кві сказав:

— Мені не сподобалось, що ти мене штовхнув.

— А мені — що ти кричав.

І тоді вони зробили новий камінь — разом. З маленьких.
І назвали його камінь миру.



Завдання:

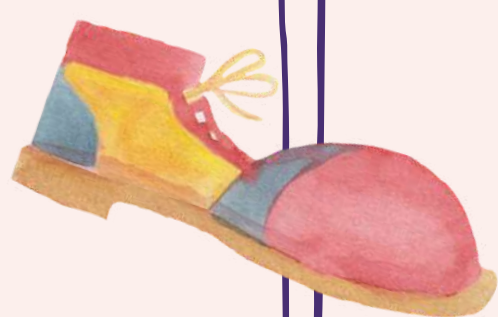
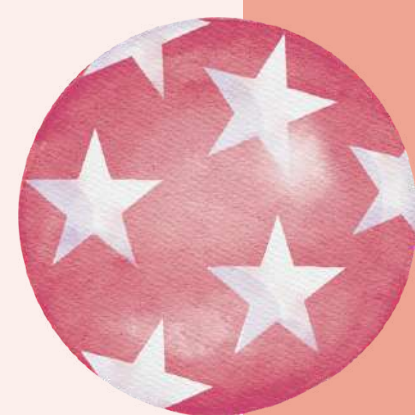
— Розіграйте з батьками ситуацію: ти іграшку хотів, а хтось не дає. Як вирішити?





Завдання:

- Намалюй камінь бажань і камінь миру
- Придумай свою історію, як друзі посварились — і помирились





кі слова
допомагають
у сварці?

Ось фрази, які
допоможуть вирішити
конфлікт

- “Я злюсь, але не хочу сваритись”
- “Давай подумаємо, як зробити по-чесному”
- “Я хочу домовитись”
- “Давай по черзі”
- “Мені це не подобається. Давай інакше”

Міні-завдання:

- Обери 2 фрази, які ти хочеш потренувати цього тижня
- Напиши їх на стікері або малюнку — це буде твоїм “слова-щит”



Підсумок теми:

- У конфліктах ти не маєш бути страшним, щоб тебе почули.

Ти можеш бути спокійним, але сильним.

- Сила — це не крик.

Сила — це коли ти говориш чесно, слухаєш і не шкодиш.

Для батьків:

Допоможіть дитині вийти з моделі: «сварка = бійка або сльози».

Показуйте прикладами, що конфлікт — не кінець дружби, а можливість зрозуміти одне одного краще.

Тема 11: Як вирішувати конфлікти без образ і бійок

Для батьків:

У віці 5–6 років діти вже мають базове відчуття «мені приємно / мені неприємно». Але часто не мають слів або дозволу зупинити ситуацію. Вони можуть:

- терпіти дотики, які не хочуть,
- брати участь у грі, яка неприємна,
- погоджуватись із дітьми, щоб «бути хорошими».

Ця тема — про особисті кордони: фізичні, емоційні, просторові. Ми вчимо казати:

“Мені не підходить” — без образ, без страху, з повагою до себе.

У кожного з нас є простір — навколо тіла, у серці й навіть у думках.

Це — твої межі.

І ти маєш повне право сказати:

“Мені не зручно”

“Мені не подобається”

“Зупинись”



Щ

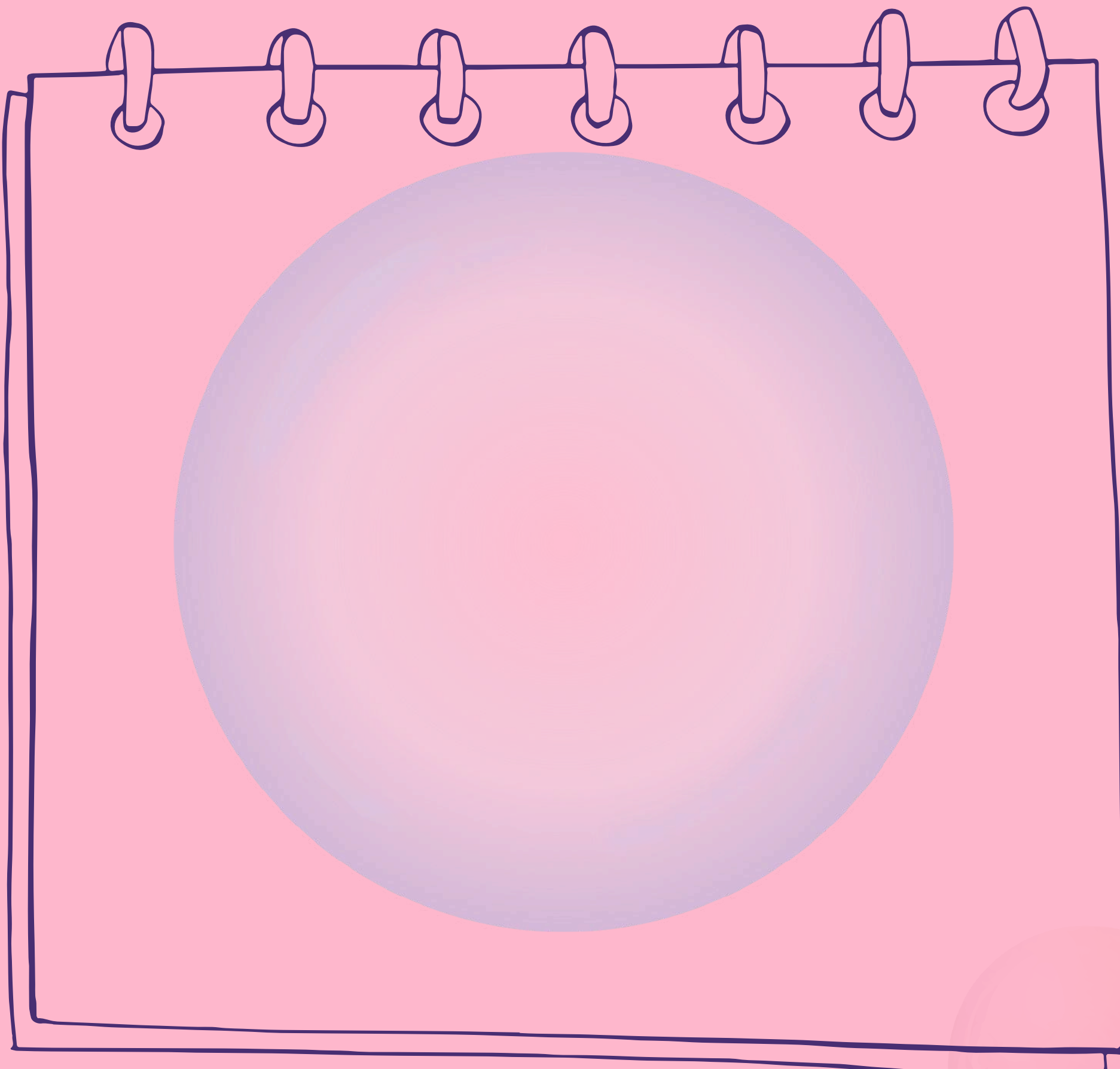
о таке межі?

Уяви, що навколо тебе — прозора кулька. У ній ти відчуваєшся безпечно.

Коли хтось дуже тисне, чіпає, сміється, лізе в гру без дозволу — кулька тріщить.
Це і є порушення меж.

Завдання:

- Намалюй себе в прозорій кульці
- Домалюй, що трапляється, коли хтось кричить, чіпає або штовхає без дозволу



ЕМОЛЕКТ



Як зрозуміти, що щось не так?

Ось підказки:

- Твоє тіло стискається
- Не хочеться сміятись, навіть якщо гра весела
- З'являється злість або хочеться втекти
- Якщо відчуваєш: “Я не хочу, щоб це зі мною було” — це вже сигнал.



Завдання:

«Допоможи героям захистити свій простір»

Уяви, що ти — помічник у грі “Школа звірят”, де кожне звірятко вчиться захищати свої межі. Прочитай ситуації й допоможи кожному герою.



Ситуація 1.

До Їжачка підбігли двоє зайців і почали хапати його рюкзак.
Що може сказати Їжачок?

Обери або придумай свою фразу:

- “Це мої речі, не чіпай”
- “Я не давав дозволу”
- “Мені це не підходить”



ЕМОЛЕКТ

Ситуація 2.

Вовченья грає в гру, де всім лоскочуть вуха. Але йому не смішно — йому неприємно. Що може зробити Вовченья?

Намалюй:

- як воно виглядає, коли зупиняє гру
- хто підтримує його поруч
- яка фраза з'являється в хмаринці над його головою





Ситуація 3.

До Каченяти підходять діти й кажуть:

“Гайда з нами, або будеш сам!”

Каченя вагається — йому не подобається гра.

Що робити?

Обведи правильні дії:

- ☐ Сказати: “Я пограю щось інше”
- ☐ Посміятись і піти, хоч не хоче
- ☐ Запросити тих, хто грає по-іншому



Намалюй себе як героя з медаллю «Я вмію захищати себе»
– Що на медалі?
– Що ти відчуваєш, коли кажеш: “Стоп, мені не підходить”?

STOP



Щ

о можна сказати і зробити?

Є слова, які допомагають зупинити порушення меж:

- “Мені не зручно, зупинись”
- “Не торкайся мене”
- “Мені не підходить така гра”
- “Я так не хочу”
- “Зупини, мені неприємно”
- “Це моє тіло / мій простір / мій малюнок”

Завдання:

- Обведи ті фрази, які ти можеш сказати
- Намалюй, як виглядає твій голос, коли ти говориш це впевнено (наприклад: промінчик, щит, сонце)



Казка "Курча в жовтому кружечку"

У дворі грались курчата. Одне курча на ім'я Юк любило, коли його обіймали.

Інше — ні. Його звали Чікі.
Коли його хтось хапав за крильце, йому ставало неприємно.

Чікі малювало навколо себе жовтий кружечок і казало:
"Оце — мій простір. Заходь тільки, якщо я запрошую."

Спочатку всі сміялись. А потім зрозуміли: коли межі поважають — усім приємніше.

І кожен зробив свій кружечок: хтось великий, хтось — поменше. Але всі — свої.



Завдання:

- Намалюй свій жовтий кружечок
- Домалюй, хто в нього входить — і з ким тобі приємно





Що робити, якщо не зупиняються?

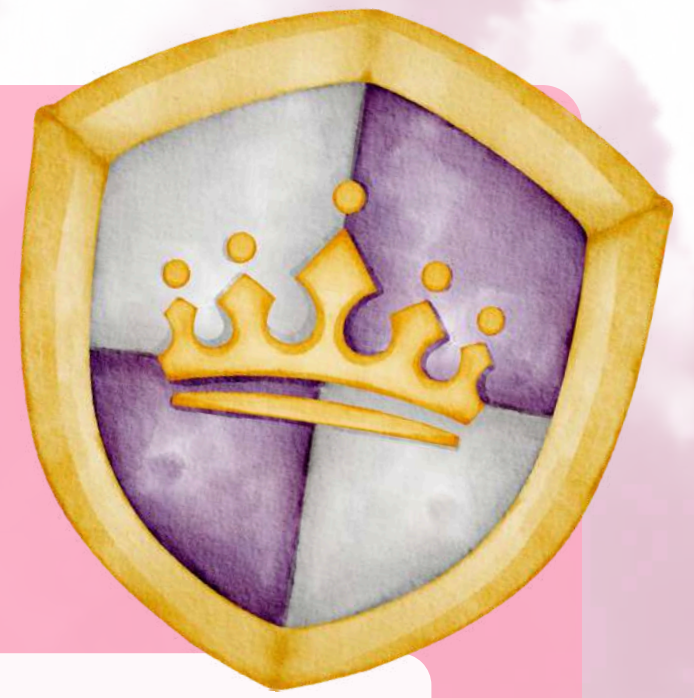
Якщо ти сказав(ла) "Зупинись", а інший не чує —

Ти можеш:

- Піти від цієї гри або людини
- Звернутись до дорослого
- Повторити фразу гучніше або твердіше



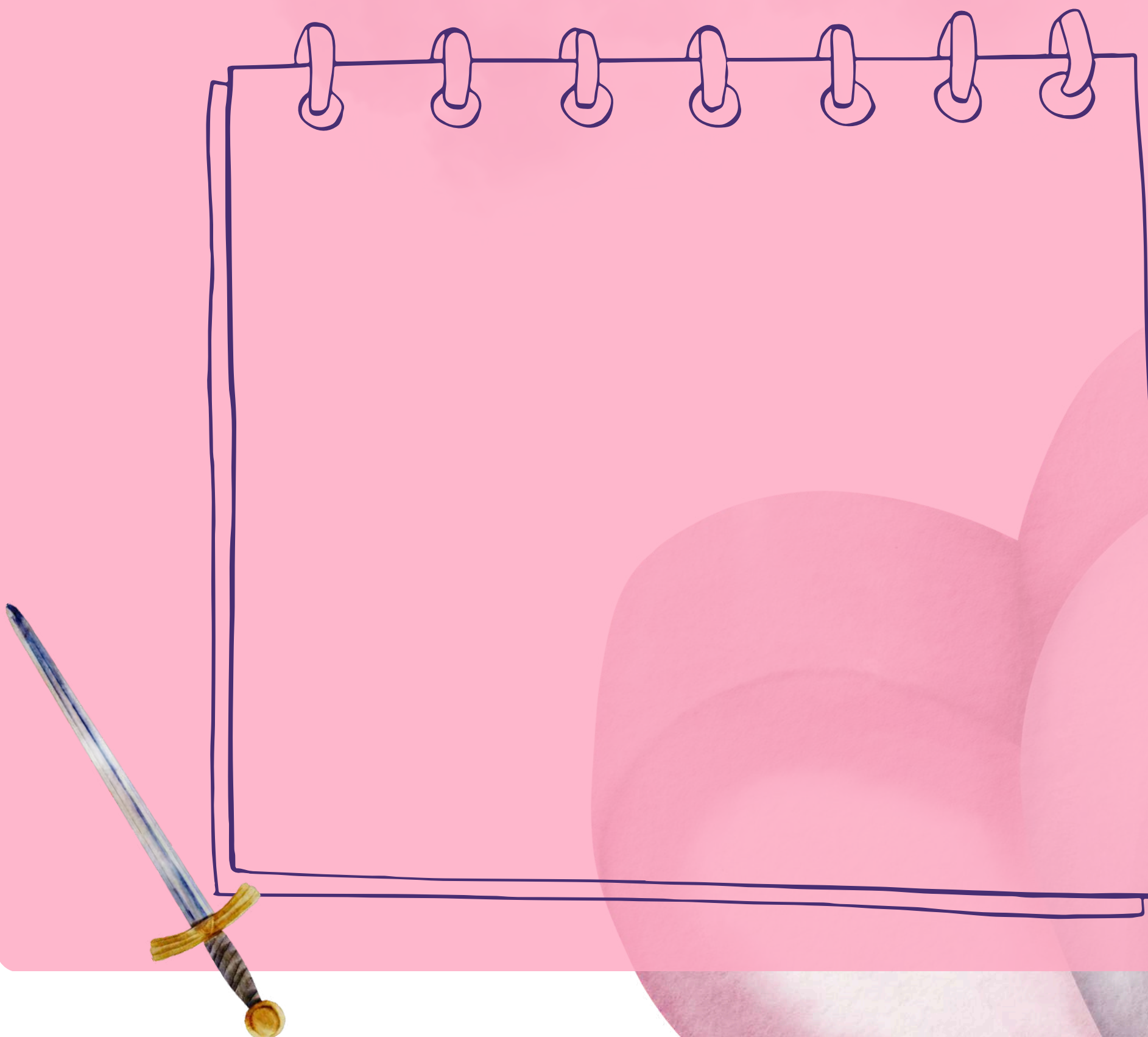
«Мої речення-захисники»



Уяви, що твої слова — це супергерої, які допомагають захищати тебе, коли хтось переходить межу.
У кожного героя — своя суперсила.

Намалюй 3 своїх героїв-фраз:

1. Один стоїть рівно — він каже: “Зупинись, мені це неприємно”
 2. Другий розвертається спокійно — він каже: “Я йду звідси”
 3. Третій махає рукою — він каже: “Я піду до вчителя/мами/тата”
- Домалюй, що в них у руках (щит, промінь, блискавка?)
 - Обведи того героя, якого покличеш у ситуації, коли сам не справляєшся — це знак, що час звертатись до дорослого.





Для батьків:

Поясніть дитині, що захист себе — це не ябедничання, а відповідальність за себе.

Розіграйте разом сценарій: хтось наближається — дитина м'яко, але впевнено зупиняє.

Підсумок теми:

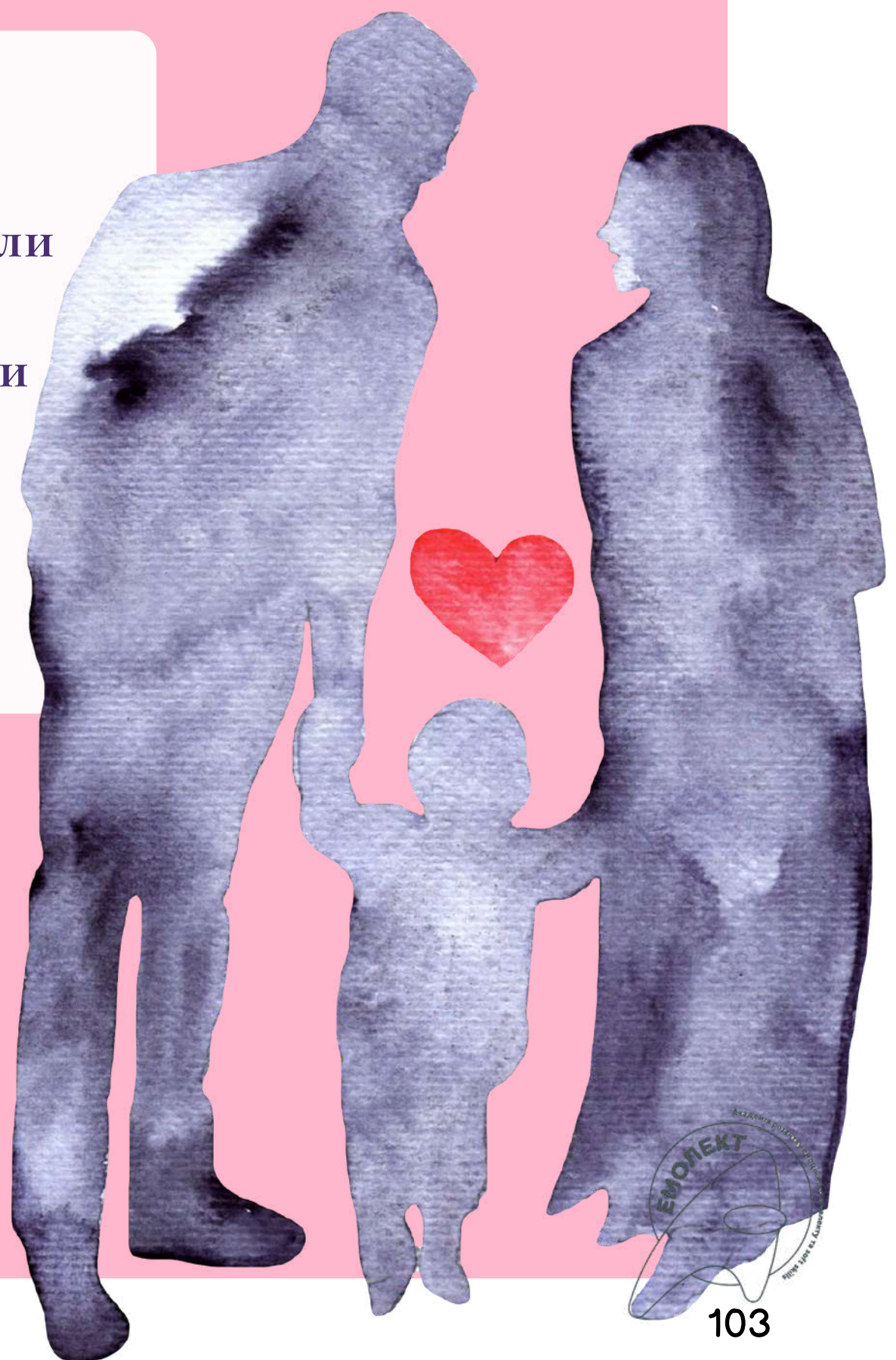
- У тебе є простір, тіло, настрій і серце — і ніхто не має права їх порушувати.
- Ти маєш право сказати "стоп" — і залишитись добрим. Бо твоя доброта — це не "терпіння всього", а повага і до себе, і до інших.

Для батьків:

Підтримуйте реакції дитини, коли вона каже «мені неприємно».

Це не примха — це перші прояви особистих меж.

З поваги до них починається безпека — тілесна, емоційна, соціальна.



Тема 12: Що робити, якщо тебе дражнять або обзивають

Для батьків:

У молодшому шкільному віці діти часто тестують одне одного словами. Дражнення — це не просто «жарт», а форма психологічного тиску.

Важливо навчити дитину не відповідати агресією, не замикатися в собі, а діяти впевнено, з повагою до себе.

Наша ціль — не “припинити всіх дражнити”, а дати дитині інструменти стійкості:

- коли сказати «стоп»,
- коли і як звернутись по допомогу,
- як не “вірити” в образливі слова.

Що я можу зробити, коли мене дражнять?

Є слова і дії, які допоможуть тобі захистити себе спокійно і сильно:

Подивись в очі й скажи рівним голосом:

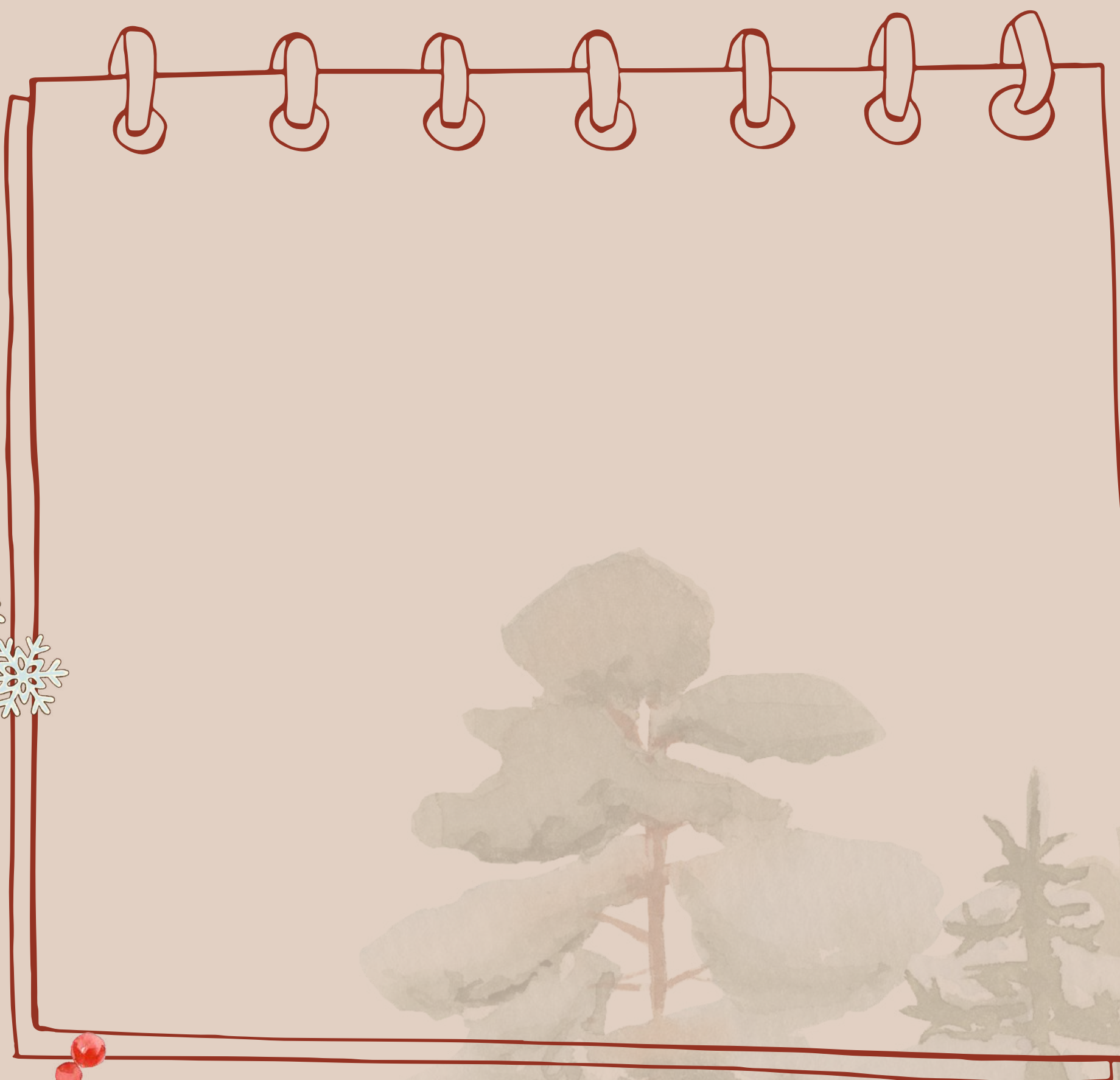
- «Мені це не подобається. Зупинись.»
- «Мені не смішно. Я не граю в таке.

Якщо не зупиняється — відійди і звернись до дорослого:

- «Мене дражнять, я хочу, щоб це припинилось».

Завдання:

- Обери фразу, яка тобі підходить
- Намалюй, як ти стоїш або говориш, коли захищаєш себе приємно



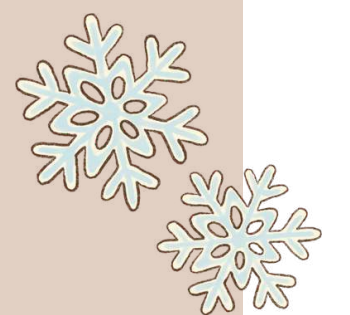
Я

к не повірити дражненню?

Коли хтось тебе ображає — це не про тебе, а про того, хто це робить.
Усередині тебе — світло. Ніхто не може його вимкнути словами.

Приклад:

- Якщо тебе назвали “повільним” — це не значить, що ти поганий. Можливо, ти уважний.
- Якщо тебе обізвали “малим” — може, ти просто молодший, але не менш розумний.



Завдання:

- Намалюй себе — таким, яким ти є насправді
- Підпиши 3 якості, які в тобі сильніші за чужі слова.



ЕМО ЕКТ

Казка «Камінь, який навчився мовчати»

У дворі був Камінь, якого всі дражнили: “Кривий!”, “Мовчун!”, “Сидень!”

Камінь мовчав. Він не вмів говорити. Але в ньому було зерно дерева.

Одного дня з нього проросла тоненька гілочка. Потім — листочок. Потім — коріння.

Ті, хто дражнив, здивувались: “Ого! Це — не просто камінь. Це — початок чогось великого.”

Так і ти: навіть якщо тебе зараз не розуміють — це не зменшує твою силу.

Завдання:

- Намалюй себе, як паросток.
- Напиши, що проростає всередині тебе: доброта? ідеї? терпіння?





Я

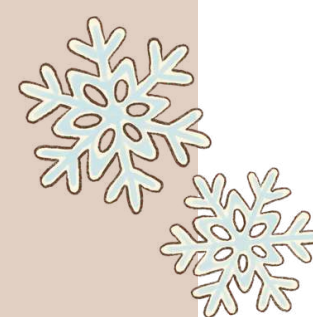
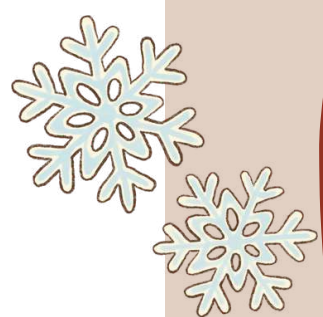
к виглядає “сила без бійки”?

Сила — це не коли кричиш або даєш здачі.

Справжня сила — це коли ти:

- можеш зупинити іншого словами
- не вірити образам
- звернутись по допомогу без сорому

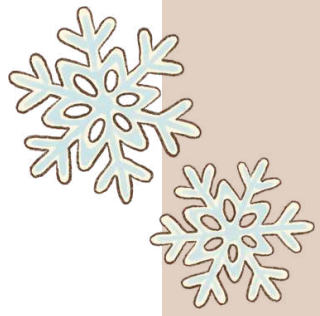




Завдання:

- Намалюй “героя, який зупиняє
дражнення словом”
- Як він стоїть? Який у нього
голос? Що він каже?





Підсумок теми:

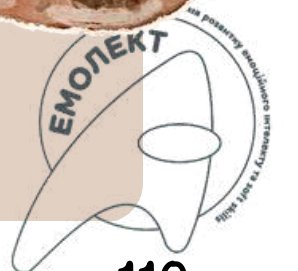
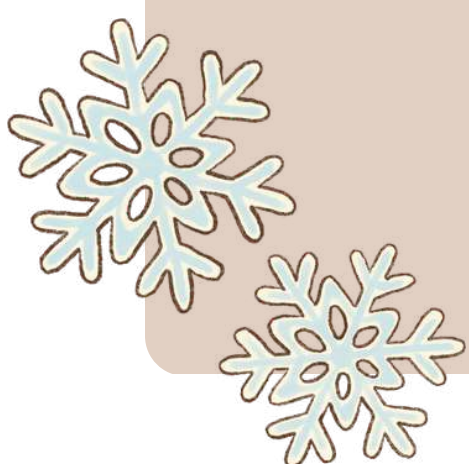
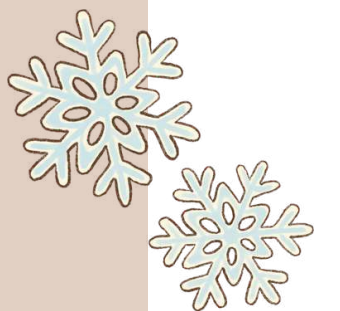
- Ти не зобов'язаний мовчати, коли тебе ображають.
- Ти можеш говорити, діяти, звертатись по допомогу — і це не “ябеднічання”, а захист себе.
- Ти — не те, що про тебе сказали.
- Ти — те, ким ти є всередині



Для батьків:

Коли дитина стикається з дражненням, важливо не казати “не звертай уваги”, а допомогти прожити ситуацію з гідністю:

- дати реакції, які підтримують
- навчити не “вірити” чужим словам
- бути опорою, навіть коли здається, що це дрібниця





Тема 13. Як навчитися самотійно вирішувати маленькі труднощі у школі



Для батьків:

Самотійність — це не лише про «вміти самотійно одягатись» чи «зав'язати шнурки».

Це про готовність стикатись із труднощами і діяти, а не зупинятись у сльозах, страху чи очікуванні, що хтось вирішить усе за дитину.

У шкільному житті маленькі труднощі — щоденні супутники дитини:

- не виходить розібратись у завданні;
- хтось не хоче пускати в гру;
- загубив ручку або пролив воду;
- учитель не одразу почув;
- однокласник сказав щось неприємне.

Але з часом труднощі стають складнішими:

- як встигати все самотійно?
- як сказати “я не розумію” на уроці, не боячись осуду?
- як приймати помилки — і не втрачати віру в себе?

Самотійність — це не вміння знати все, а готовність діяти крок за кроком, навіть коли важко.

Замість формувати звичку “плакати — і чекай допомоги”, ми вчимо:

“Я можу зупинитись, подумати — і зробити перший крок.”

Це основа самотійності й упевненості у собі.



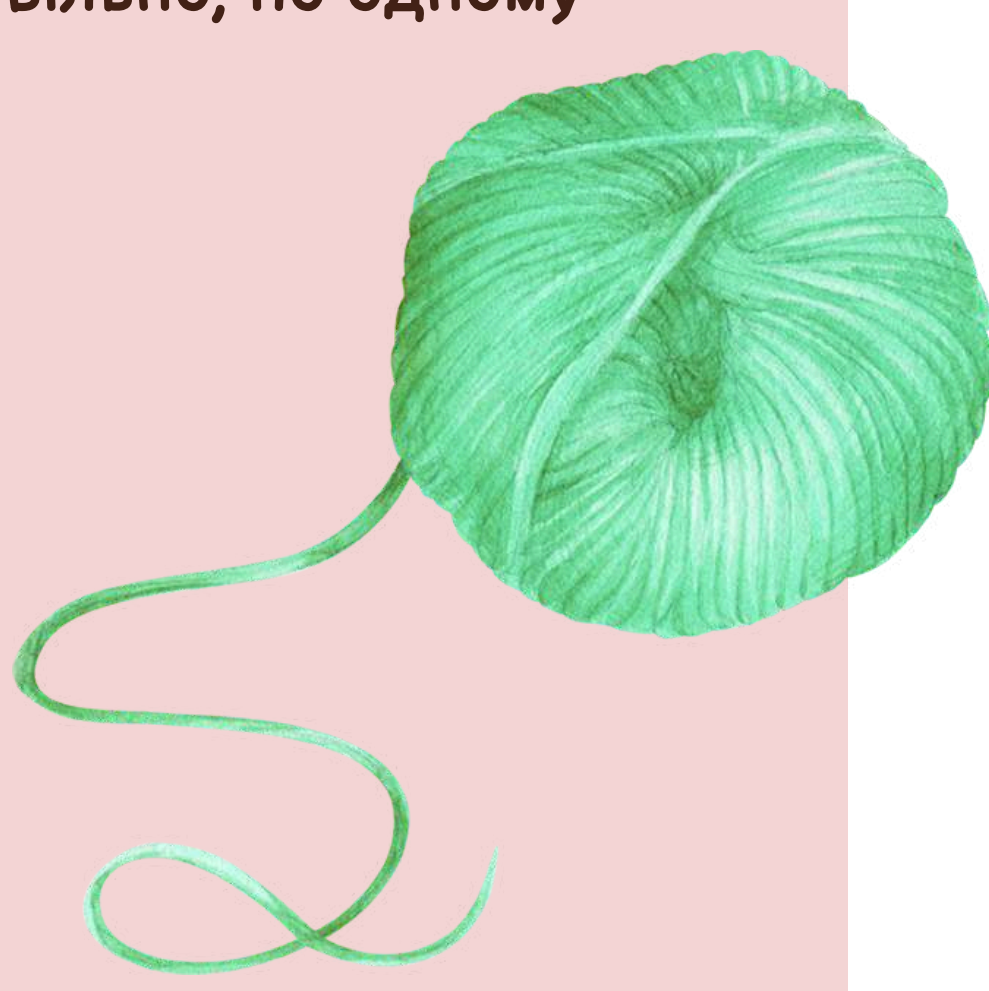


Іноді буває складно. Але ти не слабкий — ти просто вчишся.

А значить, ти можеш пробувати вирішувати маленькі труднощі сам.

Це як розплутувати клубочок — повільно, по одному вузлику.

Що таке маленькі труднощі?



Маленькі труднощі — це коли щось іде не так, як ти хотів(ла).

Це не страшно і не небезпечно, але може бути незручно, неясно або трохи хвилююче.



Наприклад:

- загубив олівець і не знаєш, що робити
- не розумієш завдання і соромишся запитати
- не можеш відкрити коробку з фарбами
- хтось сів на твоє місце, а ти розгубився

У такі моменти можна не плакати, не тікати, не мовчати.

А сказати собі:

“Це просто труднощі. Я зараз подумаю, як її вирішити.”

Завдання:

- Намалюй свої “труднощі” у вигляді звірятка (воно може бути колюче, смішне, незрозуміле, мале або галасливе).
- Домалюй себе поруч: що ти робиш?
 - Може, говориш із ним?
 - Може, знаходиш ключик чи чарівне рішення?
 - А може, кличеш на допомогу чи винаходиш щось нове?
- Покажи, що змінилось у звірятку після того, як ти знайшов рішення (може, воно стало лагідне, стиснулось або полетіло?)

Напиши свою фразу-рішення,
наприклад:
“Тепер я знаю, як з ним бути!”
“Я не боюсь — я дію!”
“Я поміркував — і придумав, що
робити.”

М

одель «СТОП — ДУМАЮ — ДІЮ»



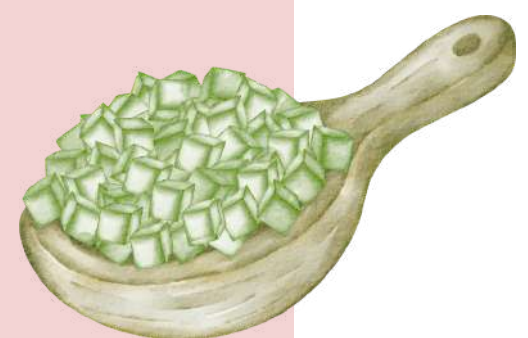
1. СТОП — зупиняюсь і не панікую
2. ДУМАЮ — що сталося і що я можу зробити
3. ДІЮ — пробую: сам або звертаюсь до дорослого

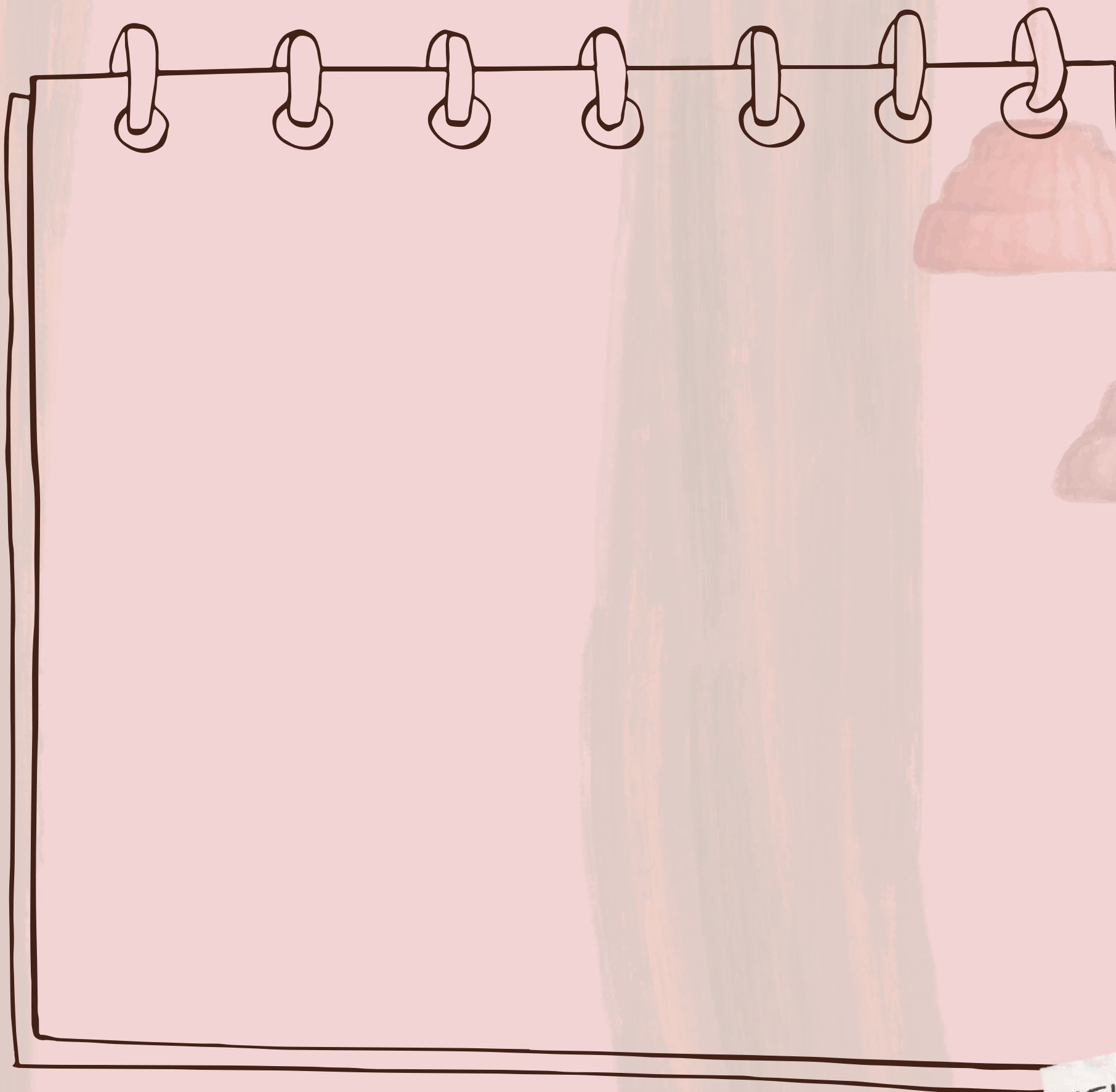
Навіть якщо не вийшло з першого разу — я вже спробував, і це круто.



Завдання:

- Намалюй 3 кроки моделі у вигляді сходинок
- Домалюй себе на кожній сходинці:
 - 1 — зупинився
 - 2 — думаєш
 - 3 — дієш





П

росити про допомогу — це теж сміливість

Не все потрібно робити самому.

Справжній герой — це не той, хто
завжди сам,
а той, хто знає, коли спробувати сам,
і коли сказати: "Мені потрібна
допомога".



Завдання:

— Намалюй 2 ситуації:

-  одну — де ти сам впорався
-  другу — де ти звернувся по
допомогу

К

азка «Котик і Міа: труднощі з бантиком»

У класі був Котик на ім'я Ру. Він умів усе. А ось його подруга Міа — ні.

Вона не могла зав'язати бантик. Кожного разу кликала вчительку.

Одного дня вчителька була зайнята. А бантик — знову розв'язався.

Міа зітхнула. Подивилась на бантик. Покрутила. Не вийшло. Знову. Ще раз.

І... вийшло!
Кривенько, але сама!

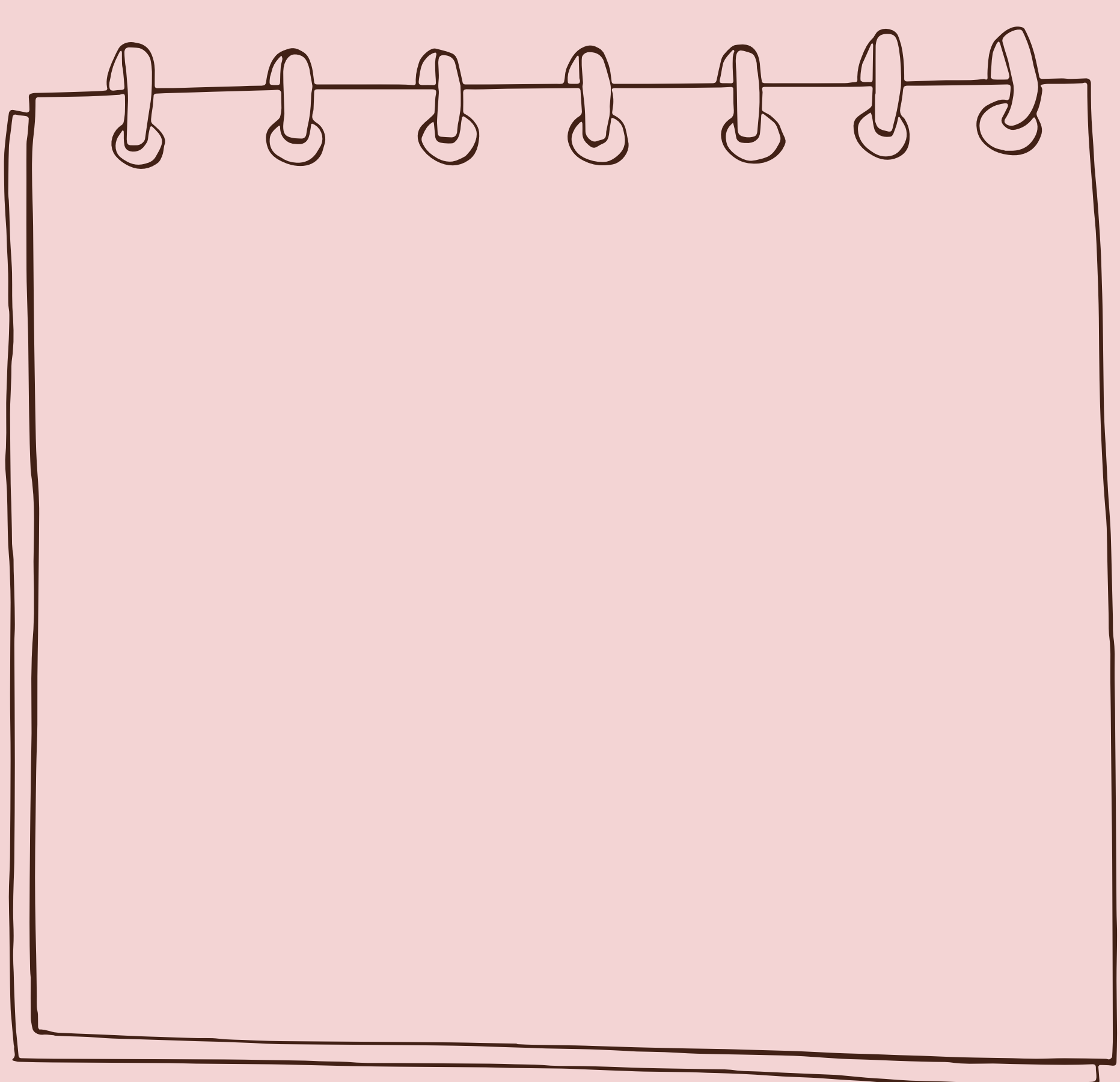
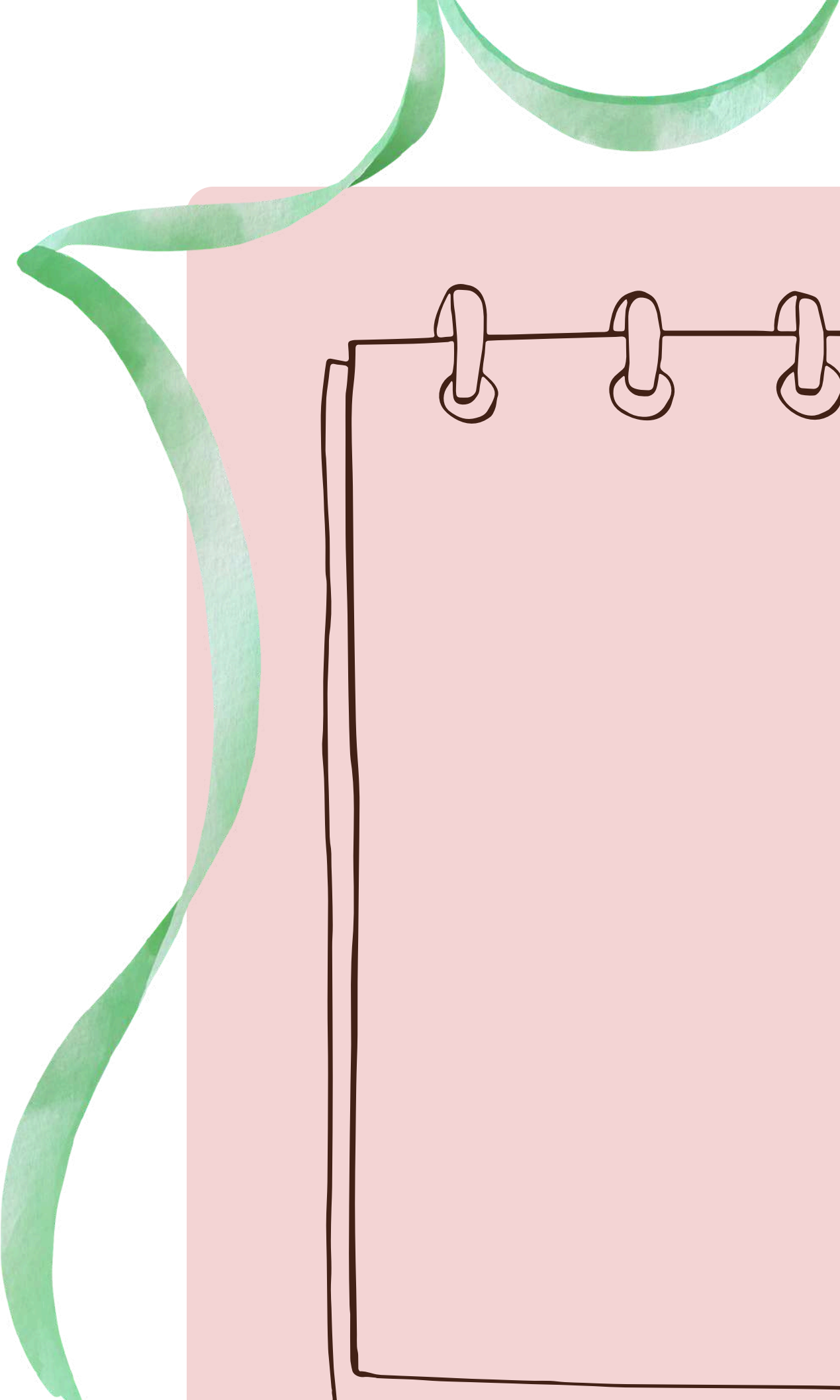
І Ру сказав:
"Ого, це круто! Ти не здалась."

З того часу Міа спочатку пробувала сама, а вже потім кликала. І це стало її суперсилою.

Завдання:

- Намалюй, як Міа намагалась
- Напиши фразу, яку ти можеш сказати собі, коли не виходить з першого разу
- "Я пробую — і це вже добре"
- "Я не здаюсь з першого вузлика"



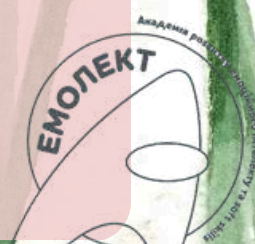


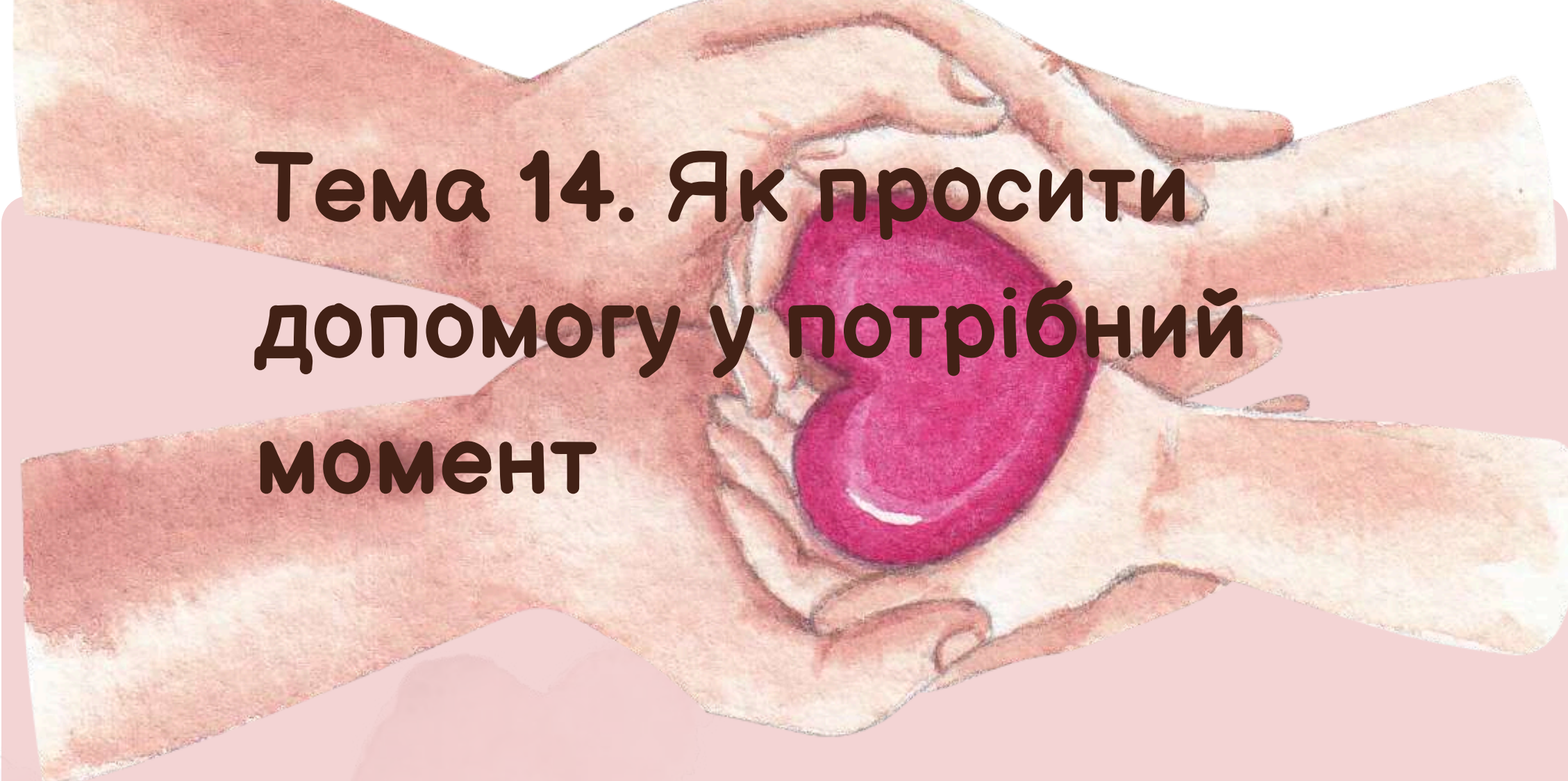
Підсумок теми:

- Навіть маленькі труднощі — це як сходинки.
- Кожна — можливість вирости, зміцніти, відчувати: “Я можу сам. І я можу просити. І я не здаюсь.”

Для батьків:

Підтримуйте не “успіх”, а спробу дії.
Самостійність росте там, де є місце для власного “я можу”.





Тема 14. Як просити допомогу у потрібний момент



Для батьків:

Просити про допомогу — це базова соціальна й емоційна навичка, без якої дитина часто або — мовчить і терпить, соромлячись зізнатися, що не справляється, — або вимагає й капризує, не маючи інструментів ввічливого звернення.

Ми формуємо здорову автономність — коли дитина намагається діяти сама, але знає:

“Я можу звернутись — і це не слабкість, а мудрість.”

Іноді буває складно. І тоді не обов’язково вирішувати все самотійно.

Ти можеш сказати:

“Допоможи, будь ласка” — і це буде сильне рішення. Бо сильний не той, хто ніколи не просить, а той, хто знає коли і як це зробити.

HELP!



Чому просити — це не соромно?

У кожного є моменти, коли щось не виходить.

І в такі моменти просити — це як увімкнути ліхтарик, коли стало темно.

Ти не сидиш у темряві сам — ти знаходиш світло.

“Я пробував — і тепер мені потрібна допомога”
— це не поразка, а сміливість діяти далі.

«Я пробую — і прошу, коли треба»

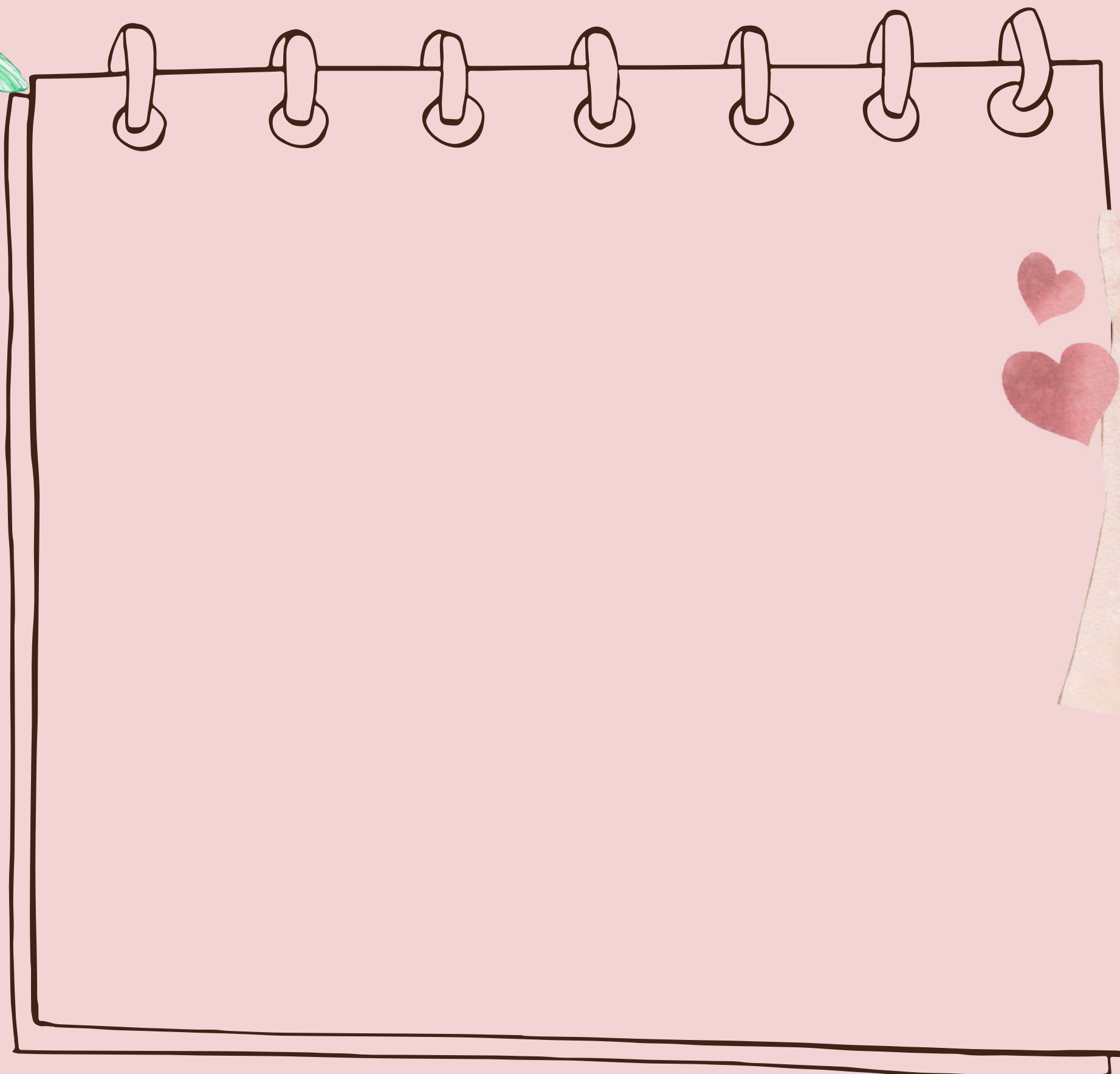
Уяви, що ти — дослідник, який розв’язує маленьке завдання у школі: щось не виходить одразу, але ти не здаєшся.



Завдання:

– Намалюй себе в момент, коли щось не виходить (наприклад, розібратись із завданням, зібрати конструктор).





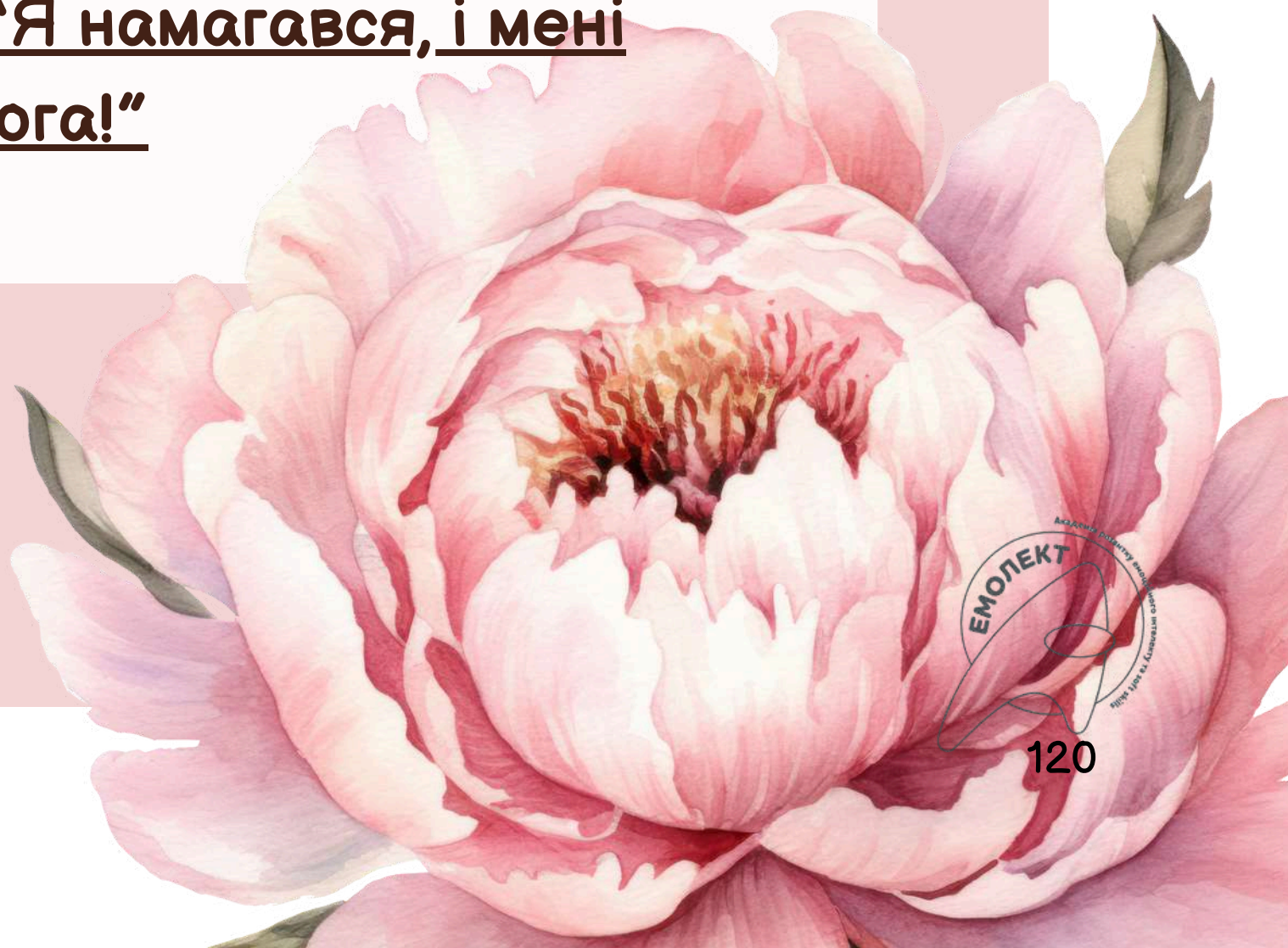
– А тепер домалюй, як ти кличеш на допомогу:

Хто підходить?

Що ти кажеш?

Як виглядає обличчя того, хто допомагає?

Напиши чарівну фразу, яка відкриває двері до підтримки: “Я намагався, і мені потрібна твоя допомога!”



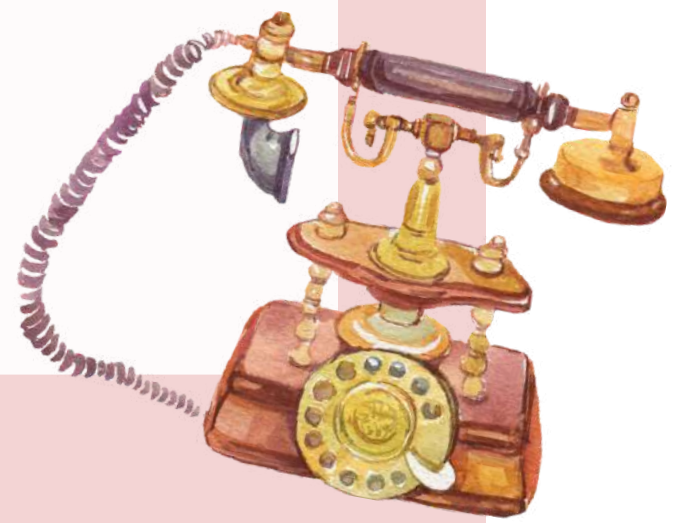


к зрозуміти, що вже час звернутись?

Коли ти спробував сам кілька разів, а воно все
не виходить —

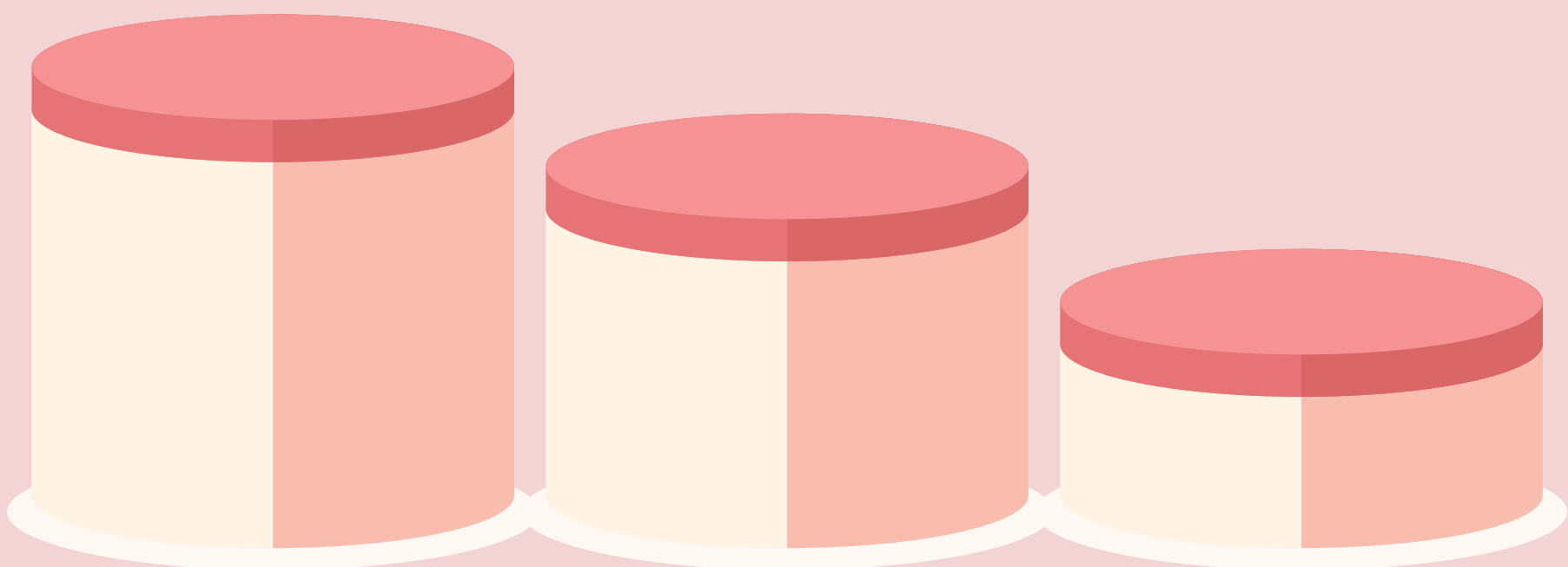
Це знак: “Схоже, мені потрібна допомога”.

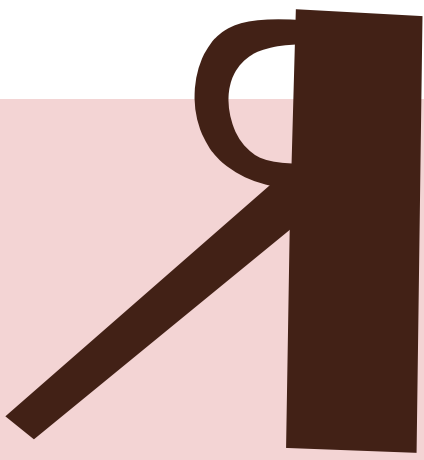
- У середині з’являється відчуття:
 - “Я розгубився”
 - “Мені сумно, що не виходить”
 - “Мені потрібне ще одне серце поруч”



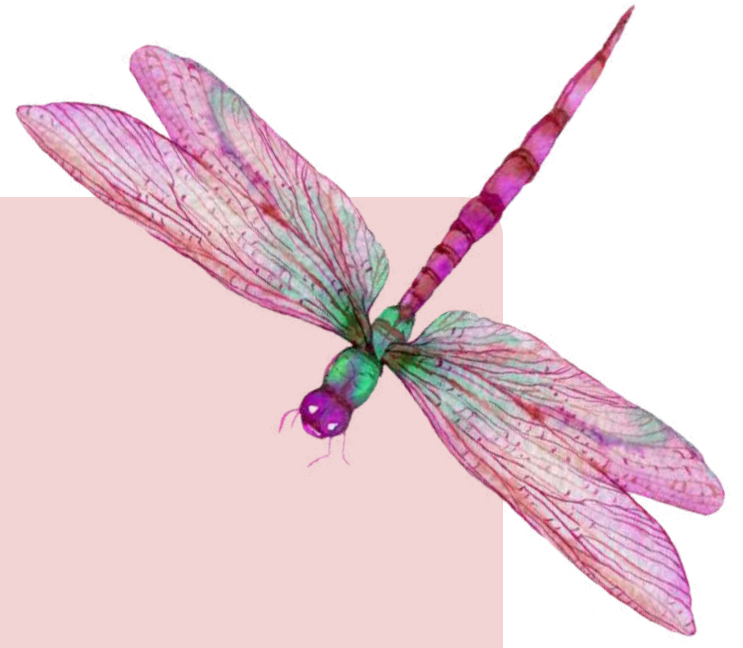
Завдання:

- Намалюй шкалу:
 - Спробував сам → ● Ще раз → ●
 - Час звернутись
- Познач, як це виглядає у тебе





к просити допомогу?



Є ввічливі фрази, які допомагають сказати, що тобі складно:

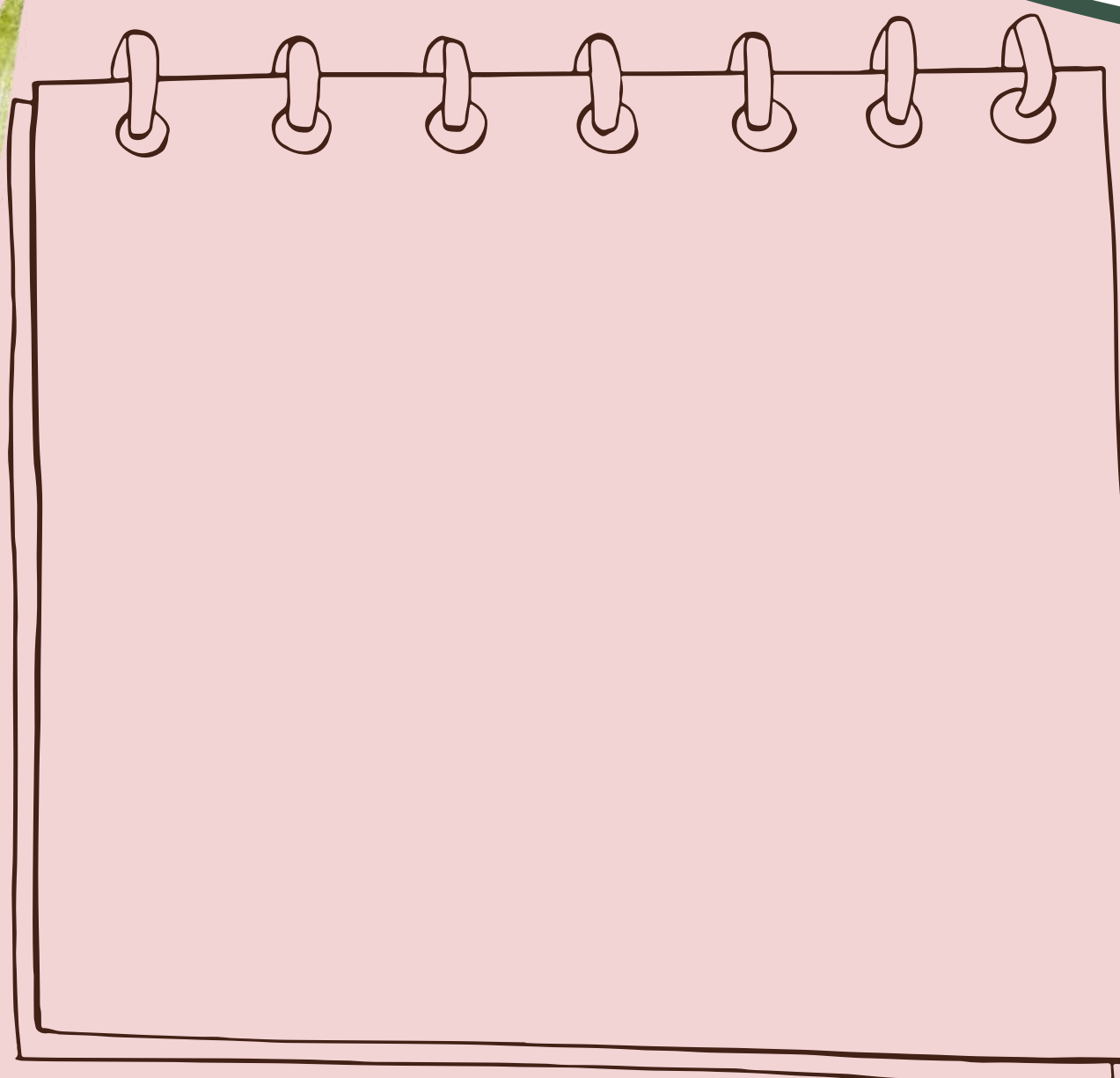
- “Я намагався, але не виходить. Можеш допомогти?”
- “Поясни, будь ласка. Я хочу зрозуміти.”
- “Мені потрібна твоя допомога. Зараз важко самому.”
- “Можна я звернусь до тебе?”

Важливо: не кричати, не вимагати, а чітко і спокійно сказати, що тобі треба.



Завдання:

- Обери фразу, яка тобі підходить
- Намалюй “кнопку допомоги” — яка вона? Як ти її “натискаєш”? Що стається далі?



Казка «Мишка й ведмідь: коли одне серце — замало»

Мишка Боня будувала хатку з паличок.
Вона дуже старалась. Одна паличка, друга, дах. І тут усе впало.

— Я знову сама... — зітхнула Боня.

Вона спробувала ще. Іще. І знову...
Аж поки повз не проходив Ведмідь.

— Боню, ти що, будуєш замок?

— Ні. Я вже... нічого не буду, бо в мене не виходить.

— А ти пробувала не сама?

— Але ж я повинна все сама!

— Ні, — сказав Ведмідь. — Ти можеш спробувати сама, а потім — сказати мені.

Бо іноді два серця — краще, ніж одне.
І вони побудували замок разом.

Завдання:

- Намалюй, як виглядає "два серця, що будують"
- Придумай свою фразу: як би ти покликав Ведмедя?





Підсумок теми:

- Сильний не той, хто все тягне сам, а той, хто вміє спробувати — і звернутись, коли справді потрібно.



Для батьків:

Навчити просити про допомогу — так само важливо, як і навчити самостійності.

Це не про залежність, а про впевненість у собі і в тому, що світ — підтримувальний.



Тема 15. Як піклуватися про свої речі і організувати себе



Для батьків:

Порядок і організованість — це не просто “акуратність”.

Це — зовнішній прояв внутрішньої відповідальності й самостійності.

Дитина, яка вміє:

- зібрати рюкзак,
 - знати, де її речі,
 - підтримувати порядок на столі —
- зазвичай почувається впевненішою і менш тривожною у школі.

Наша мета — не створити ідеального “чистюлю”, а допомогти дитині відчутися:

“Я можу про себе подбати. Я знаю, де моє. Я готуюсь — і я молодець.”



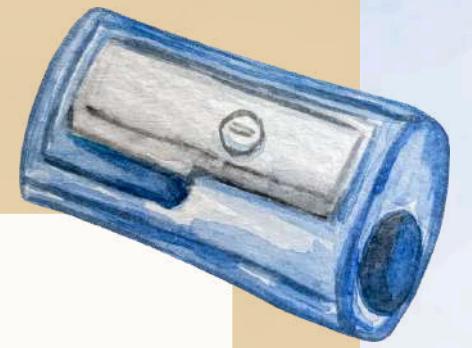
Твої речі — як твої друзі. Вони допомагають
тобі вчитися, грати, малювати.

А друзі люблять, коли про них піклуються!
Якщо ти зберігаєш свої речі, знаходиш їм
зручне місце, стежиш за порядком —
вони завжди будуть готові допомогти тобі,
коли треба



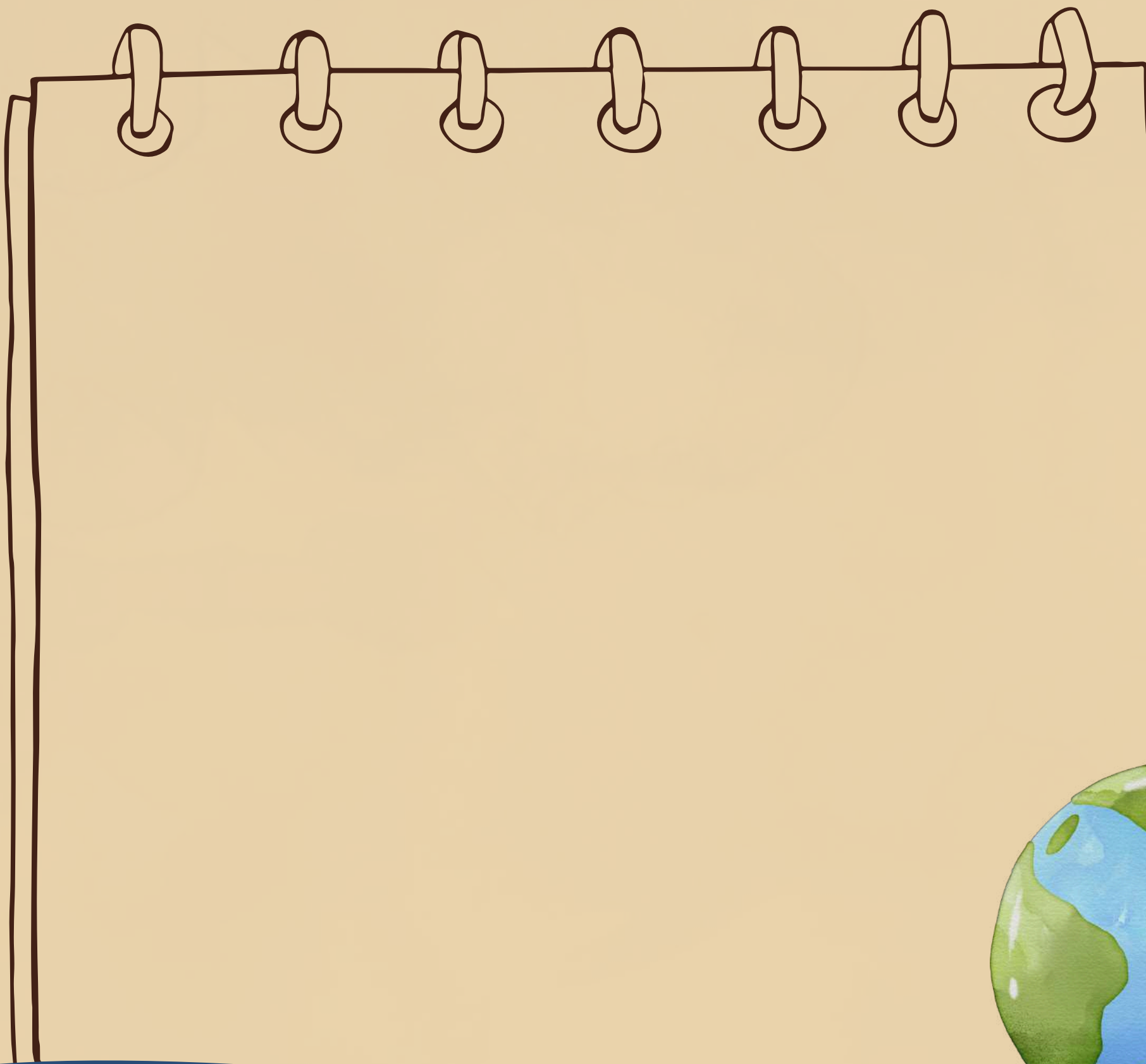


Як виглядає "порядок подружньому"?



Порядок — це коли твої речі знають, де жити.
Кожен олівець має свій будиночок (пенал), книжка — свою полицку, зошит — свою кишеньку.

У порядку — зручно тобі, і добре речам.



Завдання:

- Намалюй "будиночок для своїх речей": що де лежить?
- Домалюй обличчя речей: як вони себе почувають, коли все на місці?





к я можу піклуватись про
свої речі?

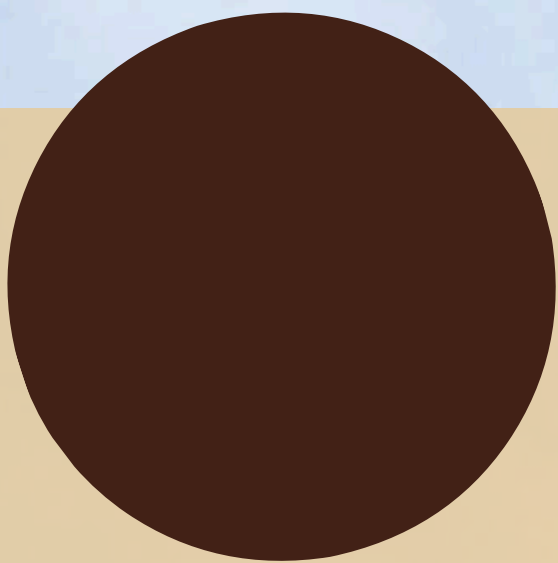
- Акуратно кладу речі на місце
- Закриваю кришки
- Після уроків розкладаю все в рюкзак
- Не залишаю нічого на парті
- Перевіряю зошити, ручки, форму вдома
- Вечором готую рюкзак на завтра



Завдання:

- Обведи, що ти вже вмієш
- Намалюй супергероя-охоронця речей (він допомагає зберігати порядок)





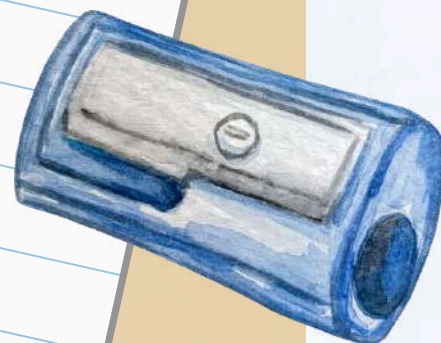
рганізовую себе —
значить, допомагаю собі



Коли ти сам збираєш
речі, ти тренуєш
пам'ять, уважність і
впевненість.

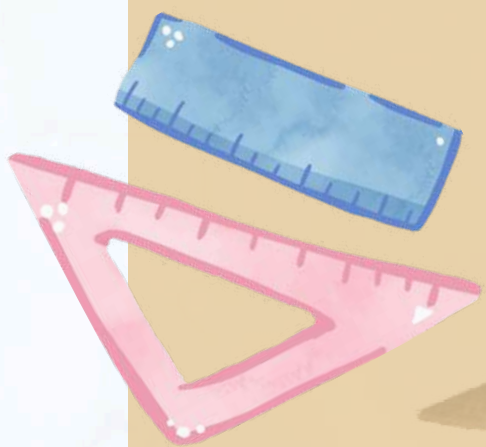
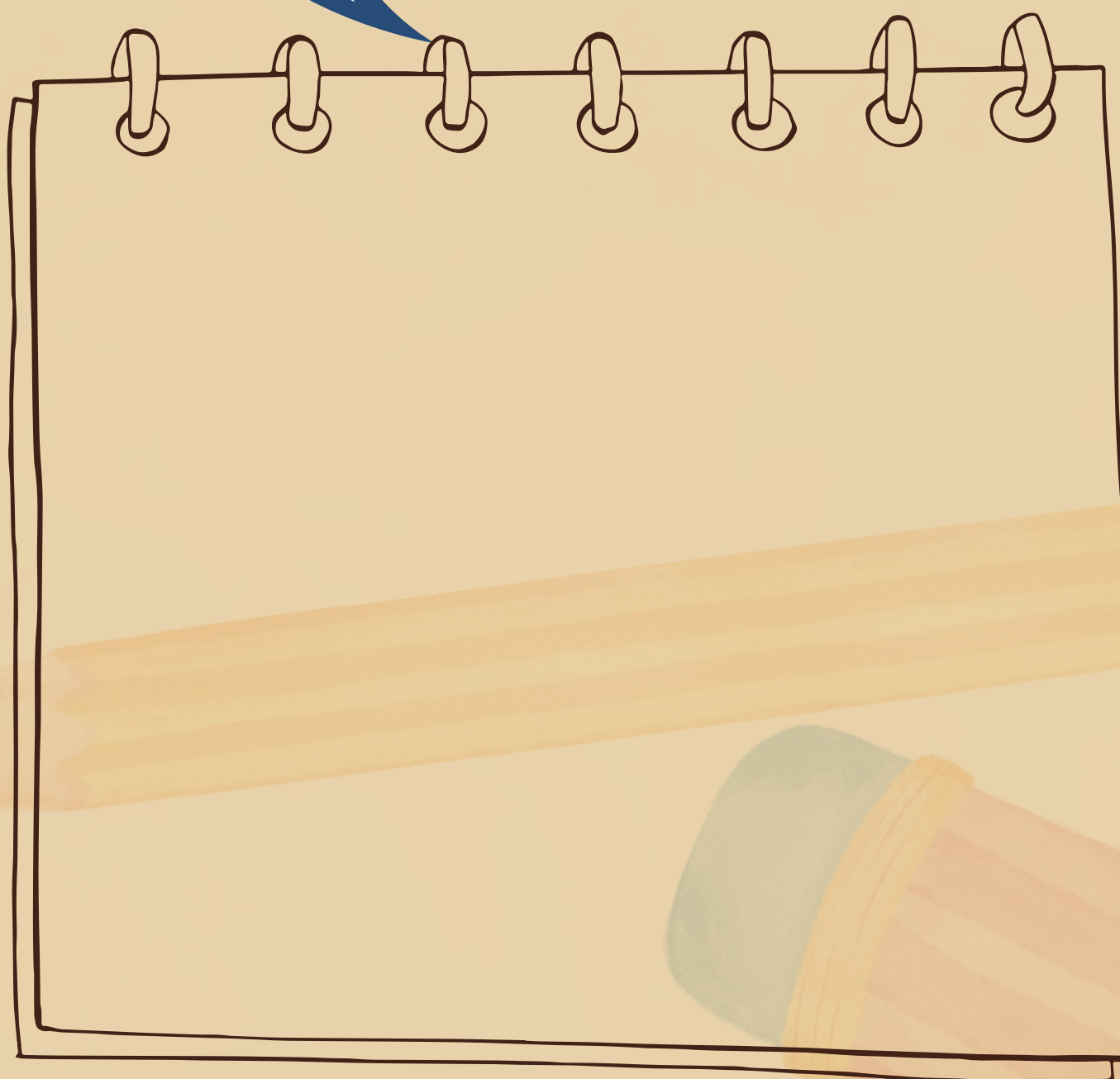
Це як гра: що я візьму
завтра? Що мені
знадобиться?

- Збирати рюкзак
самому — це як
будувати “міст у
завтрашній день”.



Завдання:

- Намалюй себе, який/яка
збирає рюкзак
- Домалюй «бульбашки думок»:
що ти кладеш? що не забув? що
перевіряєш?



Казка: «Рюкзак, який образився»



У Максима був рюкзак. Гарний, синій, з маленьким ведмедиком на блискавці.

Спочатку рюкзак радів — щодня Максим носив його до школи, акуратно клав зошити, розмовляв з ним.

— Ти мій помічник! — казав Максим.
Але з часом усе змінилось.

Максим почав кидати зошити як попало. Олівці валялись між бутербродами. Книжки м'ялись. Рюкзак мовчав. Але всередині — щось стискалось.

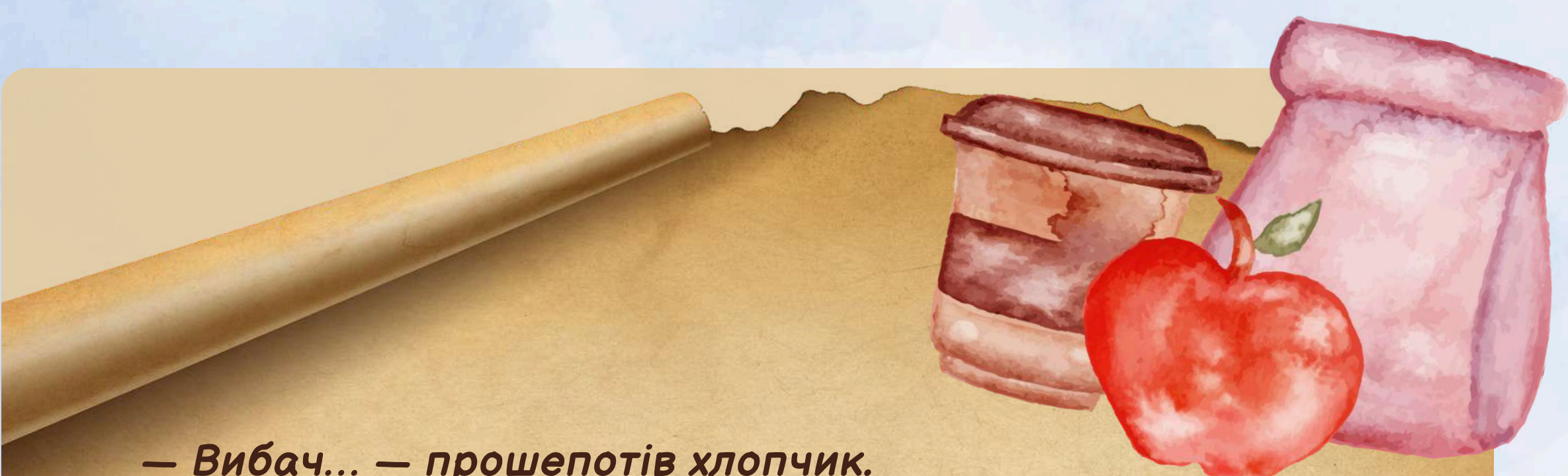
Одного ранку, коли Максим відкрив блискавку, рюкзак... не хотів відкриватись.

— Ей! — здивувався Максим. — Що з тобою?

Раптом у рюкзаку щось прошепотіло:

“Я більше не хочу бути просто мішком.
Я хотів бути другом. А ти перестав про мене дбати.”
Максим сів. Йому стало... сумно. І трохи соромно.
Він пригадав, як не міг знайти ручку. Як забув змінне взуття. Як зіпсував малюнок, бо пензлики загубились.





— Вибач... — прошепотів хлопчик.
— Можна я виправлюсь?

Того ж вечора Максик усе розклав:

- витер пляму,
- поклав ручки у пенал,
- підклеїв зошит.

А рюкзак? Він тихо відкрив блискавку. І вранці знову зрадів:

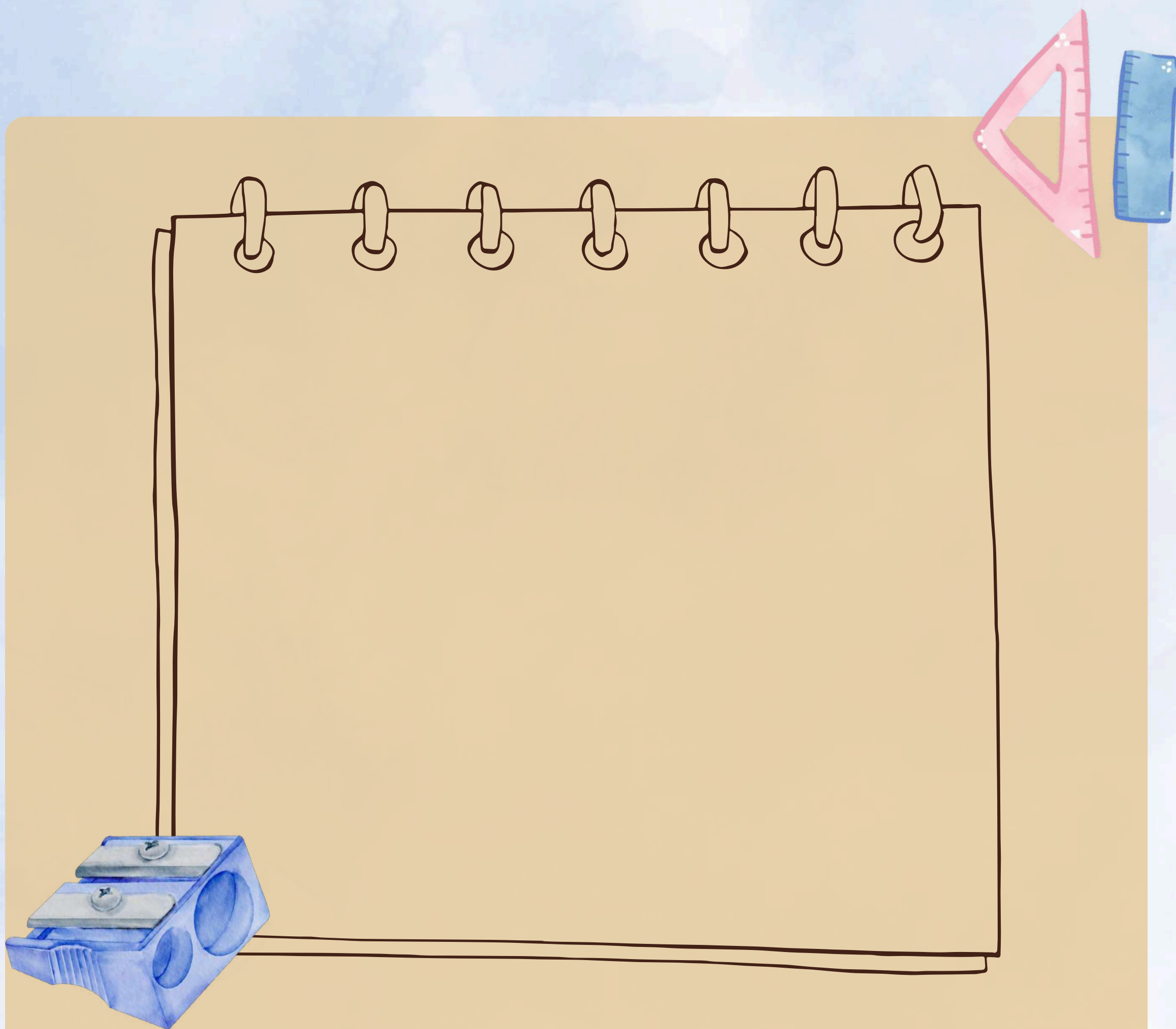
“Мені добре, коли ти про мене дбаєш. Бо я — твій друг.
І я завжди з тобою.”



Завдання:

- Намалюй Рюкзак — до і після примирення
 - Напиши, що ти можеш сказати своєму рюкзаку або речам, щоб вони тобі довіряли:
“Я не забуду про тебе”
“Я зібраний — і ти допоможеш мені бути готовим”
- 





Підсумок теми:

- Коли ти піклуєшся про свої речі — ти піклуєшся про себе.
- Порядок — це твій супердруг. Він завжди допоможе бути готовим до нового дня!



Для батьків:

Порядок — це не про ідеальність, а про навичку турботи й внутрішнього контролю.

Підтримуйте дії дитини, не докоряючи:

“Я бачу, що ти сам зібрав рюкзак — чудово, що вмієш про себе дбати.”



Дорогий першокласнику / дорога першокласнице!

Це лише початок!

Ти щойно зробив(-ла) перші кроки у світі емоцій, стосунків і розуміння себе. Ми дуже раді, що могли бути поруч. Попереду — ще багато відкриттів!

В Академії ЕМОЛЕКТ ми створюємо середовище, де кожна дитина та підліток може розвивати емоційний інтелект, вчитись взаємодіяти з іншими, будувати дружбу, захищати себе, мріяти, діяти й відчувати впевненість у своїй унікальності.

Наші програми — це не просто уроки. Це шлях до себе. Ми працюємо з дітьми від 5 до 17 років:

- Онлайн-курси
- Інтенсиви та творчі проєкти
- Супровід для батьків і педагогів



Пам'ятай:

- Твої почуття — важливі.
- Ти — цінний/ цінна.
- Ти все зможеш!

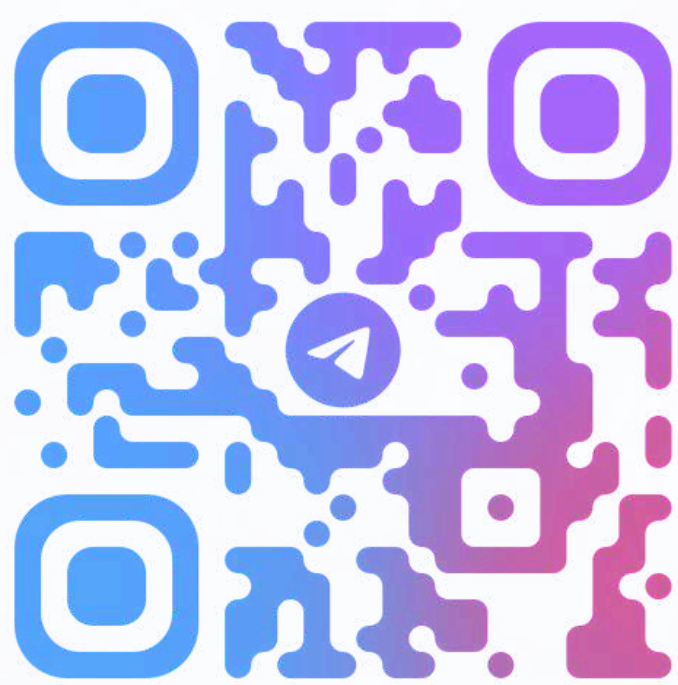
З любов'ю
Академія ЕМОЛЕКТ



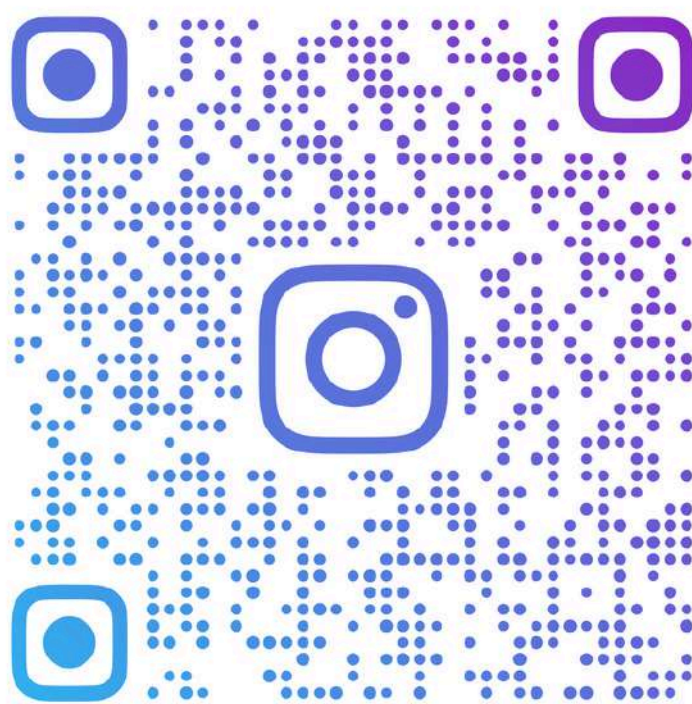
Твої нотатки:



Долучайтесь до ком'юніти
ЕМОЛЕКТ



@SCHOOLEMOLEKT



EMOLEKT

<http://>



Для отримання освітніх послуг або співпраці

+38 050 187 80 44

info@emolekt.com.ua