



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

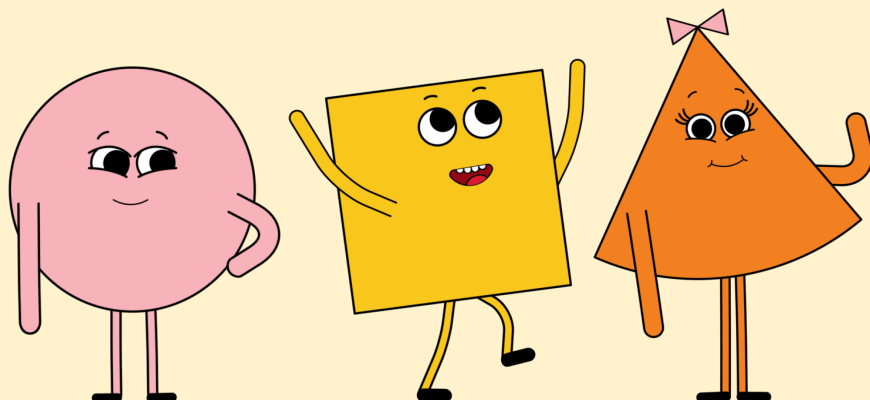
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

«Дотики підтримки. Уроки емпатії»

**РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ДО ДНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ЗА МАТЕРІАЛАМИ СЕРІЇ ІЗ МУЛЬТСЕРІАЛУ
«КОРИСНІ ПІДКАЗКИ» телеканалу ПЛЮСПЛЮС**

1-4 КЛАСИ

в закладах загальної середньої освіти



Запрошуємо освітян долучитись до проведення уроку до Всесвітнього дня ментального здоров'я 10 жовтня за матеріалами серії із мультсеріалу «Корисні підказки».

Матеріали розроблені у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді України Олени Зеленської, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, Міністерством освіти і науки України.

Мультсеріал «Корисні підказки» створено українським дитячим телеканалом «ПЛЮСПЛЮС» у співпраці з провідними дитячими психологами країни, незмінною експерткою телеканалу є психологиня Світлана Ройз. Проєкт реалізується у співпраці з Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?».

Цільова аудиторія: учні 1-4 класів закладів загальної середньої освіти.

Формат та тривалість уроків: тематичний урок до Всесвітнього дня ментального здоров'я. Тривалість одного уроку – 35 хвилин. Уроки можуть бути проведені класними керівниками, іншими педагогічними працівниками (за бажанням) та практичними психологами/соціальними педагогами.

Матеріали та обладнання:

- ☐ телевізор або проєктор;
- ☐ запис серії «Емпатія» мультсеріалу «Корисні підказки» – <https://www.youtube.com/watch?v=2lHiC2H2Wpg>;
- ☐ паперовий ватман формату А5, кольорові маркери, кольорові клейкі стікери.

Додаткові матеріали, які можуть стати помічними:

- ☐ [Мобільний застосунок для турботи про себе та покращення ментального стану дітей та дорослих «Моментал»](#)
- ☐ [Аптечка психологічної самодопомоги для дітей, укладена спільно з ЮНІСЕФ](#)
- ☐ [Техніки самодопомоги для дітей у анімаційних відеороликах](#)
- ☐ [Техніки самодопомоги для виконання з учнями в укритті](#)
- ☐ [Посібник «Травмачутливість у школі» – підготовлений спільно з МОН України та психологинею Світланою Ройз](#)

Мета уроку:

- ☐ сформувати уявлення учнів про те, що таке емпатія;
- ☐ розвинути вміння розпізнавати свої емоції та емоції інших людей;
- ☐ навчити простим способам самопідтримки та підтримки навколишніх людей.

Результати уроку:

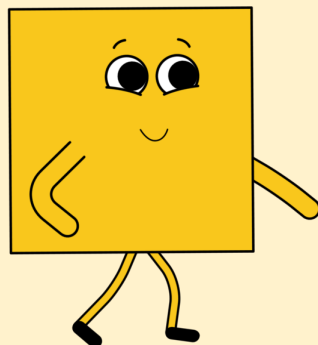
- ☐ в учнів є розуміння того, що таке емпатія та як вона проявляється;
- ☐ учні розвинули вміння розпізнавати свої емоції та емоції інших людей;
- ☐ учні знають та користуються техніками та вправами, презентованими на уроці.

Що варто врахувати вчителю у проведенні уроку?

- ☐ Уникайте тем, що можуть нагадувати дітям про їхній травмівний досвід або потенційно травмівні події.
- ☐ Спостерігайте за змінами в реакціях і настрої дітей. Якщо з'являється втома чи емоційна напруга – запропонуйте коротку руханку або вправу з Аптечки самодопомоги чи застосунку «МОМЕНТАЛ».
- ☐ Використовуйте дихальні вправи лише з акцентом на спокійний видих. Уникайте практик із закритими очима чи зосередженим глибоким диханням, щоб зберегти відчуття безпеки.
- ☐ Давайте дітям право не відповідати вголос. Можна запропонувати: «Подумайте про це про себе».
- ☐ Дозвольте обирати зручний спосіб висловлення: малювання, письмові відповіді чи інші творчі форми.
- ☐ Використовуйте практику вдячності – дякуйте за будь-яку реакцію, навіть найменший відгук має значення.
- ☐ Пам'ятайте: важливо, щоб дитина сама визначала, чим готова ділитися.
- ☐ Формулюйте запитання так, щоб вони були безпечними: замість аналізу причин почуттів допомагайте дитині їх прийняти. Уникайте запитань на кшталт: «Чому ти так відчуваєш?» або «Чому в тебе виникли саме такі емоції?»
- ☐ Пам'ятайте, що не існує «поганих» емоцій або емоцій, за які має бути соромно. Емоції – це природна частина життя. Важливо

допомагати дітям розпізнавати як приємні, так і неприємні емоції, вчитися приймати їх та безпечно проявляти.

□ Уникайте інтерпретацій та оцінок. Сприймайте дитячі висловлювання без ярликів і власних висновків, залишаючи простір для самовираження.



Орієнтовний план-конспект уроку

Орієнтовний таймінг	Назва активності	Опис активності
3 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається та починає розповідати про урок, який чекає на учнів сьогодні. <i>«Сьогодні ми з вами будемо говорити про те, як ми можемо краще розуміти одне одного. Кожен з нас, залежно від настрою чи ситуації, може відчувати радість, сум, здивування, злість чи хвилювання. І всі ці емоції важливі.</i> <i>Ми навчимося помічати, які емоції з'являються в нас і в інших людей, і як можна підтримати того, хто поряд. Це допоможе нам бути добрішими одне до одного, більше довіряти і відчувати себе у класі комфортно та безпечно».</i> Учитель/ка пропонує всім зручно сісти. Можна зайняти таку позу, щоб тілу було максимально комфортно. <i>«Я помітив/ла, що від того, як ми сидимо, дуже багато залежить. Якщо нам незручно, наші м'язи напружуються, і мозок отримує сигнал, що ми ніби не зовсім у безпеці. Тоді ми можемо ставати більш чутливими й інакше сприймати все, що відбувається навколо. А коли наші м'язи розслаблені, ноги стоять стійко, нам зручно – тіло відчуває більше безпеки. Ми стаємо більш відкритими до спілкування і легше помічаємо сигнали від інших людей.</i> <i>Бо навіть коли ми мовчимо, ми все одно «розмовляємо» один з одним, ніби надсилаючи один одному «таємні сигнали». Ці сигнали ще називаються невербальними, тобто без використання слів. Це – наша міміка, жести, пози. Іноді вони говорять навіть більше, ніж слова. Вони можуть</i>

		<i>підказати нам, як почувається людина і що вона хоче нам передати. Давайте повчимося їх розпізнавати! Готові?»</i>
2 хв	Інтерактивна взаємодія	Інструкція до вправи: вчитель/ка демонструє опущені плечі, сумний вираз обличчя, ніби зараз заплаче. Слово вчителя: <i>«Як ви думаєте, як я зараз почуваюся?»</i> Дати можливість дітям відповісти. Слово вчителя: <i>«Так, я показав/ла, що мені сумно».</i>
3 хв	Гра в парах	Інструкція до гри: <i>«А тепер спробуйте цю гру в парах! Одному з вас потрібно показати якусь емоцію за допомогою виразу обличчя, міміки та жестів, не вимовляючи жодного слова. А іншому – відгадати, що це за емоція. На це ви матимите одну хвилину. Після того як емоція відгадана – потрібно помінятися ролями в парах. Спробуємо?»</i> Дати час на гру. <i>«Вдалося!? Помахайте долонькою, кому вдалося відгадати емоцію? Ви круті!»</i>
5 хв	Інтерактивне обговорення	<i>«А ви помічали, що іноді, навіть зовсім на хвилю, ми починаємо відчувати те саме, що й інша людина? Наприклад, хтось поруч починає сміятися – і нам теж стає веселіше. Або хтось позіхає – і ми теж раптом позіхаємо».</i> (Учитель/ка може сам/а позіхнути, щоб викликати усмішки й реакцію дітей). <i>«У нашому мозку є такі цікаві "помічники" – дзеркальні нейрони. Вони працюють так, ніби всередині нас є маленьке дзеркальце. Це дзеркальце відбиває те, що відчуває інша</i>

		людина, і ми ніби трошки проживаємо її досвід разом із нею. Згадайте, чи бувало у вас так: дивитесь кіно – і коли героїня плаче, вам теж стає сумно? Або коли друг сміється від душі – ви мимоволі теж починаєте сміятися? А, може, навіть сердитесь разом із кимось, хто поруч?» Дати дітям час поділитися прикладами.
5 хв	Інтерактивне обговорення	«Ми всі різні. І в кожного з нас свій рівень чутливості. Хтось легко відчуває емоції інших людей, а комусь це складніше. І це абсолютно нормально. Ніхто не зобов'язаний відчувати так само, як інший. Але буває й так, що людина відчуває буквально все-все-все навколо. Це може бути дуже виснажливо – ніби у тебе зовсім немає шкіри, і ти вбираєш усі почуття інших, навіть коли не готовий. І тоді важливо вчитися відділяти: де мої почуття, а де – почуття іншої людини. Коли ми це вміємо, нам легше бути поруч і справді підтримати. Адже підтримка – це не завжди "відчути за когось", а радше знайти слова чи дії, які допоможуть іншій людині відчувати: "Я з тобою, ти не сам/сама"». Пропозиції запитань до обговорення: ☐ Як ви думаєте, це добре чи недобре – відчувати те, що й інші люди? Чому? ☐ А чи було таке, що ви бачили, як комусь сумно, і хотіли допомогти? ☐ А чи траплялося колись так, що ви комусь розповідали про те, що вам складно. А після слів чи дій інших ви почувались ще гірше? Дати дітям час поділитися думками.

6 хв	Перегляд мультфільму	<i>«Усе, про що ми говоримо сьогодні – про наші емоції, про сигнали, які ми надсилаємо один одному, про чутливість і про те, як ми можемо підтримати – усе це стосується однієї важливої здатності. Вона називається емпатія.</i> <i>Емпатія – це вміння відчувати те, що відчуває інша людина. Це коли ми можемо уявити себе на місці іншого й підтримати його. Емпатія буває різних рівнів: іноді ми просто відчуваємо ті самі емоції, що й людина поруч, а іноді – не лише відчуваємо, а й щиро хочемо допомогти.</i> <i>І, мабуть, найвищий рівень емпатії – це коли поруч із нами людині стає хоч трохи легше. Адже бути емпатичними й підтримувати так, щоб це справді допомогло, – це справжнє мистецтво. І ми з вами можемо його навчитися.</i> <i>А тепер я пропоную подивитися мультфільм про емпатію. У ньому ми ще краще побачимо, як вона працює, і зрозуміємо, чому це так важливо».</i> Діти переглядають запис серії «Емпатія» мультсеріалу «Корисні підказки»
3 хв	Обговорення мультфільму	<i>«Коли я бачив/ла, як плаче Кружко, я теж ледь не розплакався/лась. А ви?»</i> Пропозиції запитань до обговорення: ☐ А чи бувало, що ви казали так, як Трикутя та Квадрик на початку мультфільму? А вам хтось казав так? ☐ На вашу думку, що найбільш допомогло Кружкові?
6 хв	Створення «Карти підтримки та емпатії»	Інструкція для створення карти: вчитель закріплює на дошці або на стіні ватман та фіксує відповіді дітей за допомогою стікерів та маркерів.

		<i>«Давайте разом подумаємо й згадаємо – як можна виражати підтримку. Ми з вами зберемо всі ідеї в одну велику карту. Для цього будемо записувати наші думки на кольорових стікерах. Цей плакат ми залишимо в класі. Він нагадуватиме нам, як ми можемо бути поруч одне для одного».</i> Крок 1. Запропонуйте дітям сказати своїми словами, що для них означає емпатія. Наприклад: ☐ <i>«Емпатія – це вміння уявити, що відчуває інша людина».</i> ☐ <i>«Щось невидиме, що ми можемо помічати в емоціях, виразі обличчя, словах, рухах».</i> ☐ <i>«Бажання та здатність підтримати».</i> Крок 2. Збір ідей про підтримку Запропонуйте дітям відповісти на запитання: <i>«Що ми можемо зробити, щоб підтримати людину?»</i> Записуйте всі відповіді. Якщо потрібно, наведіть приклади, які можна доповнити: ☐ <i>Слухати й не перебивати.</i> ☐ <i>Сказати: «Я з тобою», «Я поруч».</i> ☐ <i>Допомогти маленькою дією: тримати за руку, підбадьорити, запропонувати допомогу.</i> ☐ <i>Обійняти – тільки якщо людина цього хоче.</i> ☐ <i>Іноді – просто бути поруч.</i> ☐ <i>Приймати будь-які емоції й не знецінювати почуттів.</i> Крок 3. Створення карти
--	--	---

		Разом оформіть зібрані ідеї у вигляді плаката. Додайте малюнки чи символи: сердечка, долоньки, усміхнені обличчя, квіти. Дайте плакату назву: «Наша карта підтримки та емпатії».
2 хв	Завершення уроку	<i>«Дякую вам за нашу спільну роботу! Ця карта – наш спільний скарб. Вона допомагатиме нам пам'ятати, що кожен із нас може підтримати іншого. І навіть маленька дія може зробити когось поруч щасливішим.</i> <i>На завершення маю до вас прохання, подумайте декілька секунд і поділіться, будь ласка, що з сьогоднішнього уроку запам'яталося вам найбільше?»</i> Дати дітям час поділитися думками.

**Більше технік самопомоги
та рекомендацій для плекання стійкості – на платформі
Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»**

www.HowAreU.com

