«Дбаємо про фізичне здоров’я та психологічний імунітет»

Цільова аудиторія: учні 1–4 класів (можна адаптувати для 5–6)

Тривалість: 1 заняття – 45 хв (або 5 днів по 30–40 хв)

Форма роботи: інтерактивне заняття з елементами гри, арттерапії, перегляду мультфільмів, бесіди та рефлексії

МЕТА ЗАНЯТТЯ

Сформувати в учнів уявлення про базові емоції, навчити розпізнавати власний емоційний стан, розвивати навички самоконтролю, підтримки психологічного імунітету та дбайливого ставлення до власного фізичного й психічного здоров’я.

ЗАВДАННЯ

- ознайомити дітей з базовими емоціями;
- навчити дітей розпізнавати й називати власні емоції;
- сформувати навички екологічного вираження почуттів;
- розвивати емпатію та повагу до почуттів інших;
- показати прості способи самозаспокоєння.

ХІД ЗАНЯТТЯ (ПОХВИЛИННО)

1. ВСТУП (5 хв)

Психолог / вчитель говорить:

Діти, сьогодні ми з вами вирушимо у подорож до нашого внутрішнього світу. У кожного з нас є не лише тіло, про яке ми дбаємо, коли миємо руки чи займаємося спортом, а й душа — наші емоції та почуття. І сьогодні ми будемо вчитися дбати про наш психологічний імунітет.

Запитання дітям:

- Як ви думаєте, що таке настрій?
- Чи може він змінюватися протягом дня?

(Вислухати 2–3 відповіді)

---

2. ПЕРЕГЛЯД ФРАГМЕНТУ МУЛЬТФІЛЬМУ «ГОЛОВОЛОМКА» (5 хв)

Дія: Показати короткий фрагмент мультфільму «Головоломка», де зображені базові емоції (Радість, Сум, Гнів, Страх).

Після перегляду психолог говорить:

Ви помітили, що в голові дівчинки живуть різні емоції? Вони всі різні, але кожна з них потрібна.

Запитання:

- Які емоції ви запам’ятали?
- Яка з них вам знайома найбільше?

---

3. ГРА «ВПІЗНАЙ ЕМОЦІЮ» (7 хв)

Дія: Психолог показує картки з емоціями або зображає мімікою.

Психолог говорить:

Я зараз покажу емоцію, а ви спробуйте її впізнати.

(Показує Радість, Сум, Гнів, Страх)

Після кожної емоції:

А коли ви так себе почували?

---

4. АРТТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА «МАНДАЛА МОГО НАСТРОЮ» (8 хв)

Інструкція: Роздати дітям аркуші з мандалами та олівці.

Психолог говорить:

Зараз кожен з вас спробує намалювати свій настрій. Оберіть кольори, які підходять саме вам. Тут немає правильного чи неправильного.

(Діти розфарбовують)

Питання після:

- Які кольори ви обрали?
- Чому саме їх?

---

5. ВПРАВА «Я НЕ В ДУСІ» (7 хв)

Психолог говорить:

Іноді ми буваємо не в дусі. Це нормально. Але важливо розуміти, як наші емоції впливають на поведінку.

Дія: Діти розфарбовують емоції в темні кольори.

Обговорення:

- Що хочеться робити, коли злі або сумні?
- Чи завжди це допомагає?

---

6. ПРИТЧА «ЯК СВІТ СТАВИТЬСЯ ДО ЛЮДИНИ» (5 хв)

Психолог читає притчу (скорочено):

Світ — це дзеркало. Він усміхається тому, хто усміхається йому.

Запитання:

- Як ви думаєте, що це означає?
- Чи можемо ми змінити світ, змінивши себе?

---

7. ВПРАВА НА САМОЗАСПОКОЄННЯ «ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ» (4 хв)

Психолог говорить:

Коли емоції сильні, нам допомагає дихання.

Інструкція:

- вдих — 4 секунди;
- затримка — 2 секунди;
- видих — 6 секунд.

(Виконати 3 рази)

---

8. ПЕРЕГЛЯД ФРАГМЕНТУ «КРИХІТКА ЄНОТ» (3 хв)

Психолог говорить перед переглядом:

Зараз ми подивимось, як герой впорався зі своїми страхами.

Після перегляду:

Що допомогло Єноту?

---

9. ЗАВЕРШЕННЯ ТА РЕФЛЕКСІЯ (5 хв)

Психолог говорить:

Наш психологічний імунітет — це вміння розуміти себе, заспокоюватися та підтримувати інших.

Вправа «Посмішка по колу»: Діти дарують одне одному усмішку.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- діти вміють називати емоції;
- розуміють, що всі емоції важливі;
- знають прості техніки самоконтролю;
- відчувають емоційну безпеку.

МОЖЛИВЕ ПРОДОВЖЕННЯ

- тижневий марафон;
- заняття з батьками;
- класний куточок емоцій.