

Простір для зростання: професійні інсайти

психологічний референс



ЗМІСТ

Передмова.....	3
Що варто врахувати тренеру	5
Робочий гайд практичного психолога	6
I. Формування навичок поваги, розуміння та прийняття <i>Корекційно- розвиткове заняття для дітей старшої групи</i> “Я – ЦІННІСТЬ! ПРАВО БУТИ СОБОЮ!”	6
II. Особистісне зростання педагога <i>Тренінгове заняття для педагогів</i> “ГІДНІСТЬ - МІЙ ВНУТРІШНІЙ КОМПАС”	14
III. Усвідомлене батьківство ПУТІВНИК ДО ПРОГРАМИ “КАРТА ЦІННОСТЕЙ ДЛЯ РОЗУМУ І СЕРЦЯ”	23

ПЕРЕДМОВА

“Гідність - це те, що в нас є за фактом нашого народження. З іншого боку, наша гідність нерозривно пов’язана з гідністю інших людей. Нинішня війна - атака на базове право кожного українця на безпеку, життя, освіту, на всі сфери нашого життя. І на гідність, зокрема. Ми виборюємо гідність не лише для себе, а й для всього світу. Перемога України означає перемогу всього світу. Якщо цього не відбудеться, гідність інших людей буде загроженою. Солідарність, яку нам виказує більшість країн світу, показує, що всі це усвідомлюють, адже гідність - це не лише великі вчинки, а й як малі щоденні кроки, на які ми всі здатні. Усі ці кроки створюють великий поступ до нашої спільної перемоги”,

Олександр Елькін,

(національний голова організації GlobalDignity в Україні,
голова Ради ГО “ЕдКемп Україна”)

Уже понад 4 роки, як українці й українки доводять, що здатні захистити себе. Ми сильні у виборюванні власної незалежності, незламні у прояві Гідності України перед усім світом. Ми поважаємо себе і не втрачаємо людяності, боронимо свій дім, а тому - непереможні. Ключовим акцентом є гідність у часи війни, а саме: гідність українок і українців, які захищають нашу державу; маленьких і дорослих, які допомагають ЗСУ; народу, який перемагає терор, виборюючи українські цінності, українську свободу, незалежність для всіх куточків України. Гарантія перемоги - це наша єдність, взаємопідтримка, велика сила у вмінні працювати разом заради спільних інтересів.

У протистоянні ворогам нас об’єднує гідність. Гідність - це про цінність людини, про віру в себе й інших; це про чесність, повагу, про плекання цих якостей у собі та готовність відстоювати те, що є правильним. Це наш життєвий орієнтир, тому так важливо допомагати дітям та дорослим плекати усвідомлену гідність.

Поняття гідності зазвичай розглядають через два основні джерела: внутрішнє (що я думаю про себе) та зовнішнє (як мене сприймає світ). Ці два джерела постійно взаємодіють, створюючи цілісне відчуття самоцінності людини.

Внутрішні джерела гідності - це “фундамент”, який належить тільки вам і не залежить від думки оточуючих.

- Самосвідомість: розуміння своєї унікальності та цінності просто за фактом народження.
- Принципи і совість: людина відчуває гідність, коли чинить правильно, навіть якщо про це ніхто не дізнається.
- Особисті досягнення: саморозвиток, опанування нових навичок, подолання власних слабкостей та страхів.
- Автономія: здатність приймати власні рішення та нести за них відповідальність.

Зовнішні джерела гідності - це підтвердження вашої цінності через зворотний зв'язок.

- Визнання та повага: ставлення інших людей, колег, друзів. Схвалення ваших вчинків з боку громади.
- Соціальний статус та права: наявність громадянських прав, дотримання законів щодо особистості, відсутність дискримінації.
- Професійна репутація (честь): оцінка вашої фаховості та надійності в очах соціуму.
- Матеріальна стабільність: можливість забезпечити базові потреби (житло, їжа), що дозволяє почуватися гідно в побуті.

Якщо людина спирається лише на зовнішнє, вона стає залежною від чужої похвали й легко “ламається” при першій критиці. Якщо ж лише на внутрішнє, вона може стати занадто гордою або ізольованою від реальності.

Гідність - це коли ваше внутрішнє переконання “я вартий поваги” підтверджується гідними вчинками, які бачать інші.

ЩО ВАРТО ВРАХУВАТИ ТРЕНЕРУ

Ефективність тренінгу значною мірою залежить від ролі тренера. Він не лише передає знання, а й створює атмосферу, в якій учасники почувуються комфортно, мотивовано і готові до навчання. Ключовими аспектами роботи тренера є:

- **Формування довіри та безпеки.** На першому етапі тренер фокусується на створенні атмосфери, де кожен учасник відчувається впевнено і може відкрито висловлювати свої думки. Це досягається за рахунок створення невимушеної обстановки, використання інтерактивних вправ для знайомства та спільних активностей.
- **Структурування навчального процесу.** Тренер розробляє детальний план тренінгу, визначає послідовність тем і вправ, розподіляє час і ресурси. Це дозволяє забезпечити логічний перехід від однієї теми до іншої та ефективно використання часу учасників.
- **Забезпечення активної участі.** Тренер використовує різноманітні методи навчання, такі як групові дискусії, практичні завдання, кейси, для залучення учасників до активної роботи. Він ставить запитання, що стимулюють до роздумів і обміну досвідом.
- **Надання зворотного зв'язку.** Тренер регулярно надає учасникам зворотний зв'язок щодо їхніх досягнень та зон для розвитку. Це допомагає учасникам краще розуміти свої сильні сторони та працювати над особистісним ростом.
- **Мотивація та підтримка.** Тренер створює позитивну атмосферу в групі, підтримує ініціативу учасників, відзначає їхні успіхи. Це допомагає створити високий рівень мотивації протягом усього тренінгу.

Підготовка тренера включає:

1. **Глибоке знання матеріалу.** Тренер повинен добре володіти тематикою тренінгу, щоб відповісти на будь-які запитання учасників.
2. **Навички комунікації.** Здатність чітко і зрозуміло доносити інформацію, встановлювати контакт з аудиторією, створювати атмосферу довіри.
3. **Організаторські здібності.** Вміння планувати і організовувати навчальний процес, розподіляти час, готувати необхідні матеріали.
4. **Креативність.** Здатність розробляти цікаві і ефективні навчальні активності, які відповідають потребам аудиторії. Роль тренера в процесі навчання є багатогранною. Від його професіоналізму, ентузіазму та вміння створювати сприятливу атмосферу залежить успіх будь-якого тренінгу. Дотримання цих принципів дозволить зробити навчання результативним та ресурсним.

КОНСПЕКТИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

“Я – ЦІННІСТЬ! ПРАВО БУТИ СОБОЮ!”

(Корекційно-розвиткове заняття для дітей старшої групи)



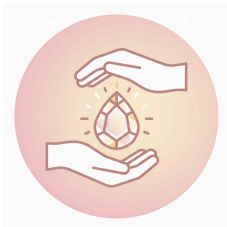
Мета заняття: формувати початкове уявлення про гідність як внутрішню цінність людини. Навчати розрізняти вчинки, які підносять гідність, і ті, що її руйнують. Сприяти розвитку позитивної самооцінки та впевненості у собі. Формувати повагу до себе та інших; розвивати емпатію, самоприйняття, позитивний образ “Я”.

Завдання:

- ознайомити дітей зі змістом поняття “гідність” через метафори та зрозумілі образи: внутрішній скарб, невидима корона, чесність;
- вчити дітей бачити унікальність та цінність - як власну, так і інших людей;
- обговорити правила гідної поведінки (ввічливість, допомога, чесність);
- розвинути навички емпатії та рефлексії;
- стимулювати бажання висловлювати власну думку та аналізувати вчинки героїв соціальних історій та казок;
- розвивати емоційно-вольову сферу, емоційний інтелект;
- підвищувати самооцінку, здійснювати профілактику булінгу, виховувати почуття самоповаги і поваги до інших людей.

Хід заняття (35-40 хв):

1. Бесіда “Гідність - це внутрішній скарб” (3 хв)



Психолог сідає в коло разом із дітьми на одному рівні, тримає в руках маленьку запалену (безпечну, на батарейках) свічку або блискучий камінчик, щоб діти мали зоровий образ “внутрішнього скарбу”. Психолог говорить спокійним, впевненим, але теплим тоном:

“Привіт, мої любі! Сьогодні ми з вами поговоримо про дуже важливе і красиве слово - Гідність. Це слово звучить трішки по дорослому, правда? Але воно живе всередині кожного з вас. Уявіть, що в середині кожної людини є невидимий вогник або дорогоцінний скарб. Цей скарб - це знання того, що ти -

важливий. Ти важливий не тому, що ти швидко бігаєш чи гарно малюєш, а просто тому, що ти - це ти.

Бути гідним - це:

- знати, що ти заслуговуєш на добре слово і тепле ставлення;
- розуміти, що ніхто не має права тебе ображати, штовхати чи висміювати.

Але є ще один секрет: оскільки такий скарб є всередині тебе, він є і в сусіда справа, і в сусіда зліва. Тому поважати свою гідність - це також поважати гідність іншого. Не ображати, не забирати силою, а вміти домовлятися.

Сьогодні ми з вами будемо вчитися бачити свій внутрішній вогник і з повагою ставитися до вогників інших людей”.

2. Міні-гра “Я - важливий” (3-4 хв)

Діти стають у коло. Передаємо по колу з рук в руки свічку (можна використати блискучий камінчик). Той, у кого в руках свічка, промовляє: “Я важливий, бо я...” (добрий/вмію допомагати/люблю друзів). Якщо дитині складно - психолог допомагає підказками.

3. Вправа “Чарівна скринька” (3-4 хв)



Підготуйте гарну коробочку, всередині якої лежить дзеркало.

Психолог: “Сьогодні у цій красивій скриньці я принесла вам скарб. Він унікальний, такого більше немає ніде у світі. Зараз кожен по черзі зазирне у скриньку, але не скаже іншим, що він там побачив, поки всі не подивляться”.

Після того як кожен побачив себе у дзеркалі, психолог запитує: “Хто ж був тим скарбом? Чи складно бути скарбом?”

Висновок: Кожен із нас - це скарб! А гідність - це знати, що кожен із нас - цінний скарб, навіть якщо в тебе щось не виходить.

4. Казка (7 хв) “Вовчєня Люк та невидима корона”

Жило-було в густому лісі вовчєня на ім’я Люк. Воно було дуже допитливим, веселим і активним.

- Мамо, - запитав одного разу Люк, - як ти завжди ходиш так спокійно і впевнено, навіть якщо навколо шум і гамір? У тебе напевно є невидима корона?

Мама-Вовчиця лагідно торкнулася його носом:

- Це називається гідність, синку. Її не знайдеш під старим дубом і не виманиш у лисиці. Вона росте всередині тебе, коли ти робиш правильний вибір.

- Як це - правильний вибір? - задумався Люк і вирішив піти на прогулянку лісом, щоб зрозуміти, як робити правильний вибір і таким чином виростити свою гідність.

Першими він зустрів рудих білочок. Вони галасували на гілках і кидали шишки у старого Бурундука, який повільно збирав запаси.

- Гей, Люк! - закричали вони. - Давай з нами! Дивись, який він кумедний і неповороткий! Поціль йому в кошик!

Люк підняв шишку, але раптом відчув, що йому зовсім не весело. Він уявив себе на місці Бурундука. «Справжній вовк не ображає тих, хто слабший за нього», - подумав він. Люк поклав шишку на землю і просто пішов далі. В цей момент він відчув, що його спина стала трішки рівнішою.

Біля струмка Люк побачив лисицю. Вона тримала у лапах великий кошик із добірною суницею.

- Дивись, Люк, - прошепотіла вона. - Я поцупила цей кошик у ведмедя, поки він спав. Давай з'їмо ягоди разом? А якщо він запитає, ми скажемо, що це зробили ворони. Ведмідь нам повірить!

Люку дуже хотілося ягід, але йому геть не хотілося отримувати їх таким нечесним способом.

- Ні, Лисице, - відповів Люк. - Це чужі ягоди, і я не буду брехати. Брехня - це як липкий бруд, який важко відмити з хутра.

І щойно він відмовився, його голова піднялася вище, а погляд став чистим і сміливим.

Повертаючись до лігва, Люк почув тоненький писк. Це маленьке мишеня впало у глибоку ямку і не могло вибратися. Люк не пробіг повз. Він обережно підставив свою лапу, щоб малюк міг видертися нагору. Мишеня пискнуло «дякую» і зникло в траві.



Ввечері Люк прийшов до мами-Вовчиці.

- Як твій день? - запитала мама.

Люк розповів мамі про свої пригоди.

- Синку, ти сьогодні не став сміятися з того, хто повільніший за тебе; не став брати чужого і не погодився на брехню; допоміг тому, хто зовсім маленький. - Відповіла вовчиця.

Мама обійняла сина:

- Подивись на своє відображення у струмку, Люк.

Вовчєня підійшло до води. Люк не побачив у відображенні золотої корони, але побачив звіра, який поважає себе. Він виглядав чесним, сильним і спокійним.



- Оце і є гідність, - сказала мама. - Це твій внутрішній скарб. Коли ти чесний із собою та добрий до інших, твоя корона сяє найяскравіше.

Запитання для обговорення:

- Чому Люк не став кидати шишки у бурундука?
- Чи важко було Люку відмовитися від суніць лисиці?
- Як ти думаєш, чи є у тебе така “невидима корона”, коли ти робиш щось добре?

5. “Так - ні” (рухлива гра) (3-4 хв)

Психолог озвучує ситуації. Якщо це про гідність - діти плескають. Якщо ні - тупають ногами.

Ситуації:

- Допомогти другові — ☒
- Сміятися з когось — ☐
- Сказати «мені неприємно» — ☒
- Ображати молодшого — ☐
- Чесно зізнатися, що випадково зламав іграшку — ☒
- Забирати іграшку в іншої дитини силою — ☐
- Заступитися за того, кого ображають — ☒
- Хвалитися і казати, що ти кращий за всіх, а інші — нічого не вміють — ☐
- Ввічливо попросити вибачення, якщо когось образив — ☒
- Потайки з'їсти цукерку, яку мама просила не чіпати — ☐

6. Творче завдання “Сяйво моєї корони” (10 хв)



Підготуйте паперові чи картонні шаблони корон (прості контури з білого або жовтого паперу), яскраві наліпки (зірочки, камінці), кольорові олівці, блискітки. Увімкніть спокійну, чарівну музику.

“Діти, сьогодні ми говорили про наш невидимий скарб, нашу невидиму корону - нашу гідність. Зараз я хочу, щоб ви зробили її видимою.

Покладіть перед собою свою корону і розфарбуйте її або прикрасьте зірочками за кожен вчинок, який ми сьогодні обговорювали: за чесність, за доброту, за сміливість бути собою”.

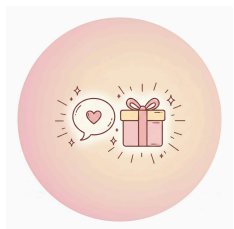
Ритуал “Одягання корони” Коли корони прикрашені, діти стають у коло. “А тепер обережно візьміть свої корони в руки. Заплющте очі. Уявіть, що вони теплі та сяють світлом вашої доброти. Тепер повільно одягніть їх собі на голову (можна просто прикласти)”.

Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь зараз у своїй короні? (Очікувані відповіді: сильним, гордим, радісним).
- Чи обіцяєте ви берегти свою гідність, щоб корона не тьмяніла?

“Пам’ятайте, діти: навіть коли ви знімете ці паперові корони, ваша справжня корона - ваша гідність - назавжди залишиться з вами. Ви - цінні, ви - важливі, і ви заслуговуєте на повагу просто тому, що ви є. Чиніть гідно, і ваше внутрішнє світло завжди вказуватиме вам шлях.

7. Компліменти (3 хв)



Психолог: “Діти, ми сьогодні дізналися, що гідність - це наша невидима корона. А знаєте, від чого вона сяє найяскравіше? Від добрих слів, які ми говоримо одне одному. Коли ми кажемо щось приємне другові, ми підтримуємо його гідність. Зараз ми пограємо в гру”.

Покрокова інструкція:

- **Подивіться в очі:** Спочатку просто подивіться на свого сусіда і посміхніться йому.
- **Вибір компліменту:** Подумайте, що вам подобається у вашому другові. Це може бути щось зовнішнє (“*У тебе гарна сукня*”), але краще - про характер або вміння (“*Ти дуже швидко бігаєш*”, “*Ти завжди ділишся олівцями*”, “*Ти дуже добра*”).
- **Подаруй комплімент:** Скажи приємний комплімент другові “**(Ім'я), я бачу в тобі... (комплімент)**”.
- **Відповідь з гідністю:** Це найважливіший момент. Той, хто отримав комплімент, має не мовчати і не заперечувати, а випрямити спину, подивитися в очі і впевнено відповісти: “**Дякую, мені дуже приємно!**” (Це і є прояв гідності - вміння прийняти свою цінність).

Важливі поради для психолога:

- **Уникайте компліментів лише про зовнішність:** Якщо діти говорять лише про одяг, підкажіть їм: *“А подивіться, яке в Оленки добре серце, вона вчора допомогла зібрати іграшки”*. Спрямовуйте увагу на внутрішні якості (гідність).
- **Гідна постава:** Нагадуйте дітям: *“Коли вам кажуть приємне - розправте плечі, ви ж справжні принци та принцеси, ваша корона зараз сяє!”*.
- **Ніхто не забутий:** Слідкуйте, щоб кожна дитина в групі отримала свій комплімент.

8. Підсумок, рефлексія (2 хв)

- Що було найцікавішим сьогодні?
- Як би ви пояснили своєму улюбленому ведмедику чи ляльці: що таке гідність?
- Що допомагає нашій невидимій короні сяяти, а що робить її тьмяною?

Психолог: *“Гідність - це коли я знаю, що я цінний, і пам’ятаю, що інші теж мають свою цінність”*.

“ГІДНІСТЬ - МІЙ ВНУТРІШНІЙ КОМПАС” (тренінгове заняття для педагогів)



Мета: розкрити поняття гідності як базової цінності, сприяти профілактиці професійного вигорання через усвідомлення власних чеснот, надати інструменти для формування почуття гідності у вихованців.

Цільова аудиторія: педагоги ЗДО.

Час проведення: 1 - 1,5 години.

Матеріали: аркуші А4 та А3, фарби (гуаш/акварель), пензлі, склянки з водою, кольоровий папір, клей, ножиці, журнали, картки з ситуаціями, стікери, м'яка іграшка або м'яч, свічка або гарний кристал/камінець.

Хід тренінгового заняття (1год)

I. Вступна частина (8-12 хв)

1. Привітання та вправа “Я та моя коштовність/цінність” (5-7 хв)

Мета: створення довірливої атмосфери, підвищення самооцінки, налаштування на обговорення теми самоцінності, внутрішньої гідності та власної значущості.



Хід вправи: учасники сідають у коло. Психолог запалює свічку (або бере гарний блискучий камінець/кристал) і передає її учаснику праворуч. Той, у кого в руках свічка, називає своє ім'я і одну свою сильну рису характеру (свою внутрішню коштовність). *Наприклад:* “Я Олена, і моя внутрішня сила - це вміння співчувати”.

2. Прийняття правил групи (3-5 хв)

Для ефективної та безпечної роботи учасники приймають правила:

- **Конфіденційність** - все, що обговорюється в колі, залишається між нами Це простір довіри.

- **Взаємоповага** - слухаємо один одного не перебиваючи, приймаємо думку колеги без критики.
- **Активність** - кожен бере участь у вправах в міру своїх сил, адже результат залежить від включеності.
- **Я-висловлювання** - говоримо від власного імені (“Я відчуваю...”, “Мені здається...”), а не узагальнюємо (“Ми всі...”, “Всі знають...”).

II. Основна частина (35-50 хв)

1. Інформаційне повідомлення (5 хв)

Колеги, сьогодні ми говоримо про гідність як життєву цінність, яка в умовах війни стає не просто моральним орієнтиром, а внутрішнім компасом, що допомагає людині не втратити себе.

Війна щодня ставить нас у ситуації втрат, невизначеності, страху й виснаження. У таких умовах гідність - це те, що утримує внутрішню опору. Це відчуття власної цінності незалежно від обставин, ролей чи зовнішніх оцінок. Коли руйнується звичний світ, саме гідність допомагає зберегти людяність - у виборах, у ставленні до себе та до інших.

Педагог, який діє за принципами гідності (чесність, справедливість, емпатія, конфіденційність, рівність) створює безпечне середовище. Поруч зі стабільним дорослим, який поводить себе з повагою до себе, надихає, визнає особисті кордони, володіє власними емоціями, має право на помилку - у дитини формується усвідомлене почуття гідності.

Гідність - це також про вибір: не передавати далі агресію, біль і безсилля; говорити з дитиною мовою поваги навіть тоді, коли важко; зберігати людяність при будь-яких обставинах. Це внутрішнє відчуття цінності, яке не потребує доказів.

У ході тренінгового заняття ми будемо досліджувати гідність як внутрішній компас, що допомагає орієнтуватися в складній реальності, підтримувати себе й бути стабільною опорою для дітей. Бо саме з гідності починається стійкість, довіра та формується відчуття безпеки.

2. Вправа “Хмаринка гідності” (5-7 хв)

Мета: актуалізація поняття, візуалізація колективного розуміння цінності гідності.

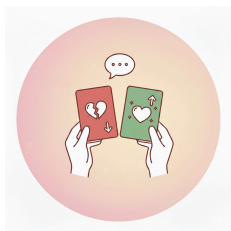
Хід вправи: психолог малює в центрі великого аркуша (фліпчарта) контур великої пухнастої хмаринки. Учасникам пропонується по черзі називати слова-асоціації, які виникають у них при слові “ГІДНІСТЬ” (якості, відчуття, дії). Психолог записує кожне слово всередині хмаринки різними кольорами, створюючи хмару слів. Чим частіше повторюється асоціація, тим більшими літерами вона записується.



Запитання для обговорення:

- Подивіться на нашу “Хмаринку”. Які слова в ній найбільші? Про що це свідчить для нас як для колективу?
- Чим гідність відрізняється від гордині? (*Гідність - це повага до себе без приниження інших*).
- Як виглядає дитина, яка має почуття власної гідності?

3. Вправа "Вербальні маркери" (5-7 хв)



Мета: навчитись розрізняти фрази, що зміцнюють відчуття гідності, і ті, що його руйнують.

Хід вправи: психолог зачитує фрази, учасники мають підняти “червону картку” (руйнує гідність) або “зелену картку” (зміцнює). Після кожної фрази - коротке обговорення: чому саме такий вплив?

Список фраз:

- “Ти знову все розлив, як поросля!” (✗ - навішування ярликів).
- “Мені неприємно, що суп розлило. Давайте візьмемо ганчірку і витremo разом”. (✓ - акцент на дії та співпраці).
- “Хлопчики не плачуть, не будь як дівчинка!” (✗ - знецінення емоцій та гендерні стереотипи).
- “Я бачу, що ти зараз дуже сердишся. Я поруч, поки тобі це потрібно”. (✓ - легалізація почуттів).
- “Подивись на Петрика, він уже все з’їв, а ти як завжди останній”. (✗ - токсичне порівняння).
- “Ти маєш право не ділитися цією іграшкою, якщо вона для тебе зараз дуже важлива”. (✓ - повага до власності та кордонів).
- “Скільки разів тобі треба повторювати? Ти що, зовсім не чуєш?” (✗ - риторичне запитання, що принижує інтелект).
- “Я помітила, як старанно ти підбирав кольори на малюнку. Це було непросте завдання”. (✓ - підтримка зусиль, а не лише результату).
- “Вийди з-за столу і не повертайся, поки не навчишся поводитися нормально!” (✗ - ізоляція та відторгнення).
- “Здається, тобі зараз важко всидіти спокійно за столом. Давай ти трохи перепочинеш у ігровій зоні, а коли відчуєш, що готовий продовжити обід спокійно - ми на тебе чекатимемо”. (✓ - пропозиція саморегуляції замість вигнання).
- “Якщо тобі потрібно побути самому в куточку усамітнення - ти можеш це зробити”. (✓ - повага до потреби в особистому просторі).
- “Ти вже доросла, а поводишся як маленька дитина! Соромно має бути”. (✗ - маніпуляція соромом та віком).

- “Дякую, що допоміг мені скласти книжки. Мені було б важко зробити це самій так швидко”. (✓ - визнання цінності допомоги дитини).

4. Арт-терапевтична техніка “Дерево Гідності” (20-30 хв)



Мета: пошук внутрішніх ресурсів, усвідомлення структури власної гідності та професійної стійкості.

Хід вправи: учасники обирають зручне місце за столами. Психолог вмикає спокійну фонову музику та проводить налаштування на роботу:

“Сядьте зручно, розслабте плечі, зробіть глибокий вдих і повільний видих. Закрийте очі на мить. Уявіть себе могутнім, красивим деревом - таким, яке вам найбільше до вподоби. Ви стоїте посеред тихого, сонячного простору і відчуваєте, як ваше тіло стає міцним та стійким, відчуваєте свої корені. Вони йдуть глибоко в теплу землю, проходячи крізь шари вашого досвіду, ваших сімейних історій та особистих перемог. Ці корені дають вам незламну силу. Що б не відбувалося навколо, земля надійно тримає вас. Відчуйте свій стовбур. Це ваша опора, ваша внутрішня вертикаль. Він гнучкий, але міцний. Він наповнений соками життя, знаннями та вашим професіоналізмом. А тепер зверніть увагу на крону. Ваші гілки тягнуться високо до сонця, ловлячи кожне тепле проміння. Листя шелестить від легкого вітру - це ваші думки, ваші мрії, ваші добрі справи.

Це дерево - ваша внутрішня гідність. Вона жива, вона росте разом з вами. Вона захищає вас у негоду і дає затінок тим, хто поруч. Запам'ятайте це відчуття внутрішньої сили. Поступово відкривайте очі та повертайтеся у кімнату”.

Психолог пропонує учасникам зобразити це дерево на аркуші А3, дотримуючись символіки:

- **Коріння.** Напишіть на них (або поряд) ваші базові цінності (те, що дає вам опору: сім'я, освіта, чесність, любов до дітей...). Це те, що вас тримає в найважчі часи.
- **Земля.** Це середовище, де ви зростаєте (ваш дошкільний заклад, колектив, друзі).
- **Стовбур.** Це ваша особистість, ваш досвід, професіоналізм. Напишіть на ньому ваші сильні сторони.

- **Гілки.** Це ваші щоденні дії, методи роботи, комунікація з дітьми.
- **Плоди та листя.** Це результати вашої праці (усмішки дітей, повага батьків, внутрішнє задоволення).
- **Зовнішні фактори:** Можна намалювати сонце (те, що надихає) або вітер/дощ (виклики, стрес).

Обговорення в колі:

- Подивіться на своє дерево. Що в ньому найміцніше?
- Чи вистачає корінню сили, щоб тримати таку велику крону?
- Що допомагає вашому дереву залишатися цілим під час “бурі” (професійних криз чи конфліктів)?
- Як ви можете “підживити” своє коріння вже сьогодні?

III. Завершальна частина (5-10 хв)

1. Вправа “Валіза в дорогу” (3-5 хв)

Мета: рефлексія результатів тренінгу, усвідомлення отриманого досвіду.

Хід вправи: учасникам пропонується уявити, що вони вирушають у подорож назад до своєї щоденної роботи. Психолог запитує: “Що саме з нашої сьогоднішньої зустрічі ви покладете у свою професійну валізу? Яку ідею, відчуття чи техніку ви візьмете з собою як найцінніший скарб?”. Учасники по черзі висловлюються.



2. Ритуал прощання “Іскра гідності” (3-5 хв)

Мета: створення почуття завершеності, фіналізування процесу, емоційна підтримка.

Хід вправи: учасники стають у коло. Психолог: “Ми почали зі світла свічки (або блиску камінця), і кожен із нас додав до нього частинку своєї сили. Давайте передамо цю енергію підтримки один одному”. Психолог злегка стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі по колу. Коли “іскра” повертається до ведучого, всі разом роблять глибокий вдих і на видиху кажуть: “Я маю гідність! Ми маємо гідність!”.

Додаткові матеріали для роздачі
Пам'ятка вихователю
5 кроків до виховання гідності у дитини

1. Безумовна повага до особистості (Дитина має відчувати, що її поважають не за успіхи чи слухняність, а за те, що вона є).

- **Як діяти:** Звертайтеся до дитини на ім'я, підтримуйте зоровий контакт на рівні її очей.
- **Важливо:** Уникайте зневажливих пестливих назв або порівнянь (“А от Марійка вже прибрала...”). Гідність розквітає там, де немає порівняння з іншими.

2. Право на власну думку та вибір (Гідність тісно пов'язана зі свободою волі. Коли ми даємо дитині право вибору, ми визнаємо її суб'єктність).

- **Як діяти:** Надавайте альтернативи. “Ти хочеш спочатку малювати чи будувати з конструктора?”.
- **Результат:** Дитина вчиться брати відповідальність за свої рішення, що є ознакою зрілої особистості.

3. Культура виправлення помилок без приниження (Помилка - це досвід, а не привід для сорому. Почуття сорому руйнує гідність, тоді як конструктивна критика її зміцнює.

- **Як діяти:** Обговорюйте вчинок, а не дитину. Замість “Ти нечепура”, скажіть: “Фарба розлилася, давай разом подумаємо, як це прибрати”.
- **Важливо:** Ніколи не робіть зауваження дитині публічно перед усією групою.

4. Підтримка автономії та самозарадності “Я можу сам” - це перший маніфест гідності. Кожна самотійно застебнута кнопка додає дитині впевненості у власних силах.

5. Як діяти: Не робіть за дитину те, що вона вже може зробити сама. Створюйте умови, де вона може проявити ініціативу.

6. Результат: Формується внутрішнє відчуття “Я - цінний, бо я спроможний”.

5. Власний приклад (Модель поведінки) (Дитина копіює не слова, а ставлення. Якщо вихователь демонструє самоповагу та повагу до колег, діти сприймають це як єдину можливу норму).

- **Як діяти:** Просіть вибачення у дитини, якщо ви були неправі. Це не підриває авторитет, а навпаки — демонструє найвищий рівень гідності.

- **Принцип:** Поважайте особистий простір дитини (не беріть її речі без дозволу, не торкайтеся без потреби).

Золоте правило: Дитина, чию гідність поважають у дитинстві, ніколи не дозволить принижувати себе у дорослому віці й не принижуватиме інших.

ПАМ'ЯТКА ВИХОВАТЕЛЮ

5 кроків до виховання гідності у дитини



**БЕЗУМОВНА
ПОВАГА ДО
ОСОБИСТОСТІ
ДИТИНИ**

Звертайтеся
на ім'я,
підтримуйте
зоровий
контакт,
уникайте
порівнянь.



**ПРАВО НА
ВЛАСНУ
ДУМКУ ТА
ВИБІР**

Надавайте
альтернативи.

Вчіть брати
відповідаль-
ність.



**КУЛЬТУРА
ВИПРАВЛЕННЯ
ПОМИЛОК БЕЗ
ПРИНИЖЕННЯ**

Обговорюйте
вчинок, а не
дитину.

Робіть
зауваження
особисто.



**ПІДТРИМКА
АВТОНОМІЇ ТА
САМОЗАРАД-
НОСТІ**

Не робіть за
дитину те, що
вона може
зробити сама.

Підтримуйте
ініціативу.



**ВЛАСНИЙ
ПРИКЛАД
(МОДЕЛЬ
ПОВЕДІНКИ)**

Просіть
вибачення.

Поважайте
особистий
простір.

ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО

**Дитина, чию гідність поважають, не дозволить
принижувати себе й не принижуватиме інших.**

ПУТІВНИК ДО ПРОГРАМИ

“КАРТА ЦІННОСТЕЙ ДЛЯ РОЗУМУ І СЕРЦЯ”

(для батьків та педагогів)

СІМ'Я



Сім'я - це люди, які люблять одне одного, живуть разом і завжди приходять на допомогу. Це місце, де тебе люблять просто так, навіть якщо ти розбив чашку або маєш поганий настрій, де тебе завжди вислухають і обіймуть.

1. Розповіді та казки

- Спільні історії: розповідайте дітям про свої сім'ї, у яких ви вирости, про те, як ви проводили час разом, які у вас були і є традиції.
- Казки про сім'ю: використовуйте казки, де в основі сюжету є життя сім'ї. Це можуть бути як народні казки, так і сучасні історії.
- Приклади з життя: розповідайте про сім'ї тварин, рослин, щоб показати, що поняття "сім'я" є універсальним.

2. Ігри та вправи

- "Моя родина": запропонуйте дітям намалювати свою сім'ю або зробити аплікацію. Обговоріть з ними, хто є на малюнку і що вони відчують до своїх рідних.
- "Родинне дерево": створіть разом з дітьми родинне дерево, де кожен малюк зможе позначити своїх найближчих родичів.
- Рольові ігри: розігруйте різні сімейні ситуації: сніданок, прогулянка, свято. Це допоможе дітям краще зрозуміти взаємодію між членами сім'ї.

3. Дидактичні ігри

- "Хто кого любить": покажіть дітям картинки з різними сім'ями і запитайте, хто кого любить і про кого дбає.
- "Знайди пару": підберіть картинки з членами сім'ї (мама, тато, бабуся, дідусь, брат, сестра) і запропонуйте дітям знайти пари.

- "Чарівна скринька": покладіть у скриньку різні предмети, пов'язані з сім'єю (фотографії, іграшки, листівки), і попросіть дітей розповісти, що вони про них знають.

4. Візуальні матеріали

- Фотографії: показуйте дітям сімейні фотографії, розповідайте про те, що відбувається на кожній з них.
- Ілюстрації: використовуйте яскраві ілюстрації, які зображують щасливі сім'ї.
- Мультитики: переглядайте мультфільми, де порушується тема сім'ї.

5. Обговорення

- Що таке сім'я? Запитайте дітей, що для них означає слово "сім'я". Які почуття вони відчувають, коли думають про своїх рідних?
- Чому сім'я важлива? Поясніть дітям, що сім'я – це найнадійніший тил, де їх завжди люблять і підтримують.
- Які обов'язки є у членів сім'ї? Обговоріть з дітьми, як кожен член сім'ї може допомогти іншим.

Приклади запитань для обговорення:

- Хто живе у твоїй сім'ї?
- Які свята ми святкуємо разом?
- Що ти любиш робити зі своєю сім'єю?
- Як ти можеш показати свою любов до своїх рідних?

ЗДОРОВ'Я



Здоров'я – це твоя «суперсила». Це коли твій організм працює як ідеальний механізм або суперкомп'ютер. Коли у тобі багато енергії, щоб бігати, стрибати, будувати вежі та дізнаватися щось нове. Твоя сила – це фізичне здоров'я, твій спокій – це психічне здоров'я, твоє спілкування з друзями – соціальне здоров'я.

1. Пояснення простими словами

- Здоров'я – це коли ти відчуваєш себе добре: коли ти можеш бігати, стрибати, гратися, коли у тебе гарний настрій – ти здоровий.
- Здоров'я – це коли ти не хворієш: коли у тебе не болить горло, немає температури і ти можеш ходити в садочок – ти здоровий.
- Здоров'я – це коли ти переживаєш позитивні емоції: коли ти усміхаєшся, весело граєш з дітьми, говориш про щось добре і краще – ти здоровий.

2. Порівняння зі знайомими предметами

- Здоров'я – це як сонце: коли світить сонце, все навколо стає яскравим і гарним. Так і здоров'я робить нас радісними та енергійними.
- Здоров'я – це як міцний будиночок: коли будиночок міцний, він захищає нас від вітру та дощу. Так і здоров'я захищає нас від хвороб.

3. Ігри та вправи

- "Здоровий смайлик": намалюйте на аркуші паперу великий смайлик. Коли діти називають корисні продукти або дії (мити руки, займатися спортом), малюйте смайлику великі очі і усмішку. Коли називають шкідливі продукти або дії, смайлик сумний.
- "Чарівна скринька": покладіть у скриньку різні предмети, пов'язані зі здоров'ям (яблуко, зубна щітка, м'ячик). Діставайте по черзі предмети і обговорюйте, чому вони важливі для здоров'я.
- "Здоровий день": протягом дня спостерігайте за дітьми і відзначайте, хто з них дотримується правил здорового способу життя. Наприклад, хто їв овочі, мив руки перед їжею, займався фізичними вправами.

4. Казки та історії

7. Казка про маленького зайчика: розповідайте історію про зайчика, який не хотів мити лапки і їв одні солодощі. В результаті він захворів і не міг гратися зі своїми друзями.

8. Історії про спортсменів: розповідайте про відомих спортсменів, які завдяки здоровому способу життя досягли великих успіхів.

5. Візуальні матеріали

- Картинки: показуйте дітям картинки, на яких зображені здорові і хворі люди. Обговорюйте, чим вони відрізняються.
- Мультіки: переглядайте мультфільми, де герої ведуть здоровий спосіб життя.

6. Обговорення

- Що таке здоров'я? Запитайте дітей, що вони думають про здоров'я. Які почуття вони відчують, коли здорові?
- Чому важливо бути здоровим? Поясніть дітям, що здоров'я дозволяє нам гратися, вчитися, спілкуватися з друзями.
- Як зберегти здоров'я? Обговоріть з дітьми, що потрібно робити, щоб бути здоровим (правильно харчуватися, займатися спортом, дотримуватися режиму дня).

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти відчуваєш, коли ти здоровий?
- Які продукти корисні для здоров'я?
- Чому важливо мити руки перед їжею?
- Які вправи ти любиш робити?
- Які корисні звички ти маєш?
- Як ти піднімаєш свій настрій? Як ти самозаспокоюєшся, коли ти злий або тривожний?

СПІВПЕРЕЖИВАННЯ



Співпереживання – це вміння відчувати те саме, що відчуває інша людина. Це ніби ти одягаєш чарівні окуляри, які дозволяють побачити не просто людину, а її настрій. Це коли твоє серце «чує» серце іншої людини. Співпереживання – це коли твоє серце каже іншому: «Я тебе розумію, я поруч».

1. Що таке співпереживання:

- Це коли ти відчуваєш те саме, що й інша людина: якщо твій друг сумний, ти теж можеш відчувати смуток.
- Це коли ти хочеш допомогти іншому: якщо хтось упав і розбив коліно, ти хочеш його погладити і заспокоїти.
- Це коли ти розумієш, що інша людина відчуває: навіть якщо ти не був у такій ситуації, ти можеш уявити, як почувасться інший.

2. Розповіді та казки:

- Вибирайте казки, де герої переживають різні емоції. Після читання обговорюйте з дітьми, що відчували герої і як вони могли б допомогти один одному (наприклад, “Як Сергійко навчився жаліти” Василя Сухомлинського).
- Вигадайте власні історії про ситуації, коли можна проявити співпереживання.

3. Ігри та вправи:

- "Зміни обличчя": показуйте різні емоції (радість, смуток, здивування) і просіть дітей повторити їх. Обговорюйте, в яких ситуаціях люди можуть відчувати такі емоції.
- "Театр": розігруйте різні сценки, де один учасник грає роль людини, яка потребує допомоги, а інші – намагаються її підтримати.
- "Чарівна скринька": покладіть у скриньку різні предмети, які асоціюються з різними емоціями (м'яка іграшка – затишок, гострий предмет – біль). Діставайте по черзі предмети і обговорюйте, які почуття вони викликають.

4. Обговорення реальних ситуацій:

- Приклади з життя: згадайте ситуації, коли діти бачили, як хтось відчував себе погано. Обговорюйте, що вони відчували в той момент і як могли б допомогти.
- Гіпотетичні ситуації: придумайте різні ситуації і запитайте дітей, як вони б повелися. Наприклад: "Уяви, що твій друг розбив свою улюблену іграшку. Що ти йому скажеш?"

5. Візуальні матеріали:

- Картинки: демонструйте дітям картинки, на яких зображені люди з різними емоціями. Обговорюйте, що може відчувати кожна людина.
- Мультики: переглядайте мультфільми, де герої проявляють співпереживання.

Приклади запитань для обговорення:

- Як ти себе відчуваєш, коли хтось плаче?
- Що ти можеш зробити, щоб підтримати друга, який засмутився?
- Чи була у тебе коли-небудь ситуація, коли ти комусь допомагав?
- Як ти думаєш, чому важливо бути добрим до інших?

КРАСА ПРИРОДИ



Краса природи – це відчуття дива від того, як влаштований світ. Це те, що можна побачити, почути, понюхати та доторкнутися. Природа – це найкращий художник і музикант у світі. Краса – це коли ми усе навкруги помічаємо. Краса природи – це великий подарунок для наших очей і серця. Вона вчить нас бути добрими, спокійними та бережливими.

Що таке краса природи:

- це все те, що нас оточує і приносить радість: квіти, дерева, тварини, небо, вода...
- це те, що ми можемо побачити, почути, відчуті: яскраві кольори, приємні аромати, тепле сонце...
- це те, що робить наш світ красивим і цікавим...

1. Спостереження за природою

- Прогулянки: під час прогулянок звертайте увагу дітей на різноманітність природи: яскраве листя восени, білі сніжинки взимку, зелену траву навесні тощо.
- Спостереження за тваринами: спостерігайте за птахами, комахами, іншими тваринами тощо. Розкажіть про їхні особливості та поведінку.
- Дослідження природних матеріалів: збирайте камінчики, листочки, шишки тощо. Розглядайте їх, обговорюйте форму, колір, відчуття від дотику до них.

2. Творчість

- Малювання: запропонуйте дітям намалювати те, що їм найбільше подобається в природі.
- Ліплення: ліпіть з пластиліну різні природні об'єкти.
- Аплікації: створюйте аплікації та колажі з природних матеріалів.

3. Казки та історії

- Казки про природу: читайте казки про ліс, море, тварин.
- Вигадування історій: запропонуйте дітям придумати свої історії про пригоди в природі.

4. Досліди

- Пророщування насіння: посадіть з дітьми насіння і спостерігайте, як з них виростають рослини.

- Спостереження за змінами в природі: ведіть календар природи, відзначаючи зміни, що відбуваються з кожним сезоном.

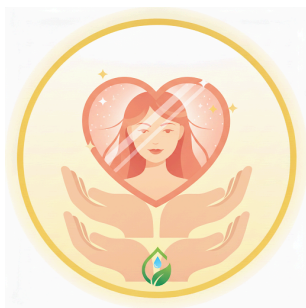
5. Обговорення

- Запитання: задавайте дітям запитання про природу: "Що тобі подобається в лісі?", "Який тварин ти хотів би побачити?", "Чому важливо берегти природу?".
- Порівняння: порівнюйте різні природні явища: день і ніч, літо і зима, дощ і сонце тощо.

Приклади запитань для обговорення:

- Який колір у неба сьогодні?
- Які звуки ти чуєш у природі?
- Які тварини живуть у лісі?
- Чому дерева зелені влітку?
- Що ти можеш зробити, щоб зберегти природу?
- Що ти відчуваєш, перебуваючи у природі?

ЗОВНІШНЯ КРАСА



Зовнішня краса – це коли ми охайні, чисті та привітні. Але найгарнішою стає та людина, яка часто посміхається і робить добрі вчинки. Краса – це коли людина поважає себе і дбає про себе, своє тіло і душу.

Що таке зовнішня краса:

- це те, що ми бачимо: яскраві кольори квітів, блискуче хутро тварини, гарний одяг.
- це те, що приносить нам радість: милуватися красивим пейзажем, гарною іграшкою, приємним обличчям.
- це те, що робить світ навколо нас яскравим і цікавим.

1. Спостереження за навколишнім світом

- Природа: звертайте увагу на яскраві квіти, зелене листя, синє небо.
- Тварини: розглядайте різноманітність тварин, їхнє забарвлення, форму тіла.
- Люди: обговорюйте різні зовнішні ознаки людей: колір волосся, очей, форму обличчя.

2. Творчість

- Малювання: запропонуйте дітям намалювати те, що вони вважають красивим: квіти, метеликів, сонце.
- Ліплення: ліпіть з пластиліну різні форми, прикрашайте їх.
- Аплікації: створюйте аплікації з кольорового паперу, природних матеріалів.

3. Порівняння

- Протилежності: показуйте дітям картинки з протилежними забарвленнями, формами. Обговорюйте, що їм більше подобається.
- Симетрія: розглядайте об'єкти з симетричною формою (метелик, сніжинка...).

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дітям запитання: "Що тобі подобається в цій картинці?", "Який колір ти вважаєш найкрасивішим?", "Чому метелик такий гарний?".
- Приклади: наводьте приклади красивих речей з повсякденного життя: красива ваза, яскрава іграшка.

Приклади запитань для обговорення:

- Який твій улюблений колір? Чому?
- Яка тварина тобі здається найкрасивішою?
- Який одяг ти вважаєш гарним?
- Чому квіти такі красиві?
- Що робить людину красивою?

КРАСА ТЕХНІКИ



Краса техніки – це краса людського розуму. Люди придумали розумні машини, щоб світ став зручнішим, безпечнішим і цікавим. Це краса, яка створена розумом і руками людини.

Що таке краса техніки:

- це коли машина блищить і швидко їздить: як красива червона пожежна машина, яка мчить на порятунок.
- це коли робот рухається і виконує різні дії: як милий робот-іграшка, який танцює і співає.
- це коли телефон має яскравий екран і цікаві ігри: як твій улюблений планшет, на якому ти дивишся мультики.
- це коли будинок має красиві вікна і двері: як казковий замок з багатьма кімнатами.

1. Спостереження за технікою:

- Іграшки: розглядайте разом іграшки, які працюють від батарейок: машинки, ляльки, роботів. Зверніть увагу на їхній дизайн, колір, рухи.
- Повсякденні предмети: обговорюйте побутові прилади: холодильник, мікрохвильовка, телевізор. Розповідайте, для чого вони служать і чому вони красиві.
- Транспорт: спостерігайте за різними видами транспорту: машинами, літаками, потягами. Зауважте, що кожен з них має свій унікальний дизайн.

2. Творчість:

- Малювання: запропонуйте дітям намалювати свої улюблені машинки, роботів або інші технічні пристрої.
- Конструювання: дайте дітям конструктори, щоб вони могли будувати різні споруди.
- Аплікації: створюйте аплікації з зображенням техніки.

3. Обговорення:

- Запитання: задавайте дітям запитання: "Чому ти вважаєш цю машинку красивою?", "Який колір у твого улюбленого робота?", "Для чого потрібен літак?".
- Порівняння: порівнюйте різні види техніки: великі і маленькі, старі і нові.

4. Приклади з життя:

- Казки: читайте казки про розумні машини і роботів.
- Мультки: дивіться мультфільми, де присутня техніка.

Приклади запитань для обговорення:

- Який транспорт тобі подобається найбільше і чому?
- Який гаджет ти хотів би мати?
- Навіщо люди вигадують нові машини і прилади?
- Як ти думаєш, чи можуть машини бути друзями?

САМОСТІЙНІСТЬ



Самостійність – це коли твої руки, ноги та голова вже знають, як діяти, і тобі не потрібно чекати підказки. Це твоя суперсила робити себе та світ навколо кращим без допомоги інших. Самостійність – це коли твоє «Я сам» допомагає тобі ставати сильнішим, розумнішим і впевненішим у собі щодня.

Що таке самостійність:

- якщо ти можеш щось зробити сам: наприклад, одягнутися, почистити зуби, зібрати іграшки.
- якщо ти приймаєш рішення сам: наприклад, що ти хочеш їсти на сніданок або з якою іграшкою грати.
- якщо ти не боїшся спробувати щось нове: навіть якщо спочатку не виходить, важливо не здаватися.

1. Приклади з повсякденного життя

- Одягання: дозволяйте дитині самостійно обирати одяг і намагатися його одягнути.
- Прибирання: доручайте дитині прості завдання по дому: прибрати іграшки, полити квіти.
- Готування: залучайте дитину до приготування їжі: мити овочі, розминати тісто.

2. Ігри та вправи

- Конструктори: дайте дитині конструктор і запропонуйте побудувати щось самостійно.
- Розфарбовування: запропонуйте дитині розфарбувати малюнок без допомоги дорослих.
- Пазли: складайте пазли разом, поступово збільшуючи їхню складність.

3. Розповіді та казки

- Казки про героїв: читайте казки про героїв, які долають труднощі самостійно.
- Власні історії: вигадуйте історії про те, як дитина виконує якісь завдання самостійно.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти можеш зробити сам?", "Як ти думаєш, чому важливо бути самостійним?", "Що було найскладніше, коли ти намагався щось зробити сам?".

- Похвала: хваліть дитину за її спроби і досягнення, навіть якщо щось не виходить відразу.

Приклади запитань для обговорення:

- Як ти думаєш, чому важливо вміти взуватися самостійно?
- Що ти відчуваєш, коли тобі вдається щось зробити самостійно?
- Як ти думаєш, що буде, якщо всі завжди будуть робити все за тебе?

ДОПИТЛИВІСТЬ



Допитливість – це бажання дізнатися щось нове, задавати багато запитань і досліджувати світ навколо себе.

1. Приклади з повсякденного життя

- "Чому небо синє?" – коли дитина задає подібні запитання, це яскравий прояв допитливості. Поясніть, що це нормально цікавитися світом.
- "Що всередині цього яблука?" – дозвольте дитині самостійно досліджувати предмети, розбирати іграшки (під вашим наглядом).

2. Ігри та вправи

- "Чарівна скринька": покладіть у скриньку різні цікаві предмети. Нехай дитина дістає їх по черзі і намагається здогадатися, що це і для чого воно служить.
- "Чомучки": вигадуйте разом з дитиною різні "чомучки": чому небо синє, чому дерева зелені, чому вода мокра? Це допоможе розвинути уяву і логічне мислення.
- Досліди: проводити прості досліди з водою, піском, магнітами. Це допоможе дитині зрозуміти, як влаштований світ.

3. Казки та історії

- Казки про допитливих героїв: читайте казки про персонажів, які завжди хочуть дізнатися щось нове.
- Вигадуйте історії: придумайте разом з дитиною історії про те, як допитливий герой досліджує світ.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання про те, що її цікавить.
- Похвала: хваліть дитину за її запитання і цікавість.
- Спільне дослідження: досліджуйте світ разом з дитиною, відповідайте на її запитання.

5. Візуальні матеріали

- Картинки: показуйте дитині картинки з різними природними явищами, тваринами, рослинами. Обговорюйте, що вона бачить.
- Мультки: дивіться мультфільми про допитливих героїв.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти хочеш дізнатися сьогодні?
- Який твій улюблений звір і чому?

- Як ти думаєш, чому небо вночі темне?

Пам'ятайте:

- Не обмежуйте допитливість дитини. Навіть якщо на якесь запитання ви не знаєте відповіді, скажіть, що разом спробуєте її знайти.
- Створіть вдома атмосферу, де дитина не боїтиметься задавати запитання.
- Покажіть своїм прикладом, що ви теж цікавитеся світом.

ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ



Цілеспрямованість – це коли ми маємо мету і робимо все, щоб її досягти.

1. Приклади з іграми

- Будуємо вежу: "Подивися, ми будуємо вежу. Це наша мета. Щоб її побудувати, нам потрібно скласти кубики один на одного, акуратно. Це і є цілеспрямованість – коли ми маємо мету і робимо кроки, щоб досягти її".

- Годуємо ляльку: "Наша лялька голодна, і ми хочемо її нагодувати. Ми беремо ложку, набираємо кашу і несемо до ротика ляльки. Це наша мета, і ми її досягаємо".

2. Повсякденні завдання

- Збираємо іграшки: "Давай приберемо іграшки. Це наша мета. Ми будемо шукати кожну іграшку і класти її на місце. Коли всі іграшки будуть на місці, ми досягнемо мети".
- Одягаємося: "Сьогодні ми йдемо на прогулянку. Щоб одягнутися, нам потрібно спочатку надіти шкарпетки, потім штани, потім кофточку. Це наша мета, і ми її досягаємо крок за кроком".

3. Казки та історії

- Казки про подорожі: розповідайте казки про героїв, які вирушають в подорож. Обговорюйте, яка у них була мета і як вони її досягали.
- Вигадайте історії: придумайте разом з дитиною історії про те, як вона досягає різних цілей.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти хочеш зробити зараз?", "Які кроки потрібно зробити, щоб досягти цієї мети?".
- Похвала: хваліть дитину за кожен маленький крок до досягнення мети.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти хочеш намалювати? Які кольори тобі для цього потрібні?
- Як ти думаєш, що потрібно зробити, щоб побудувати високу башню з кубиків?
- Що ти відчуваєш, коли досягаєш своєї мети?

ГРОШІ



Гроші – це помічники. Вони приходять до тих, хто вміє працювати, і залишаються у тих, хто вміє ними мудро розпоряджатися. Гроші – це результат праці (нагорода за роботу) та інструмент для обміну.

Що таке гроші:

- це цінні папірці або монетки, які ми використовуємо для покупки.
 - за гроші можна купити іграшки, солодощі, одяг і багато іншого.
 - гроші допомагають нам отримати те, що нам потрібно.
1. **Розіграйте магазин**
 - Використовуйте іграшки як товари, а різні предмети (гудзики, каштани) як гроші.
 - Нехай дитина "купує" іграшки, віддаючи "гроші". Це допоможе зрозуміти, як відбувається покупка.
 2. **Показати реальні гроші**
 - Дайте дитині потримати різні монети і купюри.
 - Розповідайте, що кожна монета або купюра має свою вартість.
 3. **Поясніть, як заробляють гроші**
 - Розповідайте, що дорослі ходять на роботу, щоб заробити гроші і купити все необхідне для сім'ї.
 - Ви можете запропонувати дитині невеликі завдання, за які вона отримає "оплату" у вигляді іграшкових грошей.
 4. **Обговоріть поняття "ціна"**
 - Порівняйте ціни на різні іграшки або продукти.
 - Поясніть, що деякі речі коштують дорожче, а інші дешевше.
 5. **Навчайте рахувати гроші**
 - Використовуйте іграшкові гроші для простих обчислень.
 - Нехай дитина сама спробує порахувати, скільки грошей потрібно для покупки іграшки.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти можеш купити за свої гроші?
- Як люди заробляють гроші?
- Що ти хочеш купити, коли підростеш?

Пам'ятайте:

- Починайте з простих понять і поступово ускладнюйте.
- Використовуйте реальні приклади з життя.
- Робіть навчання цікавим і захоплюючим.

ТВОРЧІСТЬ



Творчість – це коли ми створюємо щось нове і цікаве своїми руками. Це можуть бути малюнки, ліплення, конструкції з кубиків, вигадкування історій і багато іншого.

1. Приклади з повсякденного життя

- Малювання: "Коли ти малюєш сонечко з трьома очима і зеленими ногами, ти твориш! Ти придумуєш своє сонечко, яке ні на кого не схоже".
- Ліплення: "Ти ліпиш з пластиліну не просто кульку, а змію з гребінцем. Це дуже творчо! Ти створив щось нове і цікаве".
- Конструювання: "Ти побудував вежу з кубиків, а потім додав до неї башточки і сходинки. Ти справжній будівельник, ти твориш нові світи".

2. Ігри та вправи

- Малювання фарбами: запропонуйте дитині малювати пальчиками, пензликами, нестандартними предметами.
- Ліплення з пластиліну: сліпіть разом з дитиною різних звірят, людей, предмети.
- Конструювання з різних матеріалів: використовуйте не тільки кубики, але й папір, картон, природні матеріали.

3. Казки та історії:

- Казки про художників: читайте казки про художників, які малювали незвичайні картини.
- Вигадуйте історії: придумайте разом з дитиною історії про те, як можна використовувати різні предмети для створення чогось нового.

4. Обговорення:

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти намалював?", "Чому ти вирішив зробити саме так?", "Що тобі більше сподобалося ліпити?".
- Похвала: хваліть дитину за її уяву і оригінальність.

Приклади запитань для обговорення:

- Як ти думаєш, що станеться, якщо змішати жовту і синю фарбу?
- Яку казку ти можеш придумати про цю іграшку?
- Що ти можеш побудувати з цих кубиків?

Пам'ятайте:

- ***Створіть атмосферу, де дитина не буде боятися помилятися.***
- ***Підтримуйте будь-які прояви творчості.***
- ***Не обмежуйте фантазію дитини.***

КРАСА МИСТЕЦТВА



Краса мистецтва – це чарівна сила людини створювати красу з нічого: з фарби, зі звуку чи просто з думки. Це те, що робить наше життя схожим на казку. Мистецтво створене для того, щоб викликати у нас почуття.

Що таке краса мистецтва:

- це коли картина, скульптура або музика викликає в нас приємні почуття: радість, спокій, захоплення.
 - це коли ми бачимо щось незвичайне, красиве і унікальне.
 - це коли ми відчуваємо, що творець вклав у свою роботу душу.
1. **Розглядання картин**
 - Вибирайте яскраві, життєрадісні картини з простими сюжетами.
 - Задавайте дітям запитання: "Що ти бачиш на картинці?", "Які кольори тобі подобаються більше?", "Що відчуваєш, коли дивишся на цю картину?".
 2. **Слухання музики**
 - Вмикайте різну музику: класичну, народну, дитячі пісеньки.
 - Обговорюйте, яка музика їм подобається більше і чому.
 - Просіть дітей зобразити рухами те, що вони відчувають, слухаючи музику.
 3. **Ліплення та малювання**
 - Запропонуйте дітям самим створити щось красиве: намалювати малюнок, зліпити фігурку.
 - Обговоріть, що вони хотіли передати своєю роботою.
 4. **Відвідування музеїв і виставок**
 - Якщо є можливість, відвідайте дитячі музеї або виставки.
 - Розповідайте про різні види мистецтва: живопис, скульптура, графіка.
 5. **Творчі завдання**
 - Створіть колаж з різних матеріалів.
 - Зробіть аплікацію з кольорового паперу.
 - Розфарбуйте малюнок.

Приклади запитань для обговорення:

- Який колір тобі подобається більше за все? Чому?
- Яка тварина тобі здається найкрасивішою?
- Як ти думаєш, чому люди малюють картини?
- Що ти відчуваєш, коли слухаєш музику?

ВПЕВНЕНІСТЬ



Впевненість – це коли ти віриш у свої сили, не боїшся помилятися і готовий спробувати щось нове. Це як суперсила, яка допомагає нам досягати своїх цілей. Розвиваючи впевненість у дитини, ви даєте їй найкращий подарунок – віру в свої сили.

1. Приклади з повсякденного життя

- Одягання: "Ти сьогодні сам одягнув кофточку! Ти такий молодець, ти справжній чемпіон!"
- Гра в пісочниці: "Ти побудував такий високий замок з піску! Ти дуже сильний і впевнений в собі".

2. Ігри та вправи

- "Я можу": складіть список речей, які дитина вміє робити сама (їсти ложкою, малювати, стрибати...). Кожен пункт супроводжуйте словами: "Я можу...".
- "Супергерой": придумайте для дитини образ супергероя. Обговоріть, які суперсили має цей герой і як вони допомагають йому долати труднощі.

3. Казки та історії

- Казки про героїв: читайте казки про героїв, які долають свої страхи і досягають успіху.
- Вигадайте історії: придумайте історії про те, як дитина подолала якийсь страх або труднощі.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти відчуваєш, коли тобі вдається щось зробити?", "Чому важливо вірити в себе?".
- Похвала: хваліть дитину за її успіхи, навіть за маленькі.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти відчуваєш, коли тобі вдається щось нове?
- Який твій улюблений супергерой і чому?
- Що ти можеш зробити, щоб стати ще більш впевненим у собі?

Пам'ятайте:

- *Створіть атмосферу підтримки і безпеки.*
- *Не порівнюйте дитину з іншими.*
- *Хваліть дитину за її успіхи.*
- *Дозволяйте дитині робити помилки і вчитися на них.*

СМІЛИВІСТЬ



Сміливість – це коли ми не боїмося робити те, що хочемо, навіть якщо трохи страшно. Це коли ми готові спробувати щось нове і подолати свої страхи.

1. Приклади з повсякденного життя

- Катання на гірці: "Ти не боїшся з'їхати з гірки, хоча вона висока. Ти дуже сміливий!"
- Спілкування з новими людьми: "Ти пішов познайомитися з новим хлопчиком на майданчику, хоча трохи соромився. Ти дуже сміливий!"

2. Ігри та вправи

- "Супергерой": придумайте для дитини образ супергероя. Обговоріть, які суперсили має цей герой і як він подолає свої страхи.
- "Сміливі кроки": попросіть дитину зробити кілька маленьких "сміливих" кроків: спробувати нову страву, сказати віршик перед усіма.

3. Казки та історії

- Казки про героїв: читайте казки про героїв, які долають свої страхи і досягають успіху.
- Вигадайте історії: придумайте історії про те, як дитина подолала якийсь страх.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти відчуваєш, коли тобі страшно?", "Що допомагає тобі подолати страх?".
- Похвала: хваліть дитину за кожен прояв сміливості.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти відчуваєш, коли хочеш спробувати щось нове, але трохи боїшся?
- Який твій улюблений супергерой і чому?
- Що ти можеш зробити, щоб стати ще більш сміливим?

Пам'ятайте:

- ***Створіть атмосферу підтримки і безпеки.***
- ***Не змушуйте дитину робити те, чого вона боїться, але підбадьорюйте її.***
- ***Хваліть дитину за кожен маленький крок вперед.***

НАПОЛЕГЛИВІСТЬ



Наполегливість – це коли ми не здаємося, навіть якщо щось не виходить відразу. Це коли ми продовжуємо намагатися, поки не досягнемо своєї мети.

1. Приклади з повсякденного життя

- Збираємо пазл: "Збирати пазл – це складно, але ти не здаєшся і продовжуєш шукати потрібні деталі. Ти дуже наполегливий!"

- Вчимося кататися на велосипеді: "Спочатку тобі було важко тримати рівновагу, але ти не здавався і тепер вже можеш їздити. Ти справжній молодець!"

2. Ігри та вправи

- "Будуємо вежу": пропонуйте дитині побудувати високу вежу з кубиків. Якщо вежа розвалилася, заохочуйте її спробувати знову.
- "Розплутай клубок": дайте дитині клубок ниток і запропонуйте розплутати його. Це завдання вимагає терпіння і наполегливості.

3. Казки та історії

- Казки про героїв: читайте казки про героїв, які долають труднощі і досягають своїх цілей.
- Вигадуйте історії: придумайте історії про те, як дитина подолала якусь складність.

4. Обговорення

- Запитання: задавайте дитині запитання: "Що ти відчуваєш, коли у тебе щось не виходить?", "Як ти думаєш, що потрібно зробити, щоб досягти мети?".
- Похвала: хваліть дитину за її зусилля, навіть якщо не все виходить відразу.

Приклади запитань для обговорення:

- Що ти відчуваєш, коли у тебе щось не виходить?
- Який твій улюблений герой казок і чому?
- Що ти можеш зробити, щоб стати більш наполегливим?

ЛЮБОВ



Любов – це чарівна сила, яка робить людей щасливими. Чим більше любові ти віддаєш іншим, тим більше її стає у твоєму власному серці. Любов – це коли тобі добре поруч із кимось, ніби твоє серце посміхається. Це знати що ти – найцінніший скарб просто тому, що ти є.

Що таке любов:

- це коли ти когось дуже любиш: маму, тата, бабусю, дідуса, своїх іграшок.
- це коли ти хочеш, щоб людині було добре.
- це коли ти обіймаєшся, цілуєшся, говориш ласкаві слова.
- це коли тобі приємно проводити час разом з кимось.

1. На прикладі відносин у сім'ї

- "Мама тебе любить, тому що ти її дитина. Вона піклується про тебе, готує тобі смачну їжу, читає казки. А ти любиш маму, тому що вона добра і турботлива".
- "Тато тебе любить, тому що ти його син/донька. Він грає з тобою, захищає тебе. А ти любиш тата, тому що він сильний і розумний".

2. На прикладі відносин з друзями

- "Ти любиш свого друга, тому що вам весело разом гратися. Ви ділитесь іграшками і завжди допомагаєте один одному".

3. На прикладі відносин з тваринами

- "Ти любиш свого котика, тому що він пухнастий і муркоче. Ти гладиш його і граєшся з ним".

4. За допомогою казок і історій

- Читайте казки про дружбу, любов і взаємодопомогу.
- Вигадуйте свої історії про любов між різними персонажами.

5. За допомогою малювання і ліплення

- Нехай дитина намалює або зліпить те, що асоціюється у неї з любов'ю (сердечка, обійми, сім'я).

Приклади запитань для обговорення:

- Кого ти любиш найбільше? Чому?
- Як ти показуєш свою любов до мам/тата/бабусі/дідуса?
- Що ти відчуваєш, коли тебе обіймають?

ДРУЖБА



Дружба – це коли у тебе є друг або подруга, з яким тобі весело гратися, ділитися іграшками та таємницями. Це коли ти завжди можеш розраховувати на свою подругу або друга, а він або вона на тебе.

1. На прикладі власних відносин

- Розповідайте дитині про своїх друзів, про те, як ви разом проводите час, що вас об'єднує.

- Підкреслюйте, що друзі завжди підтримують один одного.

2. На прикладі іграшок

- Візьміть дві улюблені іграшки дитини і розіграйте сценку, як вони граються разом, діляться іграшками, допомагають один одному.

3. За допомогою казок і історій

- Читайте казки про дружбу, наприклад, про Вінні-Пуха і П'ятачка, про Кота в чоботях і Кішку в чоботях.
- Обговорюйте, чому герої є друзями, що їх об'єднує.

4. За допомогою малювання і ліплення

- Нехай дитина намалює або зліпить своїх друзів.
- Обговоріть, що вони разом роблять, які у них спільні інтереси.

5. За допомогою ігор

- Грайте в ігри, які розвивають співпрацю і взаємодопомогу.

Приклади запитань для обговорення:

- Хто твій найкращий друг? Чому?
- Що ви любите робити разом зі своїм другом?
- Як ти можеш показати своєму другу, що ти його любиш?
- Що ти відчуваєш, коли з тобою граються твої друзі?

ЩАСТЯ



Щастя не треба чекати довго. Воно живе в усмішках, у добрих словах і в маленьких дивах, які стаються з нами щодня. Бути щасливим – це помічати добро навколо себе. Щастя – це коли вся сім'я вдома, всі здорові і ніхто нікуди не поспішає. Це коли ти знаєш, що тебе люблять, і у тебе є вірні друзі.

Що таке щастя:

- це коли тобі добре і весело.
 - це коли ти отримуєш задоволення від того, що робиш.
 - це коли ти оточений людьми, яких любиш.
 - це коли ти відчуваєш тепло і радість.
- 1. На прикладах повсякденного життя**
 - "Ти щасливий, коли граєш зі своїми іграшками, правда? Це і є щастя!"
 - "Коли ми їмо смачне морозиво, ми відчуваємо щастя, тому що це дуже смачно!"
 - "Коли ти обіймаєш маму або тата, ти відчуваєш тепло і любов. Це теж щастя!"
 - 2. За допомогою емодзі**
 - Покажіть дитині різні смайлики: усміхнений, сумний, здивований.
 - Запитайте, який смайлик відповідає її почуттю, коли їй добре.
 - 3. За допомогою казок і історій**
 - Читайте казки про героїв, які відчувають радість і щастя.
 - Вигадуйте свої історії про те, як можна бути щасливим.
 - 4. За допомогою малювання і ліплення**
 - Нехай дитина намалює або зліпить те, що асоціюється у неї зі щастям (сонце, веселка, усміхнені обличчя).
 - 5. За допомогою ігор**
 - Грайте в ігри, які приносять радість: хованки, догонялки, ігри з м'ячем.

Приклади запитань для обговорення:

- Коли ти відчуваєш себе найбільш щасливим?
- Що тебе робить щасливим?
- Як ти можеш зробити інших людей щасливими?



Програма
“Карта цінностей
для розуму і серця”

ДЛЯ ПОДАТОК

Над випуском працювали:
Лідія Курило - методист НМК ПС
департаменту освіти Луцької міської ради;
Ольга Крамаревич - практичний психолог
КЗ «Луцький заклад дошкільної освіти
(ясла-садок) №17 Луцької міської ради».