

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ**

для майбутніх фахівців допомагаючих професій, соціальних педагогів, практичних психологів, вихователів та батьків



Житомир – 2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою Житомирського державного університету
імені Івана Франка*

(протокол № 22 від 28 листопада 2025 року)

Рецензенти:

СЕЙКО Наталія – доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальних технологій Житомирський державний університет імені Івана Франка.

МОЖАРОВСЬКА Тетяна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Поліського національного університету.

ШИКИРАВА Наталія – методист з психологічної служби, науково-методичного центру департаменту освіти Житомирської міської ради.

М 52

Особливості роботи з гіперактивними дітьми. Методичні рекомендації для майбутніх фахівців допомагаючих професій, соціальних педагогів, практичних психологів, вихователів та батьків / Укладачі: Коляденко С.М., Гуторчук С. Л. Житомир: ТОВ «Видавничий дім "Бук-Друк"», видання, 2025. 64 с.

Методичні рекомендації для майбутніх фахівців допомагаючих професій, соціальних педагогів, практичних психологів, вихователів та батьків «Особливості роботи з гіперактивними дітьми». Методичні рекомендації для майбутніх фахівців допомагаючих професій, соціальних педагогів, практичних психологів, вихователів та батьків» містить вступ, теоретичну частину, практичну частину, висновок, додатки та список використаної літератури. Дані методичні рекомендації можна використовувати на практиці в роботі соціального педагога, практичного психолога, вихователя, батьків та здобувачів освіти спеціальностей, що готують фахівців допомагаючих професій.

© Коляденко С.М., укладач, 2025

© Гуторчук С.Л., укладач, 2025

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2025

УДК 159.922.73:316.621:373.2

М 52

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I: Соціально-психологічна підтримка та профілактика гіперактивності у дошкільників	5
1.1. Соціальні та психологічні аспекти гіперактивності дітей дошкільного віку.....	5
1.2. Соціальна профілактика гіперактивності у дошкільників в умовах закладу дошкільної освіти.....	9
1.3. Співпраця з батьками у соціально-профілактичній роботі гіперактивності дошкільнят.....	12
1.4. Особливості роботи соціального педагога а закладі дошкільної освіти.....	18
РОЗДІЛ II: Практичні техніки та методики роботи з гіперактивними дітьми.....	22
2.1. Практичні техніки в роботі соціального педагога з гіперактивними дітьми в закладі дошкільної освіти.....	22
2.2. Практичні техніки в роботі практичного психолога з гіперактивними дітьми в закладі дошкільної освіти	31
2.3. Практичні техніки в роботі вихователя з гіперактивними дітьми в закладі дошкільної освіти	42
2.4. Практичні техніки для батьків з гіперактивними дітьми в закладі дошкільної освіти	47
ВИСНОВОК.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55
ДОДАТКИ.....	57
ДЛЯ НОТАТКІВ.....	55
ДЛЯ НОТАТОК	60

ВСТУП

Сучасний світ та реалії сьогодення ставлять перед закладами дошкільної освіти (ЗДО) та педагогами низку завдань.

Збільшення кількості дітей із особливими освітніми потребами, зумовлених як соціально-економічними чинниками, так і травматичним досвідом, вимагає від вихователів не лише високого професіоналізму, а й особливої емпатії, гнучкості та володіння спеціальними методиками.

Наші методичні рекомендації присвячені особливостям роботи з дітьми, які потребують підвищеної уваги та індивідуального підходу в умовах ЗДО. Ми зосередимося на гіперактивності вихованців, чийі потреби та розвиток вимагають адаптованих освітніх стратегій та психолого-педагогічного супроводу.

Мета даної методичної розробки – надати практикуючим педагогам ЗДО комплексні, науково обґрунтовані та водночас доступні у використанні методичні рекомендації та техніки, які допоможуть:

1. Глибше зрозуміти психологічні та поведінкові особливості кожної дитини.
2. Створити інклюзивне, безпечне та підтримуюче освітнє середовище.
3. Ефективно застосовувати корекційні, ігрові, арттерапевтичні та інші психолого-педагогічні методи та технології для соціалізації, адаптації та гармонійного розвитку.

Ми віримо, що ці матеріали стануть надійним дороговказом у Вашій щоденній професійній діяльності та сприятимуть забезпеченню якісної дошкільної освіти для кожної дитини.

РОЗДІЛ І

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ПРОФІЛАКТИКА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ

1.1. СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГІПЕРАКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В умовах військової агресії росії та постійної небезпеки для життя дітей спостерігається зростання психоемоційних порушень, що проявляються у тривожності, розладах сну, порушеннях уваги та пам'яті, емоційному вигоранні та інших психологічних розладах. Особливо часто трапляються випадки гіперактивності, яка характеризується надмірною фізичною та розумовою активністю, імпульсивністю, нетерпінням і труднощами концентрації уваги.

Гіперактивність потребує комплексного індивідуального підходу, що включає психолого-педагогічну корекцію, психотерапію, арттерапевтичні методики та, за необхідності, медикаментозне втручання. Своєчасна корекційна робота сприяє розвитку самоконтролю, навичок соціальної взаємодії та підвищенню адаптаційних можливостей дітей. Проблема гіперактивності у дошкільнят є актуальною для педагогів, практичних психологів та соціальних педагогів, адже правильна діагностика та корекція дозволяє запобігати соціальній дезадаптації і забезпечує гармонійний розвиток дитини. [9].

Гіперактивність – це яскраво виражена перевага збудження над гальмуванням, яка супроводжується надмірною, фізичною й розумовою активністю у дітей. Найяскравіші її прояви бачимо в старших дошкільнят і молодших школярів. Така дитина – нетерпляча та метушлива, імпульсивна та агресивна. Вона не може утримувати на чомусь увагу більше, ніж 5-10 хвилин. Багато й швидко розмовляє, ставить безліч запитань, але відповідей не чекає, бо встигає зацікавитися іншим [11].

Проблема ефективності виховного процесу гіперактивних дітей набуває все більшої актуальності і все частіше стає предметом обговорення серед педагогів, соціальних педагогів та практичних психологів. Сучасні заклади дошкільної освіти працюють в даному напрямку з надмірно активними й імпульсивними дітьми. Виховний та інтелектуальний процеси дошкільника, спрямовані на роботі з різними видами технік арт-терапевтичного характеру, який допомагає спеціалістам працювати з гіперактивною дитиною [16].

У ЗДО провідні види діяльності – навчальна, індивідуальна, групова, фронтальна, колективна, художня, трудова, музична та театральна діяльності, що збільшує інтелектуальні навантаження, а саме: уміння триваліше концентрувати увагу, доводити розпочату справу до кінця, досягати певного результату. У

процесі роботи вихователі та батьки мають змогу виявити непосидючість, неорганізованість, надмірну рухливість дошкільняти [20].

У світовій освітньо-виховній практиці широко розповсюджена гіперактивність серед дошкільнят, особливо у середніх та старших групах ЗДО, яка супроводжується різноманітними симптомами, в результаті чого зростає ймовірність неправильного діагнозу, і як наслідок – некоректної терапії. Часто педагоги не можуть без допомоги досвідчених фахівців відрізнити гіперактивність від інших особливостей поведінки дошкільняти. У результаті є потреба застосовувати різні підходи (виховні, наукові або інтелектуальні) для вирішення проблеми. [3].

В Україні рівень обізнаності щодо процесу гіперактивності дітей в суспільстві залишається достатньо низьким. Натомість, гіперактивна дитина може отримувати допомогу завдяки різним технікам соціально-психологічного впливу, наприклад арттерапевтичним методом.

Проблема діагностики та корекції гіперактивності досить широко досліджена й висвітлена в науковій літературі країн Європи, США та України. Питання гіперактивності вивчали: Ю. Бабанська, А. Богуш, О. Бухало, Є. Дехтяр, О. Коваленко, Т. Конівецька, Л. Куненко, Е. Куцин, О. Мороз, В. Москаленко, Л. Паньків, О. Савченко, О. Сакалюк, М. Скаткіна, І. Сухіна, О. Татаріна, О. Шаболіна, Н. Ушаков, О. Хижна.

Історія дослідження даного питання сягає початку ХХ століття, коли педіатр Джон Стіл у своїй лекції описав сорок три випадки порушення уваги, гіперактивності, імпульсивної та гіперактивної поведінки в дітей. Він припустив, що така поведінка – результат спадкової патології або пологових травм [7].

У 60-х роках ХХ століття лікарі вважали гіперактивність патологією і пояснювали її мінімальними розладами функцій мозку. У 80-х роках надмірну рухову активність стали відносити до самостійних захворювань, назвавши «синдром дефіциту (порушення) уваги з гіперактивністю» (СДУГ) [7].

В 1904 році К. Хеллером описав дітей із проявами рухового неспокою, імпульсивністю, порушеннями уваги [7].

Франц Крамер (Franz Kramer) та Ханс Пальонов (Hans Pollnow) у 1932 році розширили перелік причин гіперактивного синдрому. Вони спиралися в основному на анатомічні дані дослідження та дійшли висновку про органічну церебральну недостатність у таких дітей [7].

Шотландський лікар Сер Олександр Кричтон уперше зробив спробу описати симптоми дитячої гіперактивності з психологічного погляду. Вивчаючи зазначену проблему, Сер Олександра Кричтон характеризував гіперактивність як

вроджену хронічну незграбність, що обов'язково призводить до розладів соціальної адаптації [10].

Отже, базуючись на цих дослідженнях, ми можемо стверджувати, що *гіперактивність* – це сукупність симптомів, пов'язаних із надмірною психічною та моторною активністю [12].

В практичній діяльності кандидата психологічних наук Сухіної Ірини зустрічається декілька груп дошкільнят, які проявляють синдром дефіциту уваги та гіперактивності:

1. Діти дошкільного віку, у яких СДУГ супроводжується вираженим порушенням координації рухів: загальної моторики – при розгортанні рухів у просторі та дрібної моторики – при розгортанні рухів на площині.

2. Діти дошкільного віку з порушенням сприйняття просторово-часових взаємовідносин: викривлення сприймання форм і розмірів оточуючих предметів, а також співвідношення між ними, нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків, послідовності подій, що відбуваються.

3. Діти дошкільного віку з порушенням реципрокних взаємодій рухів очей і рук під час навчання письма, малювання, конструювання тощо.

4. Діти дошкільного віку, у яких спостерігаються змішані форми СДУГ при затримці психічного розвитку і мовної патології: аномальний розвиток когнітивних процесів, розлад емоційно-вольової сфери, дефекти мовлення [13].

Вивчення гіперактивності в соціально-психологічній літературі йде у напрямку уточнення поняття «гіперактивність», її основних складових. Однак і сьогодні актуальними задачами залишаються: виявлення динаміки різних форм гіперактивної поведінки, з'ясування причин, які лежать в основі гіперактивної поведінки та пошук психологічних шляхів корекції знижених регулятивних можливостей психіки у гіперактивних дітей дошкільного віку.

Отже, за даними соціальних педагогів та практичних психологів проблема гіперактивної поведінки визначається індивідуальною варіативністю та природно обумовленими особливостями розвитку дитини. Соціально-психологічні дослідження дозволяють говорити про важливість зовнішніх, соціальних факторів, насамперед, адекватних форм організації діяльності і спілкування дитини, вплив сімейних відносин на прояви її гіперактивності.

У цьому контексті гіперактивність розглядається як сформований дорослими спосіб взаємодії дитини зі світом. Реалізація соціально-педагогічних та психолого-педагогічних засад подолання гіперактивності у дітей призводить до підвищення самооцінки, розвинення здібності планування і прогнозування власної поведінки, і як наслідок – розкриття адаптаційних можливостей дитини. Слід зазначити, що кожна гіперактивна дитина потребує індивідуального

підходу, адже підвищена активність і порушення поведінки може бути проявом різних розладів.

Гіперактивність у дітей дошкільного віку – це комплекс психофізіологічних проявів, що включає надмірну рухову та психічну активність, імпульсивність, нетерпимість до тривалого утримання уваги і труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими. Індивідуальні особливості проявів гіперактивності потребують комплексного підходу, що включає психолого-педагогічну, психотерапевтичну та арт-терапевтичну корекцію.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів показують, що своєчасне втручання фахівців дозволяє дитині навчитися контролювати власну поведінку, розвивати навички соціальної взаємодії, підвищувати самооцінку та адаптаційні можливості. У практичній діяльності соціальних педагогів та психологів особливу увагу приділяють індивідуальним стратегіям роботи з гіперактивними дітьми, враховуючи різні форми проявів синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю та вплив сімейного та соціального середовища.

Отже, комплексний психолого-педагогічний супровід є ключовим фактором для формування позитивного досвіду взаємодії зі світом та забезпечення гармонійного розвитку гіперактивних дітей.

1.2. СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Соціальна профілактика гіперактивності у дітей дошкільного віку є важливим напрямом соціально-педагогічної діяльності, оскільки саме в дошкільному віці закладаються основи поведінки, емоційного реагування та соціальної взаємодії. Гіперактивність може істотно ускладнювати адаптацію дитини до освітнього середовища, провокуючи труднощі у навчанні, спілкуванні з однолітками та педагогами. Тому системна профілактична робота є необхідною умовою повноцінного розвитку дитини.

ЗДО виступає першим інституційним середовищем соціалізації, де дитина має можливість опанувати нові соціальні ролі, взаємодіяти з однолітками та дорослими, поступово вчитися дотримуватися правил. Саме тому ЗДО є оптимальним середовищем для організації системної профілактики гіперактивної поведінки

В умовах закладу дошкільної освіти соціальна профілактика передбачає цілісну систему заходів, що реалізуються через взаємодію педагогів, соціального педагога, психолога, батьків та зовнішніх фахівців. За визначенням Н.І. Рудкевич [8], соціопрфілактика повинна включати завдання, спрямовані на формування у дітей здорових соціальних орієнтацій та попередження відхилень у поведінці. Соціальна профілактика в ЗДО повинна реалізовуватися через багатокомпонентну програму, яка включає освітні, виховні, діагностичні та корекційні елементи. Основними завданнями профілактики є:

- ✓ **Формування соціально прийнятих норм поведінки та емоційного інтелекту**, розвиток комунікативних навичок через ігри, бесіди та заняття, що запобігають взаємодії дітей з іншими в різних соціальних ситуаціях;
- ✓ **Розвиток емоційного інтелекту** – навичок розпізнавання та регуляції власних емоцій, що здійснюється за допомогою арт-терапевтичних і казкотерапевтичних методів;
- ✓ **Виявлення та робота з групами ризику**, такі як діти з психічною нестабільністю або проблемами в сім'ї, для того, щоб запобігти можливим соціальним відхиленням;
- ✓ **Робота з батьками**, тобто навчання батьків методам позитивного виховання, надання рекомендацій для покращення виховної діяльності в домашніх умовах, створення єдиного підходу до розвитку дитини;
- ✓ **Профілактика девіантних проявів** у дітей (агресія, замкнутість, відчуженість), що передбачає корекційні методи, спрямовані на розуміння і зміну управління емоціями;

✓ **Соціально-педагогічна підтримка** у взаємодії з іншими установами, такими як психологічні, медичні та соціальні служби, що забезпечують комплексну допомогу дітям із важкими умовами життя.

✓ Рання діагностика груп ризику – виявлення дітей із проявами гіперактивності, імпульсивності, тривожності, порушень сну або поведінкових реакцій, за допомогою психолого-педагогічного моніторингу;

✓ Співпраця з батьками, що включає індивідуальні та групові консультації, психопросвітницькі заходи, тренінги з питань позитивного батьківства, формування навичок емоційного контакту з дитиною;

✓ Корекційна робота з дітьми, яка спрямована на зниження рівня тривожності, агресії, підвищення концентрації уваги та довірливої поведінки. Використовуються методи сенсорної інтеграції, тілесно-орієнтованих практик, рухливих ігор із самоконтролем.

Соціальний педагог прогресує ключову роль у залученні батьків до процесу профілактики девіантної поведінки у дітей. Наталія Рудкевич зазначає, що соціально-педагогічна робота з батьками повинна включати:

- проведення регулярних консультацій і тренінгів з питань виховання;
- спільне обговорення прогресу дітей та виявлених проблем;
- забезпечення інформації батьків щодо правильних підходів до дисципліни і розвитку емоційної сфери дитини. [18]

Ефективність соціальної профілактики залежить від узгоджених дій усіх учасників освітнього процесу. Вихователі забезпечують щоденний супровід дитини у колективі, соціальний педагог здійснює профілактичну та корекційну діяльність, психолог формує індивідуальні програми розвитку, а батьки закріплюють позитивні моделі поведінки в домашньому середовищі.

Актуальність соціальної профілактики дошкільників в умовах ЗДО зростає у зв'язку з постійними змінами в соціальному середовищі, включаючи розвиток технологій, зміни в сімейних структурах та економічних умовах. Новітні дослідження свідчать, що цифрові інструменти, такі як мобільні додатки та онлайн-платформи, можуть бути ефективними у навчанні дітей соціальним навичкам та емоційному розвитку [21]. Однак важливо виконати те, що ці інструменти потрібно доповнювати, а не замінювати традиційні методи виховання і навчання в ЗДО.

Важливою складовою є взаємодія ЗДО з іншими установами: центрами психолого-медико-педагогічної консультації, соціальними службами, медичними закладами. Така міжвідомча співпраця дає змогу забезпечити комплексний підхід до підтримки дитини.

В умовах сучасного суспільства особливого значення набувають інноваційні підходи до профілактичної роботи. Цифрові технології, за умови правильного використання, можуть виступати додатковим ресурсом для розвитку соціальних та емоційних навичок.

Згідно з сучасними дослідженнями (І. М. Бех [14], О. А. Захарова [5] , Т. М. Тарасенко [3]), використання цифрових інструментів у профілактичній роботі (мультфільми з виховним змістом, інтерактивні додатки для розвитку уваги) може бути ефективним доповненням до традиційних методів. Проте важливо, щоб цифрові технології не заміщували живе спілкування, гру та взаємодію з дорослими.

Зміни в соціальному середовищі — динаміка сімейних структур, збільшення кількості неповних чи мігруючих родин, вплив цифрової культури — зумовлюють зростання значущості соціальної профілактики саме у ЗДО як середовищі, де дитина проводить більшість часу.

Соціальна профілактика в ЗДО є інструментом формування здорових соціальних норм у дітей та запобігання негативним проявам у їх поведінці. Комбінація педагогічних методів, психолого-педагогічної діагностики, корекційних заходів та активної взаємодії з батьками дозволяє створити умови для повноцінного розвитку кожної дитини. Проте для досягнення максимальних результатів необхідно адаптувати методи до потреб і умов конкретного закладу та постійно удосконалювати стратегії профілактики.

Соціальна профілактика гіперактивності в закладах дошкільної освіти є багатовекторним процесом, який включає освітній, виховний, діагностичний та корекційний компоненти. Її ефективність забезпечується за умов цілісного підходу, міждисциплінарної взаємодії та врахування індивідуальних потреб кожної дитини.

Соціальна профілактика гіперактивності у дошкільників в умовах ЗДО є необхідною складовою повноцінного розвитку дитини. Вона поєднує педагогічні, психологічні та соціальні заходи, спрямовані на формування позитивних моделей поведінки, розвиток емоційної сфери та комунікативних навичок. Ефективність профілактики забезпечується узгодженою роботою педагогів, соціального педагога, психолога, батьків та зовнішніх фахівців. Важливим чинником є адаптація профілактичних методів до індивідуальних потреб дитини та сучасних соціокультурних викликів, що дозволяє створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку та успішної соціалізації дошкільників.

1.3. СПІВПРАЦЯ З БАТЬКАМИ У СОЦІАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНІЙ РОБОТІ ГІПЕРАКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ

Участь батьків у профілактиці гіперактивності у дітей дошкільного віку є ключовим чинником, що впливає на формування поведінкових особливостей дитини. Сім'я виступає першою соціальною інституцією, де закладаються основи емоційного та поведінкового розвитку. Виховний стиль батьків та емоційний мікроклімат у родині безпосередньо впливають на рівень гіперактивності та загальну поведінку дошкільнят.

Сім'я є первинним середовищем, де дитина отримує перший досвід соціальної взаємодії та формує базові поведінкові навички. Батьки, через свої дії та реакції, моделюють поведінкові зразки, які дитина засвоює та відтворює. Дослідження показують, що діти, які ростуть у підтримуючому та стабільному сімейному середовищі, демонструють меншу схильність до поведінкових розладів, включаючи гіперактивність. Навпаки, нестабільність, конфлікти та відсутність уваги з боку батьків можуть призводити до підвищеної збудливості та імпульсивності у дітей [8].

Стиль виховання, який обирають батьки, має значний вплив на поведінку дитини. Оптимальним є демократичний стиль, який поєднує чіткі правила та межі з емоційною підтримкою та розумінням. Такий підхід сприяє формуванню у дитини навичок саморегуляції та знижує ризик розвитку гіперактивності [13].

Емоційний мікроклімат у сім'ї визначається якістю взаємин між її членами, рівнем підтримки, розуміння та емоційної близькості. Позитивний мікроклімат, де панують довіра, любов та взаємоповага, створює умови для гармонійного розвитку дитини. У такому середовищі діти відчують себе захищеними та впевненими, що сприяє стабільній поведінці та знижує прояви гіперактивності. Натомість, постійні конфлікти, критика та емоційна холодність можуть викликати у дитини почуття тривоги, невпевненості та призвести до підвищеної збудливості та імпульсивності [23].

Залучення батьків до процесу профілактики та корекції гіперактивності у дітей є невід'ємною складовою успішної роботи. Розуміння ролі сім'ї, вибір відповідного стилю виховання та створення позитивного емоційного клімату в родині сприяють гармонійному розвитку дитини та зменшенню проявів гіперактивності [22].

Співпраця ЗДО з батьками є ключовим елементом у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, особливо тих, хто має ознаки гіперактивності. Ефективна взаємодія між педагогами та родинами сприяє створенню єдиного

виховного простору, що позитивно впливає на поведінку та адаптацію дитини. Основні напрями такої співпраці включають:

1. Регулярні зустрічі, тренінги та індивідуальні консультації допомагають батькам отримати необхідні знання та навички для підтримки своїх дітей. Педагоги та психологи ЗДО надають рекомендації щодо виховання, розвитку та корекції поведінки гіперактивних дітей. Такі консультації сприяють підвищенню батьківської компетентності та впевненості у власних діях.

2. Батьківські збори, відкриті заняття та спільні свята створюють можливості для безпосередньої участі батьків у житті закладу. Це дозволяє їм краще розуміти особливості розвитку та поведінки своїх дітей, а також сприяє встановленню довірливих стосунків між родинами та педагогами. Присутність батьків у дошкільному закладі допомагає створити домашню атмосферу та підтримати емоційний комфорт дітей [1].

3. Розповсюдження буклетів, пам'яток, проведення вебінарів та лекцій дозволяє батькам отримувати актуальну інформацію щодо виховання та розвитку дітей. Такі матеріали допомагають розширити знання батьків про особливості гіперактивності та методи роботи з такими дітьми. Ефективна співпраця між ЗДО та батьками забезпечує цілісний підхід до виховання гіперактивних дітей, сприяє їхньому гармонійному розвитку та успішній соціалізації.

Ефективна співпраця з батьками гіперактивних дітей є ключовим аспектом у забезпеченні гармонійного розвитку та адаптації таких дітей у соціальному середовищі. Різноманітні методи роботи з батьками спрямовані на підвищення їхньої обізнаності, компетентності та здатності створювати сприятливі умови для розвитку дитини. Нижче розглянуто основні підходи до взаємодії з батьками гіперактивних дітей.

Індивідуальні консультації є фундаментальним методом роботи з батьками гіперактивних дітей. Під час таких зустрічей фахівці (психологи, педагоги) мають можливість детально ознайомитися з особливостями конкретної дитини, аналізувати її поведінку та визначати індивідуальні потреби. Це дозволяє надавати батькам конкретні рекомендації щодо виховання, адаптовані до специфіки їхньої дитини. Наприклад, спеціалісти можуть поради встановити чіткий розпорядок дня, який допоможе структурувати діяльність дитини та зменшити прояви гіперактивності. Також рекомендується використовувати позитивне підкріплення для заохочення бажаної поведінки, що сприяє формуванню навичок самоконтролю у дитини. Важливо, щоб батьки розуміли необхідність послідовності у вихованні та уникали надмірних заборон, натомість пропонуючи альтернативні способи поведінки [9].

Групові тренінги надають батькам можливість не лише отримати корисну інформацію, але й обмінятися досвідом з іншими родинами, які стикаються з подібними проблемами. Під час таких занять розглядаються різноманітні теми, зокрема:

- ✓ **Розуміння природи гіперактивності.** Батьки дізнаються про причини та механізми розвитку СДУГ, що допомагає їм краще розуміти поведінку своєї дитини;

- ✓ **Ефективні стратегії виховання.** Учасники тренінгів опановують методи позитивного підкріплення, встановлення чітких правил та меж, а також способи реагування на небажану поведінку;

- ✓ **Розвиток навичок саморегуляції у дітей.** Батьки вчать технік, які допомагають дітям контролювати свої емоції та поведінку, таких як дихальні вправи або спеціальні ігри на розвиток уваги.

Групові тренінги також сприяють формуванню підтримуючої спільноти, де батьки можуть ділитися своїми переживаннями та успіхами, отримуючи моральну підтримку від інших учасників [10].

Інтерактивні методи навчання дозволяють батькам не лише отримувати теоретичні знання, але й практично відпрацьовувати навички, необхідні для ефективної взаємодії з гіперактивною дитиною. Зокрема:

- ✓ **Рольові ігри:** батьки разом із фахівцями розігрують типові ситуації, які виникають у повсякденному житті, наприклад, труднощі з виконанням домашніх завдань або конфлікти з однолітками. Це допомагає відпрацьовувати адекватні реакції та стратегії поведінки;

- ✓ **Моделювання ситуацій:** створення умов, максимально наближених до реальних, дозволяє батькам побачити можливі наслідки тих чи інших виховних підходів та обрати найбільш ефективні з них;

- ✓ **Дискусії:** обговорення різних підходів та методик виховання сприяє глибшому розумінню проблеми та пошуку оптимальних рішень.

Застосування інтерактивних методів підвищує мотивацію батьків до впровадження нових знань у повсякденне життя та сприяє більш ефективній взаємодії з дитиною [4].

Використання психолого-педагогічних технологій у роботі з батьками гіперактивних дітей є ключовим аспектом для забезпечення ефективної підтримки та розвитку таких дітей. Цей підхід включає надання психологічної підтримки сім'ям, формування навичок позитивного виховання та застосування різноманітних терапевтичних технік для покращення взаємодії між батьками та дітьми.

Психологічна підтримка сім'ї спрямована на допомогу батькам у подоланні стресу, пов'язаного з вихованням гіперактивної дитини. Постійна напруга та втома можуть негативно впливати на емоційний стан батьків, що, в свою чергу, відображається на поведінці дитини. Надання консультацій та проведення тренінгів допомагають батькам зрозуміти природу гіперактивності, навчитися керувати власними емоціями та розробити стратегії ефективної взаємодії з дитиною. Зокрема, у книзі Марка Бертіна «Виховання дітей зі СДУГ» [7]. Практичне керівництво для батьків» надаються рекомендації щодо управління стресом та створення спокійної атмосфери в сім'ї.

Формування навичок позитивного виховання є наступним важливим кроком. Батьки навчаються методам заохочення, встановленню чітких правил та меж, що сприяє розвитку самоконтролю та відповідальності у дитини. Позитивне підкріплення бажаної поведінки допомагає дитині відчути підтримку та впевненість, що зменшує прояви гіперактивності. У посібнику «Гіперактивна дитина» Ірини Сухіної детально описані стратегії виховання, які допомагають батькам ефективно взаємодіяти з гіперактивними дітьми. [3]

Застосування арттерапії, ігротерапії та інших технік є ефективними засобами покращення батьківсько-дитячої взаємодії. Арттерапія дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість, що сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану. Ігротерапія, у свою чергу, допомагає моделювати різні ситуації та відпрацьовувати навички соціальної взаємодії в безпечному середовищі. У навчально-методичному посібнику «Використання елементів арттерапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти» авторів А.П. Кошель та Н.П. Кульбако надаються практичні рекомендації щодо впровадження арттерапевтичних технік у роботу з дітьми дошкільного віку. [16]

Інтеграція цих психолого-педагогічних технологій у роботу з батьками гіперактивних дітей сприяє створенню гармонійного середовища для розвитку дитини, покращує взаєморозуміння в сім'ї та допомагає подолати труднощі, пов'язані з гіперактивністю.

Ефективність співпраці ЗДО з батьками у соціально-профілактичній роботі щодо гіперактивності дітей визначається за допомогою комплексного підходу. Він включає аналіз змін у поведінці дитини, залучення фахівців для моніторингу та корекції роботи, а також вивчення відгуків батьків і педагогів щодо досягнутих результатів.

Для оцінювання ефективності взаємодії з батьками необхідно визначити конкретні критерії, які відображають позитивні зміни у поведінці дитини. До таких критеріїв належать:

- **рівень імпульсивності та гіперактивності** – зниження частоти епізодів імпульсивної поведінки, покращення здатності дитини до самоконтролю;
- **поліпшення концентрації уваги** – здатність дитини зосереджуватися на виконанні завдань, зменшення відволікання на сторонні стимули;
- **рівень соціальної адаптації** – здатність дитини до ефективної комунікації з однолітками, покращення взаємодії у групових іграх;
- **рівень емоційної регуляції** – зниження частоти спалахів гніву, покращення вміння висловлювати власні емоції та розуміти емоції інших;
- **зміни у домашній поведінці** – підвищення рівня самостійності, відповідальності та покращення дисциплінованості дитини у повсякденному житті.

Методи збору даних для оцінювання цих критеріїв включають спостереження педагогів, анкетування батьків, використання психодіагностичних методик (наприклад, тестів на рівень тривожності та емоційної регуляції).

Ефективне оцінювання змін у поведінці дитини та якості співпраці з батьками потребує залучення різних спеціалістів:

- ✓ **Психологів** – для проведення діагностики емоційного стану дітей та надання рекомендацій батькам щодо корекційної роботи.
- ✓ **Логопедів** – у разі наявності мовленнєвих труднощів, які можуть ускладнювати соціальну адаптацію дитини.
- ✓ **Соціальних педагогів** – для організації тренінгів та консультацій для батьків щодо виховних стратегій.
- ✓ **Медичних працівників** – для оцінки фізіологічного стану дитини та виявлення можливих факторів, що впливають на її поведінку.

Моніторинг результатів співпраці здійснюється шляхом проведення періодичних консультацій, анкетування батьків та педагогів, а також аналізу психолого-педагогічних спостережень.

Важливим компонентом оцінювання ефективності співпраці є збір і аналіз відгуків батьків та педагогів [2]. Це дозволяє оцінити загальну динаміку змін та вдосконалити стратегії соціально-профілактичної роботи. Основні методи збору відгуків:

-  **Анкетування батьків** – включає запитання щодо змін у поведінці дитини вдома, ефективності отриманих рекомендацій, рівня задоволеності співпрацею із ЗДО;

- ✚ **Інтерв'ю з педагогами** – дозволяє визначити успіхи дитини в освітньому середовищі, труднощі у її соціалізації та необхідність подальшої корекційної роботи;
- ✚ **Фокус-групи** – обговорення з батьками та педагогами результатів взаємодії, труднощів у вихованні та можливих шляхів удосконалення співпраці.

Результати аналізу використовуються для коригування підходів у роботі з дітьми, адаптації методів виховання та організації нових заходів для підтримки батьків.

Оцінювання ефективності співпраці з батьками є важливим етапом соціально-профілактичної роботи у ЗДО. Воно включає аналіз змін у поведінці дитини, залучення фахівців для моніторингу та корекції профілактичних заходів, а також аналіз відгуків батьків та педагогів. Комплексний підхід до оцінювання дозволяє забезпечити якісну корекційну підтримку дітей з гіперактивністю та створити сприятливе середовище для їхнього розвитку.

Співпраця з батьками є ключовим чинником у соціально-профілактичній роботі з гіперактивними дошкільниками, адже сім'я формує базові поведінкові й емоційні навички дитини. Ефективна взаємодія ЗДО та батьків сприяє створенню єдиного виховного простору, що забезпечує узгодженість вимог, підвищує батьківську компетентність та сприяє гармонійному розвитку дитини. Поєднання індивідуальних консультацій, групових тренінгів, інтерактивних форм роботи та психолого-педагогічної підтримки дозволяє батькам краще розуміти особливості гіперактивності й застосовувати ефективні виховні стратегії. Такий комплексний підхід підвищує рівень емоційної стабільності, саморегуляції та соціальної адаптації дітей, а також зміцнює взаєморозуміння у сім'ї.

1.4. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Соціальний педагог у закладі дошкільної освіти (ЗДО) є ключовою фігурою у системі психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного віку та їхніх сімей. Його діяльність спрямована на створення сприятливих умов для всебічного розвитку дитини, захист її прав та інтересів, а також надання комплексної допомоги сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах. Робота соціального педагога в ЗДО має свою специфіку, зумовлену віковими особливостями вихованців, особливостями функціонування дошкільного закладу та актуальними викликами сучасного суспільства.

Основним завданням соціального педагога є виявлення дітей, які потребують особливої уваги та підтримки. Це можуть бути діти з сімей внутрішньо переміщених осіб, діти учасників бойових дій, вихованці з малозабезпечених або багатодітних сімей, діти з особливими освітніми потребами, а також діти, які зазнали насильства чи перебувають у кризовій ситуації. Соціальний педагог проводить систематичний моніторинг соціального середовища вихованців, спостерігає за їхньою поведінкою, емоційним станом, взаємодією з однолітками та дорослими.

Важливою складовою роботи є тісна співпраця з вихователями, які щодня перебувають з дітьми і можуть помітити зміни в поведінці, настрої чи зовнішньому вигляді дитини. Соціальний педагог консультує вихователів щодо індивідуального підходу до кожної дитини, надає рекомендації з роботи зі складними поведінковими проявами, допомагає організувати інклюзивне середовище в групі. Він також проводить навчальні семінари для педагогічного колективу з питань виявлення ознак неблагополуччя в сім'ї, протидії булінгу, роботи з дітьми з травматичним досвідом.

Робота з батьками займає центральне місце у діяльності соціального педагога ЗДО. Він організовує індивідуальні консультації для батьків з питань виховання, розвитку дитини, подолання кризових ситуацій у сім'ї. Соціальний педагог проводить батьківські збори, тематичні бесіди, тренінги з підвищення батьківської компетентності, просвітницькі заходи щодо прав дитини, безпечного дитинства, профілактики насильства. Особливу увагу приділяє роботі з сім'ями групи ризику, де можуть мати місце конфлікти, зловживання алкоголем, економічні труднощі чи інші фактори, що негативно впливають на розвиток дитини.

Соціальний педагог здійснює соціальний патронаж сімей, які потребують підтримки. Він відвідує домівки вихованців, оцінює побутові умови проживання дитини, характер сімейних взаємин, матеріальне становище родини. За

результатами відвідувань складає акти обстеження житлово-побутових умов, розробляє індивідуальні плани роботи з сім'єю, залучає необхідні служби та організації для надання комплексної допомоги. Він співпрацює з центрами соціальних служб для сімей, дітей та молоді, службами у справах дітей, правоохоронними органами, медичними закладами.

У роботі соціального педагога важливе місце посідає документообіг та ведення відповідної документації. Він веде соціальний паспорт ЗДО, в якому фіксується інформація про соціальний склад сімей вихованців, наявність дітей пільгових категорій, сімей, які потребують підтримки. Соціальний педагог складає плани роботи на рік, семестр, місяць, готує звіти про проведену діяльність, веде облік індивідуальних консультацій, групових заходів, патронажних відвідувань. Він оформляє подання до різних служб про надання допомоги сім'ям, готує документи для оформлення пільг, соціальних виплат.

Профілактична робота є одним із пріоритетних напрямів діяльності соціального педагога в ЗДО. Він організовує заходи з профілактики насильства над дітьми, жорстокого поводження, експлуатації дітей. Соціальний педагог проводить з вихованцями бесіди про особисті кордони, безпечну поведінку, право на захист, використовує ігрові та арт-терапевтичні методи для формування у дітей навичок безпеки. Він розробляє інформаційні матеріали для батьків щодо профілактики травматизму, безпеки в побуті, захисту дітей від негативного впливу медіа.

Соціальний педагог відіграє важливу роль у процесі адаптації дітей до умов ЗДО, особливо тих, хто вперше потрапляє до дитячого колективу або змінює заклад через переїзд. Він проводить роботу з батьками щодо підготовки дитини до садочка, дає рекомендації, як полегшити адаптаційний період, спостерігає за процесом входження дитини в групу, за необхідності надає індивідуальну підтримку. Особливо важливою є робота з дітьми внутрішньо переміщених осіб, які пережили травматичний досвід вимушеного переїзду, втрати звичного оточення, можливо, були свідками військових дій.

У роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби, соціальний педагог співпрацює з інклюзивно-ресурсним центром, психолого-медико-педагогічною консультацією, асистентами вихователів. Він сприяє створенню в ЗДО інклюзивного середовища, де кожна дитина почувається прийнятою та цінною, де поважають різноманітність і унікальність кожного. Соціальний педагог проводить роботу з формування толерантного ставлення до дітей з особливими потребами серед інших вихованців та їхніх батьків.

Важливим аспектом діяльності є захист прав дитини. Соціальний педагог інформує батьків про права дітей, механізми їх захисту, куди можна звернутися

у разі порушення прав. Він виявляє випадки можливого порушення прав дитини в сім'ї чи закладі, вживає заходів для їх припинення, залучає відповідні служби. Соціальний педагог бере участь у роботі Ради з питань протидії булінгу, комісії з розгляду конфліктних ситуацій, інших колегіальних органів ЗДО.

Соціальний педагог організовує благодійні акції, волонтерські ініціативи на підтримку сімей, які потребують допомоги. Він співпрацює з громадськими організаціями, релігійними громадами, благодійними фондами, спрямовує їхню допомогу тим родинам, де є найбільша потреба. Соціальний педагог може організовувати збір одягу, іграшок, навчальних матеріалів для дітей з малозабезпечених сімей, сприяти наданню гуманітарної допомоги переселенцям.

У своїй роботі соціальний педагог використовує різноманітні методи: спостереження, бесіду, анкетування, тестування, соціометрію, аналіз продуктів діяльності, вивчення документів, патронаж. Він застосовує індивідуальні та групові форми роботи, проводить консультації, тренінги, виховні години, акції, свята. Соціальний педагог володіє технологіями соціальної роботи: соціальною діагностикою, соціальною профілактикою, соціальною реабілітацією, соціальним супроводом, посередництвом, консультуванням.

Професійна діяльність соціального педагога в ЗДО вимагає високого рівня емпатії, комунікативних навичок, стресостійкості, здатності працювати з важкими життєвими ситуаціями. Він повинен знати психологію дошкільного віку, педагогіку, соціологію, основи юриспруденції, соціальної роботи. Соціальний педагог постійно підвищує свою кваліфікацію, бере участь у семінарах, тренінгах, конференціях, вивчає передовий досвід, впроваджує інноваційні технології в свою практику.

У сучасних умовах, коли Україна переживає складний період через військову агресію, економічну нестабільність, масові міграції населення, роль соціального педагога в ЗДО значно зросла. Багато сімей опинилися у кризовій ситуації, діти зазнали психологічних травм, потребують підтримки та реабілітації. Соціальний педагог стає тією людиною, яка надає оперативну допомогу, з'єднує сім'ю з необхідними ресурсами, допомагає відновити відчуття безпеки та стабільності.

Важливою є робота з профілактики вигорання педагогічних працівників, підтримка психологічного клімату в колективі. Соціальний педагог може організовувати для колег групи підтримки, заходи з психогігієни, тимбілдінгові активності. Він сприяє формуванню команди професіоналів, які працюють злагоджено на благо дітей та їхніх сімей.

Соціальний педагог є координатором соціально-педагогічної діяльності в ЗДО, він об'єднує зусилля всіх учасників освітнього процесу – адміністрації, педагогів, медичних працівників, батьків, представників громадських організацій – для створення безпечного, розвивального, інклюзивного середовища для кожної дитини. Його робота спрямована на те, щоб кожна дитина, незалежно від соціального статусу сім'ї, матеріального становища, стану здоров'я чи інших обставин, мала можливість повноцінно розвиватися, відчувати себе захищеною, любленою, цінною.

Таким чином, діяльність соціального педагога в ЗДО є багатогранною, відповідальною та надзвичайно важливою для забезпечення соціального благополуччя дітей дошкільного віку та їхніх сімей, особливо в умовах сучасних викликів українського суспільства.

РОЗДІЛ II

«ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ»

2.1. ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.

Техніка №1

«Дельфін і море»

Автор: Наталія Заводян

Мета: визначити потреби дитини, сприйняття себе і ситуації, стосунки з соціальним оточенням.

Інвентар: лист паперу формату А3, пастель або олівці, пластилін.

Час роботи: 30 хвилин

Вікові рамки: від 5 років

Алгоритм роботи:

1 етап: Музика для релаксу «Шум моря». Зробіть вдих-видих. Прикрийте очі. Уявіть собі дельфіна. Далі ставимо серію питань: «Він веселий чи спокійний?», «Він гойдається на хвилях?», «Чи ховається на дні», «Море лагідне і ніжне?», «Море темне і бурхливе?», «Дельфін плаває самотньо?», «Дельфін з кимось дружить?», «Чи безпечно йому в морі?», «Чи боїться він чогось?», «Дельфін мріє про щось», «На небі сонячно чи хмарно?», «Де вітер?», «Йде дощ?». Фантазуйте і творіть. Зробіть вдих-видих. Відкривайте очі.

2 етап: На листі формату А3 намалюйте море. Зліпіть дельфіна. Розмістіть фігурку дельфіна на листі з намальованим морем.

3 етап: Далі ставимо серію питань: «Вам подобається ваша робота?», «років», «Хто за ним доглядає, піклується про нього?», «Чи є у нього друзі?», «Що його тривожить?», «Чого він боїться?», «Про що мріє дельфін?», «Коли він втомився, як він відновлює свої сили?», «Опишіть море. Яке воно?», «Хто живе в ньому?», «Яка зараз погода?», «Що дає море дельфіну?», «Яку користь морю приносить дельфін?», «Якби ваша робота ожила, що би важливого вона вам сказала?».

Висновок: техніка виконує діагностичну функцію, допомагає зрозуміти потреби дитини; сприйняття себе, ситуації, стосунки із соціальним оточенням.

Техніка №2

«Я і моє оточення»

Автор: Олена Коваленко

Мета: розвиток креативного мислення дитини; діагностика стану взаємовідносин дитини з будь-якою групою оточення (батьки, однолітки, вихователі, брати або сестри, друзі, змішане оточення тощо); корекція поведінки, яка має неефективні наслідки.

Інвентар: 1 склянка манки, аркуш паперу формату А3 або пісочниця з піком, кіндер-іграшки або будь-які інші маленькі предмети.

Час роботи: 45-60 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки або вихователі).

Алгоритм роботи:

Пропонуємо дитині подумати про ситуацію щодо взаємовідносин з тими чи іншими людьми, в якій вона хоче розібратися. Уявити себе серед визначеного оточення. У цій ситуації є люди (діти) та почуття.

Пропонуємо визначити і записати основних учасників цієї ситуації (бажано, не більше 9-10) і асоціювати кожного з якоюсь із іграшок.

Учасник створює з піску місцевість, що відповідає обставинам ситуації, яка опрацьовується (обстановка кімнати, двір, двір біля під'їзду, спортмайданчика тощо), і розміщає на ній іграшки – учасників заданої ситуації.

Пропонуємо відповісти учаснику на такі питання:

- ✓ «Що я створив?»,
- ✓ «Де я в створеному просторі?»,
- ✓ «Як я почуваюся?»,
- ✓ «Чого я хочу?»,
- ✓ «Що я люблю?»,
- ✓ «Хто ще в цьому просторі?»,

Як вони почуваються в просторі, між собою, по відношенню до мене? (учасник детально описує кожну іграшку – учасника ситуації)»,

- ✓ «Як я взаємодію з іншими персонажами?»,
- ✓ «Чи добре мені там, де я зараз знаходжусь?»,
- ✓ «Чи хочете змінити місце в даному просторі?»,
- ✓ «Чи добре іншим учасникам на своїх місцях?»,
- ✓ «Чи хочуть інші учасники змінити місце в даному просторі?»,

Коли іграшки змінили своє місце, яке тепер взаємодія між учасниками?

- ✓ «Що змінилося в мені?»
- ✓ «Що змінилося в інших?»
- ✓ «Що або хто вплинув на ці зміни?»

Чи зараз у просторі всього достатньо для ефективної комунікації?

- ✓ «Чи щось, що можна змінити?»
- ✓ «Покращити?»
- ✓ «Додати?»
- ✓ «Прибрати?»

Пропонуємо зробити це і пояснити свої відчуття і думки з цього приводу.

Пропонуємо дитині проаналізувати, про що могла би бути ситуація в пісочниці. Під час роботи запитуємо у дитини:

- ✓ «Які почуття викликає пісочна картина та іграшки – учасники ситуації?»
- ✓ «Які емоції з'являються?»
- ✓ «З чим пов'язані ці емоції?»
- ✓ «Про що думає дитина під час виконання техніки?»

Спостерігаємо і пропонуємо дитині усвідомлено роздивитися, хто і що робить на картині, в динаміці. Приділяємо увагу місцям, де розташовані іграшки, поряд з ким, в якій бік повернуті, проаналізувати причинно-наслідкові зв'язки між розташуванням та ретельною життєвою взаємодією тощо.

Наприкінці техніки пропонуємо дитині визначити 1-2 дії, які вона зробить найближчим часом, але не більш ніж через 48 годин, щоб покращити комунікацію з іншими людьми та більше гармонізувати свою взаємодію з оточуючими.

Висновок: під час виконання техніки дитина аналізує існуючу ситуацію взаємодії із власним оточенням, виявляє неефективну поведінку та визначає інші можливі варіанти більш ефективної комунікації; отримує можливість зі сторони поспостерігати за собою, своїми відчуттями та емоціями; поглянути на ситуацію очима третіх осіб.

Техніка №3

«Чарівна галявина»

Автор: Юлія Форманюк

Мета: вправа застосовується на початку роботи групи або індивідуальної роботи з дитиною для покращення комунікації учасників, спонукає учасників до співпраці, об'єднання задля вирішення сумісної задачі, вміння домовлятися, використовувати нестандартні способи взаємодії, також вправа допомагає у вирішенні завдання самовираження, знаходження «свого міста» в колективі.

Інвентар: ватман або шпалери, акварельні (гуашеві) фарби, пензлики (за кількості учасників), аркуші паперу різного формату (А4, А5, А6), олівці, воскові олівці, ножиці, клей.

Час роботи: 40-60 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

1.Занурення у сюжет:

«Сьогодні ми відправляємося до чарівного лісу, де живуть чарівні тварини, чарівні птахи та інші чарівні істоти».

2.Перший етап завдання. Запропонувати групі на ватмані намалювати галявину в лісі. На малюнку повинні бути трава та різноманітні рослини.

Інструкція: «На цьому папері ви сумісно малюєте галявину. Оберіть фарбу, пензлик, які ви будете використовувати під час малювання, розподіліть зони між собою – хто, що і де буде малювати. Для обговорення та домовленості між собою у вас є 5-7 хвилин. Після обговорення приступайте до малювання, але мовчки. Ви можете «висловлюватись мімікою або рухами, але не словами».

3.Сумісне малювання (можна під музику).

4.Другий етап завдання.

Інструкція: Нашу галявину треба заселити чарівними тваринами, птахами або іншими чарівними істотами. Візьміть три аркуші паперу у форматі, який вам подобається (А4, А5, А6), та намалюйте три персонажі (кожний на окремому

аркуші), які живуть у вашому лісі на цій чарівній галявині». Малювання олівцями.

5. Вирізання персонажів.

6. Розташування персонажів на галявині. У кожного своє місце.

Інструкція: «Подивитись, чи усім персонажам комфортно?. Якщо ні, то можна перекласти їх в інше місце на галявині».

7. Презентація персонажів. Під час презентації учасники розказують про персонажа, будь-яку важливу для них інформацію. Поки розказують про персонаж, намащують його клеєм та приклеюють на обраному місці.

8. Підведення висновків:

- ✓ Що було легко?
- ✓ Що було складніше?
- ✓ Які почуття після роботи?

Висновок: під час виконання вправи учасники вчаться виявляти свої потреби, заявляють про себе, налагоджують контакт в одному просторі; використовують навички та вміння домовлятися, що призводить до покращення стосунків, налагодження контакту в групі, вміння сумісно діяти.

Техніка №4

«Те, що я люблю»

Автор: Ксенія Кармазіна

Мета: налагодити довірливі стосунки з дитиною, актуалізувати бажання, розвивати творчі здібності, зібрати матеріал для подальшої роботи з батьками.

Інвентар: аркуш паперу, розділений на 4 частини.

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

1. Дитині пропонується аркуш паперу формату А4, розділений на 4 частини. (додаток 3)
2. Пропонується розповісти про те, що дитина любить робити більше всього.
3. В кожному квадратику малюється невеличка картина, що розповідає вподобання автора.
4. Соціальний педагог допомагає та підтримує дитину.

Висновок: в процесі роботи можливо пояснити, чим живе дитина та замалювати вподобання. Є можливість дослідити особливості взаємодії у сім'ї. Набирається матеріал для співпраці з батьками.

Техніка №5

«Мій портрет»

Автор: Антоніна Заворотнюк

Мета: розвантаження, усвідомлення спектру свої емоцій та почуттів «тут і зараз», збільшення рівня самосприйняття, пошук життєвих ресурсів, пробудження активності та творчого потенціалу, внутрішньої сили.

Інвентар: аркуш паперу формату А3, глянцеві журнали, клей або двосторонній скотч, фарби, маркери, кольорові олівці

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

1. Виріжте зображення всього, що забажаєте.
2. Створіть свою портретну композицію.
3. Якщо є бажання, додайте кольору за допомогою фарб, маркерів, кольорових олівців.
4. Які емоції викликають у Вас ваш витвір?
5. Які його елементи вам подобаються найбільше?
6. Що нас надихає?
7. Чим можуть зацікавитись / надихнутись оточуючі?

Висновок: робота з папером дозволяє дітям розслабитися, виплеснути свої думки та почуття, проявити свою творчість. Сприяє зняттю дитячих страхів, розвиває спонтанність, впевненість у своїх силах, дозволяє пропрацьовувати негативні настрої, звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Активізує здатність розмірковувати, аналізувати, спрямовувати свої ресурси на саморозвиток. Зображення є відображенням внутрішнього світу особистості.

Якщо кінцевий результат роботи подобається дитині / дітям, можна помістити її у рамочку.

Техніка №6

«Знайомство з емоціями»

Автор: Ксенія Кармазіна

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розуміння власного емоційного стану.

Інвентар: аркуш паперу формату А4 із заготовкою таблиці

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

1. Дитині пропонується заглибитися у особливий світ – світ емоцій.
2. Пропонуємо дитині пригадати емоції, які відчують люди.
3. Дорослий допомагає заповнити таблицю. Колір, знаки, замальовує дитина. (додаток 4).

Висновок: в процесі роботи спостерігаємо за емоційним станом дитини, коментарями. Все це – цінний матеріал для подальшої роботи.

Техніка №7

«Емоційне мереживо»

Автор: Юлія Чирва

Мета: усвідомлення свого емоційного стану, розвиток емоційного інтелекту.

Інвентар: кондитерські серветки різних розмірів (бажано круглі), акварельна фарба, пензлі, вологі серветки, стаканчик непроливайка.

Час роботи: 20 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

1. Вступний діалог з дитиною, налаштування на подальшу роботу:
 - ✓ Який в тебе настрій сьогодні?
 - ✓ На що він схожий?
 - ✓ Якого кольору твій настрій?
2. Запропонувати дитині розфарбувати мереживну серветку тим кольором, яким вона назвала.
 - Схоже на твій настрій?
 - Чи подобається тобі, як вийшло?
 - А що ти відчуваєш зараз?
 - Якого кольору це відчуття?
 - Давай додамо цей колір на серветку (виходять кольорові розводи).
3. Далі працюємо з новою серветкою і з новими кольорами.
 - ❖ Як ти вважаєш, якого кольору сум?
 - ❖ Як ти вважаєш, якого кольору нудьга?
 - ❖ Як ти вважаєш, якого кольору гнів?
 - ❖ Давай спробуємо розфарбувати серветки цим кольором.

В кінці заняття розкласти різнобарвні серветки, помилюватися, проговорити, які різні емоції ми відчуваємо щодня.

Висновок: дана техніка дозволяє екологічно відреагувати на накопичені дитиною складні емоції.

Техніка №8

«Галактика моїх відчуттів»

Автор: Інна Турська

Мета: усвідомити позитивні свої негативні та позитивні емоції, досліджувати свій емоційний стан, визначити свої почуття. Розвиток позитивного цілісного образу «Я», самоприйняття.

Інвентар: аркуш паперу формату А4 із зображенням кола всередині (додаток 5), акварельні фарби, фломастери, маркери, кольорові олівці.

Час роботи: 1 година.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

На початку вправи проводимо з дитиною процедуру підготовки до спрямованої візуалізації образу за допомогою дихальної вправи.

Запропонуйте дитині зайняти зручне положення, випрямитись. Необхідно пояснити, що з випрямленою спинкою легені більше вдихають кисню, а отже, її мозок краще дихає. Запропонуйте дитині зробити три повільні глибокі вдихи так

тихо, щоб ніхто її не чув, і повільно видихнути. Спробуємо закрити оченята і дослідити, що зараз відбувається в моєму внутрішньому просторі?

Почніть говорити тихим голосом:

«Ми досліджуватимемо ті емоції та почуття, які ти зараз відчуваєш? Сьогодні ми здійснимо маленьку космічну подорож. Ми будемо використовувати нашу фантазію і, фантазуючи, створювати різні картинки у нашій уяві. Ми з тобою вирушимо в міжгалактичну подорож у пошуках тих емоцій і почуттів, які ми зараз відчуваємо. Дихаємо спокійно і уявляємо твій внутрішній світ у вигляді Галактики. З кожним вдихом, видихом ми будемо все більш і більш занурюватися у цей дивовижний і чарівний світ.

На нашому шляху зустрічаються інші планети, зірки, метеорити, комети. Ці небесні тіла в нашій уяві асоціюються з емоціями та почуттями, які ми в цей час відчуваємо. Серед них – радість, печаль, смуток, страх, гнів, зацікавленість, задоволення, здивування, відраза, сором та вина. Зустрічаючи кожне з них, звертаємо увагу на їх форму, кольори, можливо, запахи чи рухи. Саме зараз, в цій реальності ми можемо доторкнутися до кожного із цих небесних світил, відчути, які вони на дотик. У нашій міжгалактичній подорожі можливо все!

Озирнись навкруги.

- ✓ Що саме зараз відбувається в твоєму внутрішньому просторі?
- ✓ Можливо, з'являються якісь цікаві образи, кольори, запахи. На що ти перш за все звернув увагу?
- ✓ Що саме зараз для тебе важливо?

Відчуй своє дихання, зроби глибокий вдих-видих. Повільно розплющуй очі і мовчки починаємо заповнювати простір кола.

Повільно направ свою увагу на коло, зображене на аркуші, палітру красок, маркерів, фломастерів, та кольорових олівців, які лежать перед тобою. Починай (за відчуттями) малювати в колі будь-якими кольорами ті форми і образи своїх емоцій та почуттів, які ти зустрічав у своїй Галактиці, дозволь їм проявити у своєму малюнку. Якщо захочеться намалювати щось за межами кола, малюй. Коли ти закінчиш свою роботу, поклади її перед собою.

Аналітична робота:

- Яку назву Галактиці ми дамо?
- Що ти відчував / відчувала під час роботи?
- Які почуття ти відчуваєш, дивлячись на малюнок?
- Що нового зрозумів про себе?
- Який досвід вдалося набути у процесі образотворчої роботи?

Висновок: дана техніка допомагає дитині усвідомити свої негативні та позитивні емоції; дає можливість зазирнути у себе, досліджувати свій емоційний стан, визнати свої почуття. Сприяє самопізнанню, підвищує впевненість у собі.

Рекомендації:

Необхідно, щоб усі матеріали були приготовлені заздалегідь, оскільки процес візуалізації повинен плавно перейти в опис дітьми свого малюнка. Зазвичай діти малюють про те, що з ними відбувалося в повному мовчанні, повністю захоплені

процесом, і навіть ті, хто здебільшого пручаються завданню, згодом можуть бути поглинені процесом роботи без особливих зусиль.

Фахівцю необхідно у цій вправі бути обережним і не використовувати оцінки погано / добре, оскільки це може вплинути на емоційний стан дитини.

Чим раніше дитина почне розуміти та управляти власними емоціями, формуючи різні поєднання почуттів, тим більш насиченим буде її емоційне життя.

Техніка №9

«Розмова з дзеркалом»

Автор: Ольга Руднєва

Мета: знайомство з основними емоціями, їх відображення на обличчі, розвиток емоційного інтелекту.

Інвентар: дзеркало, фломастери на водній основі, вологі серветки.

Час роботи: 30 хвилин

Вікові рамки: діти від 3-6 років

Алгоритм роботи:

1. Пропонуємо дитині уважно роздивитися своє відображення у дзеркалі та назвати частини обличчя.
2. Просимо дитину зробити сумний вираз обличчя, ніби її щось засмутило або образило. Звертаємо її увагу на те, що саме змінилося на її обличчя. Просимо взяти фломастер того кольору, який підходить для цієї емоції, та додати на своє відображення у дзеркалі якісь деталі, щоб підсилити емоції: виділити кольором брови, очі, рот, зуби, щоки тощо. Також просимо додати звук або слова, які пасують такому виразу обличчя. Обговорити з дитиною те, що вона побачила у дзеркалі. Витираємо намальоване вологою серветкою та переходимо до наступної емоції.
3. Таку саму роботу провести з основними емоціями та тими, які дитина сама згадає та захоче зобразити: злість / гнів, спокій, страх / тривога, любов, сум / смуток / горе, цікавість / інтерес, образа, здивування, провина, радість / щастя. Краще, щоб позитивні та негативні емоції чергувалися між собою.
4. Наприкінці роботи дитина знову роздивляється своє лице без будь-яких малюнків на дзеркалі. Робимо разом висновок, що наше лице є чудовим інструментом для відображення емоції та почуттів.

Висновок: через цю цікаву та веселу гру із дзеркалом дитина заглиблюється у свої емоції та знайомиться з їхніми проявами на власному обличчі, що допомагає розвинути її емоційний інтелект.

Техніка №10

«Квіточка»

Автор: Ірина Єфімцева

Мета: допомогти дитині справлятися зі складним для неї емоціями. Використовуючи метафору квіточки, можливо проговорити моменти, які

лякають, пов'язані, наприклад, з новим місцем, новими людьми; візуалізувати, як квітка пускає коріння, росте, знаходить друзів, стає сильною і впевненою.

Інвентар: кольорові олівці, фломастери, маркери, папір для малювання, спокійна музика.

Час роботи: 25 хвилин

Вікові рамки: діти від 3-6 років

Алгоритм роботи:

- Починається робота з розповіді про малесенький росточок, який був дуже маленьким, тендітним та ніжним. Він не знав, хто він, який та для чого. Нехай дитина намалює його, «посадить в землю», в гарне та безпечне місце.
- Продовжуємо свою розповідь про те, як для рослини було все незвичайно, трохи страшно та хвилююче, але водночас цікаво в новому місці.
- Спочатку росточку було трохи холодно та незатишно. Але потім сонечко почало прогрівати землю, і йому стало м'яко і тепло, він починає рости, відчуває, як стає сильнішим.
- Всі вітають його, сонечко гладить по голівці своїми промінчиками, пташки співають веселі пісеньки.
- Зростання стає вже зовсім не страшним, у росточка з'являються друзі, коріння стає міцним, він відчуває свою силу, йому все навколо цікаво. Він продовжує рости, перетворюється на велику рослину, через якийсь час на ньому з'являється бутон, який розкривається в гарнесеньку, запашну квіточку. Росточку подобається, який він великий і гарний.
- Під час казки дитина доповнює свою композицію новими об'єктами та героями, показує, як росте квіточка. Можна показати історію як комікс.
- Розповідаючи, ви зупиняєтеся в деяких місцях і запитуйте: Що росточок відчуває? Що і хто його оточує? Якою квіточкою він стає? Я так далі.
- Якщо рослина, за словами дитини, відчувається незатишно і небезпечно, запитуйте, що чи хто їй може допомогти. Можливо, паркан, парасолька, дорослий друг.
- В кінці можна зробити тілесну вправу: ви разом з дитиною стаєте росточками (сідайте навпочіпки), починаєте рости (повільно встаєте), з'являються листочки і бутончик (піднімаєте руки), вітерець колише ваші гілочки (вільно дихайте, гойдаєте гнучкими кистями). Добре це робити під спокійну світлу музику, можливо, із природними звуками.

Висновок: у житті дитини постійно відбуваються різні тривожні та стресові події. Під час адаптації до дитячого садка та школи, при переїздах та інших подіях почуття тривоги може бути дуже сильним. За допомогою цієї ігрової вправи можна допомогти дитині справлятися зі складними для неї емоціями.

2.2. ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.

Техніка №1

«Казкові будиночки»

Автор: Ірина Мосієнко

Мета: розвиток емоційного інтелекту, пам'яті, мислення, поповнення словникового запасу, трансформація негативних переживань; встановлення контакту і довіри з дитиною; зниження психофізичної напруги; розвиток тактильно-кінестетичної чутливості; актуалізація емоцій; розрядка агресивних імпульсів, тривоги, напруги; укріплення зв'язку між батьками та дитиною.

Інвентар: картинки різних казкових будиночків, різнокольорові камінчики, фігурки людей, тварин тощо.

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5 років.

Алгоритм роботи:

Пропонуємо дитині з 10-12 зображень різних будиночків вибрати ті, що їй сподобались (3-4 шт.), (додаток 2). Кожен будиночок призначений для когось з членів сім'ї та для себе. Дитина вибирає фігурки та селить їх до кожного будинку – ставить фігурки на зображення чи кладе поруч.

Далі ставимо серію питань:

- ✓ «Хто живе в кожному будиночку?»,
- ✓ «Чому він живе в такому будиночку?»,
- ✓ «Чим він тобі подобається?»,
- ✓ «До кого ти підеш в гості, а до кого ні?»,
- ✓ «Що ти будеш робити в гостях, з ким спілкуватися?»,
- ✓ «Кого ти запросиш до свого будиночку?»,
- ✓ «З ким ти хочеш залишитися жити?».

Висновок: ця техніка сприяє гармонізації відносин у сім'ї.

Техніка №2

«Талісман»

Автор: Катерина Діденко

Мета: створити довірливі стосунки з дитиною, в команді, групі, родині. Знизити рівень тривожності.

Інвентар: солоне тісто, фарби.

Час роботи: 20 хвилин.

Вікові рамки: діти від 4 років.

Алгоритм роботи:

Запитання для обговорення в команді:

- ✓ «Для чого ми робимо талісман?»
- ✓ «Це символ чого?»
- ✓ «Для чого він може бути тобі потрібен?»

Приклад відповіді:

На удачу, щоб нагадати про себе, щоб створити відчуття дому, тепла, згуртування, дух сім'ї або команди.

Етапи роботи:

1.Обирає вид талісмана. На шию, на руку, значок, фігурка.

2.Обираємо символ і проговорюємо, що він означає для усіх учасників.

Приклад відповіді:

Сонце з промінчиками та кількість променів – це всі діти в групі, члени родини.

3.Вирішуємо, хто яку частину робить і хто за що відповідає.

4.Замішуємо солоне тісто *(Додаток 1)*

5.Ліпимо. Далі основний процес – ліплення. Кожен учасник створює свою унікальну частину. На це виділяємо більшість часу техніки. Практичний психолог питає кожного учасника: «Що унікального ти тут бачиш? Чи проговорює унікальність кожної частини самостійно.

6.Робимо ціле. Після цього практичний психолог допомагає зробити єдине ціле і робить акцент на поєднанні окремі частин в щось важливе та цінне, де кожна частина на своєму місці.

Питає кожного учасника:

✓ «Що ти відчуваєш?»

✓ «Як ти гадаєш, що відчувають інші?»

7.Сушимо. Сушити роботу можна за кімнатної температури під сонячними променями.

8.Фарбуємо. Фарби використовують будь-які, акрилові виглядають найяскравіше.

ВАЖЛИВО:

Проговорити з дитиною, що в разі втрати або псування талісмана, ви просто зробите новий, ваші стосунки перейшли на новий рівень. Це буде інша робота, не менш цікава.

Не допускати негативних оцінок результатів дитячої творчості.

Знаходити в будь-якій частині цього щось важливе, значуще, індивідуальне.

Організовувати заняття таким чином, щоб у дітей формувалося позитивне, доброзичливе та шанобливе ставлення до робіт інших.

Висновок: ця техніка сприяє зниженню тривожності, дає відчуття спокою, об'єднує учасників. Спільний процес практичного психолога і дітей – це партнерство, слухання один одного та формування довірливих стосунків. Робота з технікою – це форма колективної роботи, яка дає змогу якнайкраще враховувати індивідуальні особливості кожного учасника і створити умови для їхнього розвитку, прояву творчості, та релаксації.

Техніка №3

«Ти в мене є»

Автор: Юлія Войтенко

Мета: допомога в прийнятті себе та близької людини, можливості бачити добре та хороше, трансформація негативних переживань, самопізнання, пошук ресурсу, створення позитивного настрою, розвиток емпатії, робота з образами на батьків та формування нової стратегії поведінки у відносинах, актуалізація позитивних станів від взаємодії з батьком.

Інвентар: папір формату А4, прості та кольорові олівці, фломастери (фарба та пензлі по бажанню), ручка, музичний супровід без слів до 2-ї частини техніки (за бажанням учасників)

Час роботи:

- ✓ 1 година для індивідуальної роботи
- ✓ 1 година 30 хвилин для групової роботи

Вікові рамки: діти від 5 років та дорослі.

Вступ:

Учаснику / учасникам пропонується закрити очі, за бажанням, в 1-й частині техніки, щоб мати можливість краще відстежити свій емоційний стан, свої відчуття, спогади та відобразити це в малюнках. Аркуш паперу може бути і один, але поділений на три частини, або ж три окремих аркуші для трьох малюнків. Також пропонується біля кожного з малюнків робити письмово коротенький опис. Тобто, слухаємо питання, обговорюємо та одночасно відтворюємо це в малюнку, а потім приписуємо на тому ж аркуші. Якщо дитина не може самостійно зробити запис, то з її слів це робить практичний психолог, що проводить техніку. Техніка складається з трьох частин роботи.

Алгоритм роботи:

1 частина (для дітей молодшого віку)

Можна прикрити очі та відповісти на наступні питання. Малюнок створюємо тим інвектерам, який до душі на даний момент. Наприкінці створення кожного малюнка робимо невеличкий запис як відповідь на питання та одночасно пам'ятку для себе:

Яким я бачу свого тата?

Яким мого тата бачать інші люди?

Яким мій тато є насправді, коли він зі мною?

2 частина (для батьків)

Пропонуємо учаснику (учасникам) під спокійну, розслабляючу музику без слів обрати зручне місце, щоб мати змогу прикриті очі, розслабити тіло, зробити декілька глибоких вдихів та видихів і почати візуалізацію.

«Уявіть наче ви підходите до красивих дверей. Придивіться, який вони мають колір, форму, відчиніть ці двері та погляньте, яка яскрава та квітуча поляна знаходиться за ними, вдихніть пахощі квітів. Який аромат ви відчули зараз? Дозвольте собі йти далі та насолоджуватися співом птахів, споглядати або навіть куштувати плоди, що ростуть на деревах. Та ось назустріч вам починає наближатися чоловік. Ви ще не зовсім розумієте, хто це саме, але чим ближче ви

один до одного, то зрозуміліше стає, що ви зустріли свого тата: молодого, красивого, неначе з фотоальбому його юності. Вам не хочеться відводити погляд, ви підходите ще ближче, щоб мати змогу взяти його руку і промовити тихо чи голосно: «Привіт! Ти – мій тато, а я твій син (донька). Ти така ж людина, як і я, –зовсім не ідеальний, але я не ідеальний, але я дозволяв (-ла) оцінювати себе не розуміючи засуджував (-ла), ображався (-лась), знецінював (-ла) не помічаючи твої гарні якості. Мені шкода, Тату! Не мені тебе судити! Пробач, що не був (-ла) тобі тим синбом (тією донькою), про якого (яку) ти мріяв. Пробач, що часто не розумів (розуміла) твою біль та не помічав (помічала) її. Ти -мій тато! Ти – раніше, а я – пізніше, ти – мій батько, а я – твоя дитина, і так буде завжди! Дякую тобі за те, що було, і за те, чого в нас з тобою так і не сталося. Тато, я тебе сильно люблю! Я хочу зрештою приймати тебе таким, який ти є! Ти мені нічого не винен. Дякую тобі, що ти дав мені рівно стільки, скільки мені треба для майбутнього.....Пробачення приносить полегшення. Дякую, що ти в мене є!»

Ви можете обійняти свого тата тими обіймами, про які давно мріяли, а потім починайте поступово повертатися до своїх дверей тим же шляхом, що і потрапили сюди.

Однак, повертатися ви вже будете з відчуттям легкості, впевненості, а також з тим, що зараз ви стали більш наповненим (наповненою), щоб зробити щось настільки важливе для вас, на що раніше не наважувалися. Подумайте, яку одну річ ви б могли зробити вже сьогодні щодо вашого тата? Зробіть глибокий вдих та видих і відкрийте очі. Запишіть те, що прийшло на думку.

3 частина (для батьків та дітей)

Питання учасникам:

- ✓ Що змушує мене посміхатися, коли я згадую свого тата?
- ✓ Які слова чи настанови говорив ваш тато?
- ✓ Які настанови надавали мені силу та віру в себе?

Зробіть запис або відобразіть відповіді на малюнку.

Висновок: дана техніка допомагає її учасникам отримати власні інсайти, прийняти близьку серцю людину, зрозуміти та побачити, що не лише погане, а й турбота, любов, милосердя. Техніка дає можливість пригадати все хороше у відносинах з батьками: прописати, промалювати, візуалізувати та проговорити. Прийняти та відпустити, якщо ситуація є неприємною для вас, бо вона вже в минулому. Образи всередині нас часто руйнують, але коли ми замість образ зможемо відчувати вдячність, то дуже скоро натрапимо на довгоочікувану свободу та душевну рівновагу всередині себе. Ця техніка створена на актуалізацію приємного стану від взаємодії з татом, однак, за потреби її можна використовувати щодо матері або обох батьків одночасно.

Техніка №4

«Маленький казкар»

Автор: Ольга Волошина

Мета: допомогти дитині знайти нові сенс у незнайомому середовищі, перетворити внутрішні почуття, конфлікти дитини на зовнішні форми,

активізувати ресурси та потенціал дитини, полегшити та створити екологічний процес навчання та виховання дитини у іншій місцевості через казки та історії.

Інвентар: іграшки (ляльки, іграшкові тварини, іграшки на руку або інше).

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: діти 4 -6 років.

Алгоритм роботи:

Щоб казка була терапевтичною, важливо дотримуватися наступної структури:

1 Знайомство з героєм.

Запропонувати дитині вибрати іграшку, яка сподобалась, найбільше. Розказати дитині трішки про іграшку: як звати, звідки вона, чим любить займатися та інше.

2 Ситуація (конфлікт).

Розповісти дитині, яка ситуація трапилася із головним героєм-іграшкою, в які незвичайні умови вона потрапила (на іншій планеті, на острові, в чужому лісі та інше). Головне, щоб ситуація була близькою до ситуації дитини і нагадувала про неї. Запитати у дитини: як діяти головному герою у такій ситуації?

3.Допомога.

Покликати помічника. Запропонувати дитині обрати ще одну іграшку. Іграшка – помічник повинна дати підказку іграшці – головного герою, але нічого за неї не робити. Підказку вигадує дитина і через іграшку пропонує варіанти рішення. Можна використовувати декілька іграшок-помічників.

4. Варіанти рішень.

Іграшка-головний герой має варіанти рішень і проходить всі випробування самостійно, отримує новий досвід.

5.Досвід.

Досвід розкриває нові способи вирішення проблеми. Запитати дитину: які враження вона отримала від казки? Як себе почуває? Чи схожа історія іграшки-героя з її історією у житті?

6.Перенесення досвіду у реальне життя.

Нагадати дитині, що коли вона потребує допомоги у вирішенні будь-якої ситуації, завжди можна покликати на допомогу дорослих помічників і пояснити, що трапилося. Подумати і розповісти, а чи можна самостійно вирішити свою ситуацію?

Висновок: метод казкотерапія допомагає знаходити дитині нові сенси, розпізнавати власні почуття і проблеми, викликає інтерес до нового середовища, вчить своєчасно звертатися за допомогою до дорослих, використовувати власні ресурси та потенціал в нових ситуаціях, адаптуватися до нових обставин.

Техніка №5

«Радісний світ»

Автор: Маяна Вініцька

Мета: створення безпечного середовища для дитини, підвищення самооцінки, відчуття захисту, надання внутрішнього ресурсу, побачити опори, які дадуть можливість рухатися далі.

Інвентар: кольорові олівці, фломастери, маркери, аркуш паперу формату А4, кольоровий пластилін.

Час роботи: 30-40 хвилин.

Вікові рамки: діти 4 -6років.

Алгоритм роботи:

1. Кожному учаснику заняття роздаємо аркуш паперу, шматки пластиліну різного кольору, олівці, фломастери, маркери.
2. Задаємо по черзі всім учасникам питання:
 - ✓ Від чого ти посміхаєшся?
 - ✓ Що любиш?
 - ✓ Від чого тобі стає затишно?
3. Пропонуємо взяти пластилін та створити з нього будь-які фігури, які відображають те, що любить учасник. Це можуть бути фігури казкових героїв чи героїв з ігор чи мультфільмів, об'ємні фігури серця, сонця, тварин, птахів, улюблених іграшок тощо.
4. Уточнюємо у кожного учасника, що він створив, як називається фігуру, чи є у неї ім'я, які риси притаманні створеному герою чи об'єкту, що він може робити.
5. Даємо завдання розмістити фігуру з пластиліну в центрі аркушу паперу. Вони можуть стояти на аркуші, або діти люблять приліпити фігури з пластиліну на аркуш паперу та зробити їх плоскими.
6. Розповідаємо, що в центрі нашого світу, якими умовно є аркуш паперу, розташовується те, що ми любимо всім серцем, то, що нам подобається. На це звертаємо увагу, щоб воно було присутнім у житті.
7. Пропонуємо взяти олівці, фломастери або маркери та розмалювати навколо фігури з пластиліну все те, що також учасник хоче мати, бачити у своєму житті. Під час роботи задаємо питання:
 - ✓ Що ще дає радість та натхнення?
 - ✓ Які люди тобі важливі, щоб були поруч?
 - ✓ Від яких занять ти отримуєш задоволення?
 - ✓ Які речі можеш сам в майбутньому створити у своєму житті?
 - ✓ Що ти можеш зробити, щоб твій світ став цікавим та подобався тобі?

Висновок: учасники отримують досвід самовираження, проявляють свій творчий потенціал, виявляють важливі опори, створюють внутрішнє безпечне середовище, краще починають розуміти себе та свої потреби.

Техніка №6

«Чарівна корона»

Автор: Ольга Руднєва

Мета: підвищення рівня самооцінки дитини, пошук та усвідомлення її сильних сторін.

Інвентар: харчова фольга, пластилін, будь-який декор: кольорові стрічки, мереживо, паєтки, намистинки, гудзики та інше.

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: діти 4-5 років.

Алгоритм роботи:

1. Розмовляємо з дитиною про те, що кожна людина має свої здібності, вміння, позитивні якості тощо.
2. Пропонуємо пригадати, в чому дитина добре знається, що вміє, який має хист – в чому він / вона є королем / королевою (наприклад: «король у грі в шах», «король в конструюванні з Лего», «королева у грі в хованки», «королева доброти»).
3. А які ж королі / королева можуть бути без корони? Пропонуємо з фольги та наявних матеріалів зробити дитині корону. Якщо потрібно допомагаємо.
4. Обговорюємо почуття та думки дитини під час створення корони. Пропонуємо одягти її, подивитися на себе в дзеркало, гучно промовити «Я – король / королева!» (перерахувати у чому саме).
5. Для закріплення можна запропонувати створити казку про чарівну корону (під час заняття або як домашнє завдання).

Висновок: фольга – дуже пластичний, слухняний матеріал, з яким дітям зазвичай легко і цікаво працювати. Створивши таку чарівну корону, дитина «привласнює» собі свої позитивні якості, що допомагає підвищити самооцінку.

Техніка №7

«Чарівна черепашка»

Автор: Юлія Чирва

Мета: відреагування негативних емоцій, зняття емоційного напруження, налаштування на позитивний настрій, розвиток креативності.

Інвентар: аркуш картону формату А4 з намальованим на ньому колом (діаметр близько 15-17 см) і ще 5 колами всередині (діаметр близько 3 см, розташування кіл довільне) (додаток 6), пластилін, шпатель для пластиліну (за бажанням), кольорові олівці.

Час роботи: 20 хвилин.

Вікові рамки: діти 4-5 років.

Алгоритм роботи:

Вступ. Під музику звуків природи ведучий розповідає:

«Жила-була собі черепашка, та не проста, а чарівна. Бо вона тримала на своєму панцирі цілий світ – і гори, і поля, і пустелі, і річки. Черепашка ніколи не втомлювалася, радісно виставляла свою голову, лапки і хвостик і посміхалася».

1. Давайте візьмемо олівець того кольору, який вам подобається найбільше, і намалюємо голову, лапки і хвостик у черепашки.
2. Тепер візьміть пластилін будь-якого кольору і заповніть кружечки на панцирі черепашки (пластилін треба розмазувати по поверхні пальцями, за необхідності користуватися шпателем, що потребує ще додаткових зусиль).
3. За бажанням розфарбуйте кольоровими олівцями вільні місця на панцирі будь-якими кольорами або візерунками.
4. Презентація своєї роботи.

Чи задоволені ви своїм результатом?

Чи хотілось вам щось змінити?

Що сподобалось?

Що не сподобалось?

Висновок: дана техніка дозволяє відреагувати складні емоції, проявити креативність, розвинути дрібну моторику рук.

Техніка №8

«Хто ховається в клубку»

Автор: Наталія Ситник

Мета: дати проявити почуття в безпечний спосіб, прийняти почуття, направити увагу на створення безпечного простору, знизити рівень тривожності через алгоритм техніки розфарбовування. Провести діагностику стану дитини через прояв емоцій, тілесних проявів та метафори у малюнку.

Інвентар: ручки або маркери мінімум двох кольорів, кольорові олівці, аркуш довільного формату

Час роботи: 20-90 хвилин.

Вікові рамки: діти 3-6 років.

Алгоритм роботи:

1. Пропонуємо викласти перед собою аркуш, як подобається: вертикально, горизонтально чи навскоси.

2. Ручкою або маркером (фломастером) малюємо лінію по колу, випускаючи зайву енергію, агресію. Це можуть бути каракулі. Лінії мають знаходити одна іншу, пересікатися. Якщо лінії не пересікаються, дитина виводить ідеально рівно – це говорить про заблоковані почуття. Якщо лінії занадто багато – це сильний прояв агресії, дозвіл викинути її чи заявити про неї. Якщо ліній багато, це схоже на тугий клубок ниток пропонуємо намалювати ще раз чи кілька разів, доки між лініями з'явиться простір.

3. Пропонуємо роздивитися малюнок. Він схожий на заплутані нитки, та намагаємося знайти між лініями перший образ якоїсь істоти: тварини, комахи чи казкового персонажу. Наводимо цей образ іншим кольором. Які ще істоти ви можете знайти? За необхідності можна допомогти дитині, показавши приклад на

своєму малюнку. Та ні в якому разі не вказувати свої асоціації на малюнку дитини. Дитина має сама проявити свою уяву.

Робота діагностична. Якщо, наприклад, на малюнку проявляються хижаки та ті, кого вони їдять, – це говорить про високий рівень агресії. У такому випадку ми пропонуємо домалювати якусь екологічну заміну для споживання хижака: «Уяви, що ти чарівник і маєш силу створювати казку так, як ти хочеш. Чим би ти нагодував хижака, щоб інші істоти почувалися безпечно? Намалюй це». Ви можете запропонувати варіанти. Наприклад, якщо це акула та маленькі рибки, то малюємо водорості, якими може поживитися акула (як варіант – чарівні водорості). Якщо це лисиця та кролик, то малюємо, наприклад, смачні пиріжки, якими може поживитися лисиця.

4. Малюємо гарний безпечний простір, в якому кожен герой відчувається добре. Розфарбовуємо способом чередування сильного натискання. Має виходити насичений колір при сильному натисканні на олівець та прозорий при легкому натисканні. Вийде перехід від насиченого до більш прозорого кольору. Може статися, що у дітей з проявом агресії будуть тріскатися стержні олівців. Показуємо, що потрібно трошки зменшити силу натискання, поступово зменшуючи її та підбадьорюючи дитину.

5. Перевірте, чи вдалося створити безпечне середовище для учіх істот на малюнку?

6. Запропонуйте дати назву малюнку та придумати псевдонім для автора твору. Можливо, це буде справжнє ім'я, а можливо, вигадане. Дайте час та підтримку для справжнього прояву особистості. Допоможіть поставити підпис на малюнку малим дітям, які ще не вміють писати. Підпис може бути як на малюнку, так і на зворотньому боці аркушу.

Висновок: під час виконання роботи діти мають змогу проявити свої різні почуття, бути прийнятими. Послідовність алгоритму техніки дає змогу відчувати вміння керувати своїми почуттями, знизити рівень агресії чи тривожності, проявитися через метафору, колір, назву чи підпис автора. Методика дає змогу практичному психологу провести діагностику стану дитини на момент виконання роботи.

Техніка №9

«Тепер я не боюся»

Автор: Світлана Медяник

Мета: допомогти дитині знизити рівень страху.

Інвентар: листки паперу формату А4, олівці або фарби та пензлик, кольоровий папір, клей для роботи з папером.

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вікові рамки: діти 5-6 років.

Алгоритм роботи:

1. Просимо дитину намалювати страх. (Якщо дитина не знає, як малювати, запитуємо: якби страх був кольором чи кольорами, то яким, якими?)

Згадай, на що він схожий? Зобрази його за допомогою ліній, фігур, чи сюжету).

2. Розпитайте дитину, що зображено, чому саме такими кольорами. Чи було страшно, коли малював, чи страшно зараз дивитися на малюнок? Як назве роботу?

3. Запропонуйте дитині розірвати намальоване на дрібні шматки (розмір шматків приблизно 2×2 см та менше) за допомогою рук.

Спочатку можна зіжмакати, а потім розірвати. (У разі, якщо дитина малювала фарбами, варто дочекатися, поки малюнок висохне.

4. Запропонуйте дитині обрати з кольорового паперу 1-3 кольори, які схожі на сміливість, яка є протидією страху (якби сміливість була кольором, то яким, якими?)

5. Запропонуйте з розірваних шматків малюнка та частин кольорового паперу створити творчу роботу на новому листку формату А4, в середині уже намальованого кола середнього розміру. Потрібно всі шматки з малюнка та частину обраних кольорів вклеїти в середину кола так, як подобається дитині. Запропонуйте границю кола зробити, як рамку, використовуючи кольорові олівці чи фарби тих кольорів, що асоціюються у дитини зі сміливістю.

6. Запитайте в дитини, що відчуває зараз, коли дивиться на нову роботу? Чому саме такі кольори асоціюються зі сміливістю? На що схожа робота? Яку дасть назву цій роботі?

Висновок: виконавши техніку, дитина відчуватиме менше страху та тривоги відносно ситуації, з якою працюватиме.

Техніка №10

«Безпечне майбутнє»

Автор: Ірина Єфімцова

Мета: долання негативних переживань, пов'язаних з якоюсь майбутньою стресовою подією, знаходження та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Інвентар: листки паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, маркери, пластилін.

Час роботи: 40-50 хвилин.

Вікові рамки: діти 5-6 років.

Алгоритм роботи:

Запропонуйте дитині про майбутню значиму для неї ситуацію, у зв'язку з якою вона відчуває певну емоційну напругу. Налаштуйтеся та зосередьтеся на цій темі. Встановити контакт допоможе довірлива, спокійна розмова.

Попросіть виліпити з пластиліну персонажа, який має пройти через цю хвилюючу ситуацію, яка очікується дитиною.

Розмістіть його у будь-якій частині білого листка.

Потім попросіть виліпити із пластиліну іншого чоловіка, який нібито вже пройшов через цю ситуацію. Розмістіть його на тому ж аркуші паперу на комфортній відстані від першого персонажа.

Нехай дитина намалює міст між першим та другим персонажем, який символізуватиме проходження через ситуацію, що хвилює.

За допомогою запитань обговоріть роботу:

Як почувається перший персонаж?

Якої він статі?

Скільки йому років?

Як почувається другий персонаж?

Якої він статі?

Скільки йому років?

Хто із цих двох людей дитині подобається більше?

Чому?

Хто чи що допомагає персонажу пройти через хвилюючу його ситуацію?

Які висновки для себе зробив другий персонаж, пройшовши цим мостом?

Висновок: дитина вчиться бачити наперед, проживає складні почуття, які викликає стресова ситуація, знижує емоційне навантаження, актуалізує можливі допоміжні ресурси.

2.3. ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.

Техніка №1

«Планета дружби»

Автор: Вікторія Волосник

Мета: вправа застосовується для покращення комунікації учасників, згуртування групи, тренування прийняття командних рішень, встановлення атмосфери довіри та прийняття, саморозкриття та глибшого творчого проявлення учасників, наповнення ресурсом та відчуттям власної цінності, покращення самооцінки.

Інвентар: ватман, фарби (гуаш, пальчикові, акварель, акрил), пензлики, аркуші паперу формату А5, ножиці, клей, масляна пастель або олівці, можна використовувати трафарети контур людини / дитини, формат А5).

Час роботи: 30-45 хвилин.

Вікові рамки: діти від 3-4 років (з трафаретом), діти 5-6 років (малюють людину самі або обирають трафарет).

Алгоритм роботи:

1. Учасники створюють власного персонажа – малюють від руки на папері формату А5 контур людини / дитини та розфарбовують його так, як хочеться, передаючи його унікальність, та придумують його ім'я. Вирізають своїх персонажів. З дітьми 5-6 років доречно підготувати та використовувати трафарет контуру людини / дитини (хлопчика або дівчинки) формату А5, який вони будуть розфарбовувати.

2. Учасники створюють разом планету дружби. На великому ватмані малюють в центрі коло. Розфарбовують разом одночасно цю планету так, як хочеться, щоб кожен зміг проявити себе в груповому процесі. Можливі 2 варіанти роботи: тільки невербальна взаємодія без слів або з вербальною взаємодією, коли можуть обговорювати вибір ландшафту, кольорів і т.д.

3. Учасники розміщують свої фігурки людей таким чином, щоб вони утворили хоровод навколо цієї планети, тримаючись за руки або просто знаходячись поруч один з одним. Кожен може розказати про свого героя (як його звуть, що він любить робити і т.д.) За бажанням, фігурки можна приклеїти або ж не робити цього, якщо хочеться в процесі переміщати персонажів або потім забрати їх з собою.

4. Учасники дають назву своїй планеті дружби, обговорюють та домовляються разом, яка вона, хто на ній ще може мешкати, окрім створених героїв, які там погодні та кліматичні умови, чим люблять займатися жителі цієї планети, що вони люблять робити разом. Визначають, які можуть існувати правила та звичаї на цій планеті, що допомагають їм жити дружно.

5. Учасники по колу бажають щось приємне членам групи – всім жителям цієї планети. За бажанням, можна взятись при цьому за руки. Або, тримаючись за руки, передавати легким стисканням імпульс (добрі побажання) по колу.

6. Рефлексія, обмін емоціями.

Висновок: під час виконання вправи учасники відчують свій зв'язок з групою, тренують навички роботи в команді, групової комунікації, спільного прийняття рішень; спільна творча робота допомагає краще зрозуміти, відчути один одного, встановити атмосферу прийняття та довіри, сприяє згуртуванню. Створення власної фігурки стимулює творче проявлення, наповнення ресурсом та розумінням власної цінності та унікальності, покращує самооцінку.

Техніка №2

«Мій камінчик»

Автор: Наталія Сугак

Мета: сприяти розкриттю самоцінності та унікальності кожного учасника; налаштувати групу на толерантне прийняття індивідуальних особливостей учасників; формувати навички робити вибір, розвивати повагу до вибору інших.

Інвентар: полотняний мішечок, набір камінців (різної форми, розміру, ваги, кольору та походження).

Час роботи: 40-50 хвилин.

Вікові рамки: діти 5-6 років.

Алгоритм роботи:

Діти розміщуються в колі за столом.

1. Учасникам пропонується по черзі занурити руку в полотняну торбинку з камінцями і на дотик обрати той камінчик, який найбільше подобається.

Затиснути його в руці, поки що на нього не дивитися і не показувати іншим.

- ✓ Чому ти обрав (-ла) саме цей камінчик?
- ✓ Чим він виділяється з-поміж інших?
- ✓ Що він дає тобі відчути?

2. Учасники один за одним показують свої камінчики, знайомляться з ним візуально.

- ✓ Що ще можеш сказати про свій камінчик?
- ✓ Чи таким очікував (-ла) його побачити?
- ✓ Чи задоволений (-а) своїм виробом?
- ✓ Про що він тобі нагадує?

3. Всім учасникам пропонується потримати в руках і розглянути камінчики інших учасників, відмітити характерну особливість чи ознаку.

На цьому етапі важливо притримуватися правил групової роботи – виявляти повагу до вибору інших учасників, не критикувати, не оцінювати, не перебивати.

4. Рефлексія.

- ✓ Чи сподобалося?
- ✓ Чи важко було обирати?
- ✓ Чи легко було підтримати вибір інших учасників? Погодилися з їхньою характеристикою?

5.Підсумок. Як у цій грі, так і у житті кожен з нас повстак-час робить свій вибір. І хтось шукає легких шляхів, хтось обирає красиве. А комусь цікаве щось складніше.

Важливо усвідомлювати, що цей вибір робимо ми самі. І поважати вибір інших.

Висновок: виконання вправи знайомить та згуртовує групу, дає учасникам можливість, обираючи, розкривати власні цінності, приймати та поважати вибір інших, розвивати сенсорні та комунікативні навички, креативність та метафоричне мислення.

Техніка №3

«Повторюй за мною»

Автор: Олена Пензікова

Мета: дати дитині можливість легкого спілкування та соціалізації з однолітками, не знаючи мови за кордоном: для покращення комунікації дітей, зняття почуття тривожності і напруги, встановлення невимушеної, товариської атмосфери, розвиток активної довільної уваги у дітей дошкільного віку.

Інвентар: ритмічна музика

Час роботи: 15-30 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Кількість учасників: 5-7

Алгоритм роботи:

1.Діти, стоячи біля свої стільчиків, дивляться на вихователя І повторюють за ним всі рухи, які він показує, намагаючись відтворити все максимально точно.

2.Вихователь пояснює правила: «Зараз ми пограємо. Ведучим буде – (називає \ ім'я обраної дитини). Ваше завдання – сліdkувати за ними / нею і повторювати всі дії, які він / вона буде вам показувати».

3.Вихователь вмикає ритмічну музику.

4. За необхідності допомагає ведучому.

Висновок: під час виконання вправи, у неформальній ситуації діти знайомляться ближче, вмикають творче, креативне мислення, отримують підтримку від однолітків і тренують уважність. Все відбувається у веселій дружній атмосфері. Вправа допомагає дітям краще зрозуміти один одного, прибирає мовні бар'єри.

Техніка №4

«Звукова купіль»

Автор: Марина Заславська

Мета: вчитися дарувати увагу та турботу, регулювати силу звуку, працювати за правилами, в команді. Зняти напругу та розслабитися. Створити музичний інструмент.

Інвентар: маленькі порожні пластикові пляшечки, коробочки, тощо: крупи: гречка, рис, кукурудза, манка: наліпки, стрічки, мотузки

Час роботи: до 60 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Кількість учасників: до 12

Алгоритм роботи:

1. Запропонувати виготовити музичні інструменти із крупи та порожніх ємностей, прикрасити їх.

Добирати крупу за бажанням, одного виду.

Коли інструменти готові, створити купіль.

2. Сісти у коло з інструментами та насолодитися грою (шумом).

3. Струшувати інструменти:

- ❖ Тихо – голосно;
- ❖ Швидко – повільно;
- ❖ Плавно – різко;

4. Запропонувати:

- По черзі парі учасників сісти у центр кола, закрити очі і слухати «музику»;
- Іншим учасникам – «грати» на своїх інструментах в оркестрі;
- Обрати диригента, який буде своїм прикладом показувати прийоми гри та силу звуку.

5. Що сподобалося більше – слухати чи грати? Чому?

Висновок: учасники навчаються регулювати своїми інструментами, чути себе, інших, грати в ансамблі та творити. Дарують товаришам підтримку, допомагають розслабитись, вправляються у проявах лідерства.

Техніка №5

«Квіткова галявина»

Автор: Юлія Чирва

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток креативності, вміння співпрацювати в групі.

Інвентар: ватман, акварельні фарби, пензлі за кількістю учасників, ємність з водою, поролонова губка, вологі та сухі серветки.

Час роботи: 20 хвилин.

Вікові рамки: діти від 5-6 років

Алгоритм роботи:

Вступ. Під музику звуків природи ведучий лагідним спокійним голосом розповідає:

«Уявіть, що опинилися на краєчку квіткової галявини. Куди не кинь оком – кругом гарні, яскраві квіти, чудернадські рослини, метелики. Давайте з вами разом створимо цю казкову галявину».

1. Ватман розташовується посередині столу, діти стають навколо нього, щоб кожному було зручно малювати.
2. Ведучий губкою робить ватман вологим, але не занадто мокрим, діти малюють квіти, рослини та інше. По мірі висихання поверхні, ведучий зволожує незафарбовані місця.

3. По закінченні малювання, кожен учасник презентує свою частину роботи, розповідає, чи сподобався кінцевий результат сумісної творчості.

Висновок: в груповій взаємодії діти мають можливість виразити свою індивідуальність, проявити творчість і креатив.

2.4. ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ БАТЬКІВ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.

Техніка №1

«Обмін ролями»

Автор: Ольга Руднєва

Мета: налагодити емоційний зв'язок між батьками та дітьми; проілюструвати, наскільки вони розуміють одне одного; розвиток емпатії у членів родини.

Інвентар: пісочниця, колекція мініатюр для пісочної терапії.

Час роботи: 30-40 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки) та діти від 4 до 6 років.

Алгоритм роботи:

До початку роботи у пісочниці розповідаємо, що зараз дорослий з дитиною візьмуть участь у цікавому експерименті. Вони обмінюються ролями і будуть грати один за одного: дитина виконуватиме роль дорослого, а батько чи мати гратимуть за дитину.

Пропонуємо дорослому та дитині обрати по 5-7 основних предметів з колекції мініатюр. Дитина обирає ті предмети, які на її думку, обрав би для себе дорослий. Дорослий – ті, що обрала би дитина.

З цих предметів пропонується створити у пісочниці спільну картину, світ, у якому герої дорослого та дитини будуть жити та взаємодіяти. До основних предметів можна додавати додаткові, якщо є така потреба.

Коли учасники (батьки та діти) закінчують свою роботу, ставимо серію питань: «Хто ваші герої», «Який у них настрій», «Що вони роблять», «Як вони ставляться один до одного», «Що їх об'єднує? або Чому вони конфліктують?», «Якщо є якісь проблеми у взаємодії героїв, то як їм можна допомогти?».

Пропонуємо внести у пісочну картину якісь зміни, якщо учасникам цього хочеться. Спостерігаємо та робимо опитування за результатами цієї роботи.

Обговорюємо, які емоції викликала в учасників співпраця. Що було цікавого або нового? Що викликало складності, а що було легко? Що зрозуміли про свої стосунки? Що хотіли б та могли зробити для кращої взаємодії у майбутньому?

Висновок: ця справа досить наочно ілюструє багато нюансів у взаємодії дорослого та дитини, стиль їх спілкування, проблеми, які в ньому існують.

Техніка №2

«Знімаємося в кіно»

Автор: Ксенія Кармазіна

Мета: налагодити довірливі стосунки з дитиною, актуалізувати бажання, розвивати творчі здібності, зібрати матеріали для подальшої роботи з батьками.

Інвентар: аркуш паперу із зображеннями двох силуетів – великого та маленького

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки) та діти від 5 – 6 років.

Алгоритм роботи:

1. Дитині пропонується аркуш паперу формату А4 з намальованими силуетами.

2. Пропонується уявити, що ці два контури зображують дитину та одного з батьків – маму чи тата. Можна заздалегідь приготувати фото обличчя та вклеїти в контур. Дитині пропонують уявляти, що їй та її мамі чи татові доведеться зніматися в кіно. Яких персонажів міг грати кожен з вас? Придумайте та намалюйте, якби тобі хотілося одягти маму чи тата у відповідності до обраної ролі.

3. Під час роботи підтримайте та допоможіть дитині.

Висновок: в процесі роботи можливо пояснити бажання дитини щодо взаємодії з батьками. Є можливість дослідити особливості взаємодії у сім'ї. Набирається матеріал для співпраці з батьками.

Техніка №3

«Казка про двох братів»

Автор: Оксана Дрик

Мета: відносини між старшою дитиною та молодшими братами і сестрами. Допомогти старшій дитині прожити свої емоції, зрозуміти, що молодший братик чи сестричка не є конкурентом для нього (неї). Навчити дбати та піклуватися про молодшого

Інвентар: казка

Час роботи: 10 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки) та діти від 1 року.

Алгоритм роботи:

В запропоновану казку додаємо особисті деталі. Це можуть бути імена та батьків, улюблені страви чи іграшки. Казку можна читати перед сном. Обов'язково обговорювати, що сподобалось та як би вчинила дитина.

У місті, схожому на наше, жила-була чудова родина: мама (ім'я мамі), тато (ім'я тата) та два сина. Старшого звали (ім'я), батьки дуже чекали на його народження, адже він був у них першим (додати особисті подробиці з народження: перші слова, можливо, ритуали, які були у батьків з дитиною). Батьки так сильно любили старшу дитину, що їм захотілося, щоб у них з'явився ще один син та їхня родина стала ще міцніша та щасливіша, бо, як відомо, чим більше членів родини, тим більше любові може відчувати кожний. І от одного дня з'явився на світі (ім'я молодшого). І хоча молодший ще не міг говорити, бо був замалий, але відчувалося в його погляді та посмішці, що він міцно любить свого старшого брата. Родина любила проводити час разом: гуляти, співати, танцювати (додайте особистих деталей щодо дозвілля). А коли мамі з татом треба було піти у справах, вони просили старшого допомогти їм наглядати за молодшим, бо дуже довіряли йому.

Та якось з часом, почав старший сумувати, здалося йому, що батьки більше люблять молодшого брата і часу з ним більше проводять. Прикро. І ось одного дня вирішив (ім'я старшого) відвести в карпатські гори (ім'я молодшого) та втекти. Без молодшого батьки знову любитимуть тільки його, та ні з ким батьківську увагу ділити не треба буде. Отже, сказано – зроблено.

Зібрав (ім'я старшого) брата та повіз у гори. Зайшли вони далеко-далеко, а коли (ім'я молодшого) відвернувся, старший втік. Брат, напевно, не зможе повернутися додому, маленький ще. Біжить (ім'я старшого) додому підстрибом, радіє. І тут чує голос братика – кричить він, на допомогу кличе, плаче. Дивиться старший, а (ім'я молодшого) величезний злий птах у дзьобі несе! Обомлів (ім'я старшого) і зрозумів, що тільки він може допомогти братикові, адже він такий маленький, так йому довіряє, та й мама з татом йому, (ім'я старшого), довірили піклуватися про молодшого братика!

Побіг старший за величезним птахом. Довго довелося бігти, але ось злий птах втомився і сів на землю зі своєю здобиччю, щоб трохи відпочити. Тут-то й кинувся (ім'я старшого) на нього й сильними руками та спритністю зміг відбити братика! Великий птах відлетів. А брати вчепились одне в одне, почали обійматися і радіти, що злого птаха перемогли й знову разом. Відпочили вони та пішли додому, благо зовсім недалеко опинилися. А прийшли додому, почали гратися та батьків чекати. Незабаром батьки прийшли. Мама дуже хвалили (ім'я старшого), що він так добре за братом доглядає, так його веселить. Не зміг старший від батьків приховати те, що сталося з ним, все розповів. Тоді мама сказала:

Я дуже рада, що ти не підвів мене, не дарма я на тебе сподівалася. Ти ж зрозумів, що люблю вас із братиком однаково сильно! Але я повинна більше приділяти увагу (ім'я молодшого), адже він ще такий малий! Так само я дбала і про тебе, коли ти був у віці. Я тобою дуже пишаюся!

А ввечері батьки запросили всіх друзів старшого брата. Було багато частування, ігор та веселощів. І кожен захоплювався його силою та сміливістю і тим, як він любить брата. (Ім'я старшого) ще довго згадував цей день і почував себе найщасливішим в світі!

Висновок: за допомогою казки можна запрограмувати свідомість дитини, дозволити поглянути на ситуацію з іншого боку, зрозуміло, що рідних людей потрібно берегти та бути відповідальним. Любові батьків вистачить на обох дітей. Можна акцентувати на тому, що іноді люди приймають не правильні рішення, та головне – своєчасно визнавати власні помилки і не боятись розповісти батькам правду.

Техніка №4

«Шлях до мети»

Автор: Микола Пілецький

Мета: усвідомлення батьками своїх бажань, враховуючи бажання дітей та їх досягнень. Поліпшення самопочуття дитини.

Інвентар: пісочниця з піском, іграшки, мініатюрні фігури.

Час роботи: 40 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки) та діти від 5-6 років.

Алгоритм роботи:

Уявіть, що пісочниця – це простір бажань. Оберіть іграшку або фігуру, яка символізує бажання, та встановіть її у пісочниці. Після чого оберіть фігуру, яка символізує дитину, та встановіть її. Тепер побудуйте шлях до бажаної цілі разом з дитиною.

- ✓ Чи є перешкоди до досягнення бажання?
- ✓ Хто або що може допомогти досягти бажаної цілі?
- ✓ Які перші кроки зробите для досягнення бажання?

Висновок: ця техніка допомагає дитині зрозуміти свої бажання, покращити уяву батьків про бажання дитини та побудувати шлях до їх досягнень.

Техніка №5

«Про що я мрію»

Автор: Інна Турська

Мета: поліпшення самопочуття дитини, її самоусвідомлення і розуміння себе, а також визначити свої бажання і мрії.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, фломастери, маркери, клей ПВА, ножиці, матеріали для виготовлення колажу, фото дитини та батьків, газети, журнали, листівки, фарби, кольорові олівці, спокійна музика.

Час роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки: дорослі (батьки) та діти від 5-6 років.

Алгоритм роботи:

На початку техніки розповідаємо дитині, що тема сьогоднішньої вправи – сама дитина. Батьки говорять їй про те, що її цікавить і про що вона мріє.

Виконання заняття розпочинаємо з розмови про фотографії, які дитина обере для себе.

- ✓ Чи дуже ти змінився?
- ✓ Чи схожий ти на себе немовлям?

Пропонуємо дитині із різних картинок створювати колаж, який якнайкраще відобразить її. Якщо дитина не знайде відповідної ілюстрації, запропонуйте їй намалювати малюнок, якого їй не вистачає.

Викладаємо по центу лист формату А4, навкруги якого розміщуємо картинки з журналів та роздруковані на принтері. Картинки мають бути на різні теми, наприклад: сім'я, діти, їжа, ігри, хобі, домашні та інші тварини тощо.

Дитина наклеює картинки на аркуш.

Запитуємо дитину, чому вона обрала саме їх, та записуємо відповіді прямо на аркуші з колажем. Під час виготовлення колажу обговорюємо з дитиною, чого б вона хотіла у своєму житті і про що мріє.

Висновок: закінчивши вправу, обговорюємо з дитиною створений колаж. Які думки, усвідомлення прийшли в результаті створення та проведення даної вправи. Пропонуємо дитині дати назву готовому колажу.

ВИСНОВОК

Сучасні реалії України, зумовлені воєнним станом, внутрішнім переміщенням населення, соціально-економічними викликами, ставлять перед закладами дошкільної освіти особливо відповідальні завдання щодо забезпечення якісної психолого-педагогічної підтримки дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Гіперактивність у дошкільників – набуває особливого значення як захисна реакція дитячої психіки на хронічний стрес, травматичний досвід та нестабільність життєвих умов.

Дана методична розробка представляє комплексний підхід до соціальної профілактики гіперактивності, що поєднує теоретичне обґрунтування проблеми з практичними інструментами роботи для всіх учасників освітнього процесу. Особлива цінність запропонованих матеріалів полягає у їхній орієнтації на реальні потреби українських ЗДО, що працюють в умовах воєнного часу та соціальної нестабільності.

Представлені в методичній розробці підходи та техніки створюють основу для системної профілактичної роботи в ЗДО та можуть бути адаптовані до потреб конкретного закладу з урахуванням складу вихованців, наявних ресурсів та специфіки регіону.

Особлива актуальність даної розробки зумовлена тим, що вона відповідає на реальні виклики сьогодення: зростання кількості дітей із травматичним досвідом, збільшення числа сімей у складних життєвих обставинах, необхідність надання кваліфікованої підтримки в умовах обмежених ресурсів.

Отже, успішна реалізація соціальної профілактики гіперактивності у дітей в закладах дошкільної освіти:

- Систематичності та послідовності у застосуванні запропонованих технік
- Створення в ЗДО атмосфери безпеки, прийняття та емоційної підтримки
- Регулярного моніторингу стану дітей та своєчасної корекції методів роботи
- Постійного підвищення кваліфікації педагогів у сфері травмоінформованого підходу
- Тісної співпраці з батьками та залучення їх до профілактичного процесу
- Координації зусиль із соціальними службами, медичними закладами та іншими інституціями

Діти з гіперактивністю потребують не жалю чи знецінення їхніх труднощів, а професійної, системної, емпатійної підтримки, яка допоможе їм розкрити власний потенціал, навчитися керувати своїми емоціями та поведінкою, успішно адаптуватися до нових умов і сформувати позитивне ставлення до себе та світу.

Впровадження запропонованих методів сприятиме не лише зниженню проявів гіперактивності, а й загальному підвищенню якості дошкільної освіти, створенню інклюзивного, підтримуючого середовища, де кожна дитина, незалежно від своїх життєвих обставин, зможе відчувати себе цінною, прийнятою та здатною до розвитку.

Сподіваємося, що ця методична розробка стане дієвим інструментом у руках педагогів, психологів, соціальних працівників та батьків, які щодня докладають зусиль для того, щоб наші діти, попри всі виклики, росли щасливими, впевненими та гармонійно розвиненими особистостями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Арттерапія для дітей. 88 технік для роботи з найпопулярнішими запитами: метод. посіб. / Під редакцією Тетяни Курганської. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. – 296 с.
2. Атаманчук Н. М. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку із синдромом гіперактивності. Психологічний часопис. *Збірник наукових праць*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2018. Вип. 11. С. 9-25.
3. Бертін М. Виховання дітей зі СДУГ. Практичне керівництво для батьків / М. Бертін. – Київ: УФРЕЙДА, 2024. – 282 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. – Київ : Либідь, 2003. – 280 с.
5. Войтко В.В. Синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ) у дітей: психолого-педагогічний супровід: навч.-метод. посіб. Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. 76 с.
6. Ілляшенко Т. Гіперактивна дитина. Психологічний супровід у навчальному закладі. Київ: «Вид. Група «Шкільний світ», 2017. 88 с.
7. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник. – Чернівці: ФОП Баликіна О.В., 2020. – 90 с.
8. Левченко В.В. Соціально-психологічні засади зниження проявів гіпердинамічного синдрому у дітей шкільного віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. СХУ ім. В. Даля, 2013, №1(30), с. 172-179.
9. Левченко В. В. Соціально-психологічні засади зниження проявів гіпердинамічного синдрому у дітей шкільного віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології. *Збірник наук. праць СХУ ім. В. Даля*. Луганськ: Видавництво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2013. №1(30). С. 172-179.
10. Липоводолинський заклад дошкільної освіти "Веселка". Психологічна просвіта для батьків та педагогів. URL: <https://lpvd.dytsadok.org.ua/psihologichna-prosvita-dlya-batkiv-ta-pedagogiv-17-00-49-03-01-2022/> (дата звернення: 20.02.2025).
11. Люкшина О., Тимошенко Г., Піщик В. Гіперактивна дитина в сучасному закладі дошкільної освіти. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 88 с.
12. Методично-практичний посібник "Гіперактивні діти: методичні та практичні рекомендації" [Електронний ресурс] // На Урок. – Режим

- доступу: <https://naurok.com.ua/metodichno-praktichniy-posibnik-giperaktivni-diti-metodichni-ta-praktichni-rekomend>
13. Поради психолога батькам щодо виховання дітей. Донецький обласний навчально-реабілітаційний центр «Юність». URL: <https://yunist.org.ua/batkivska-rada/dovidnik-dlya-batkiv/poradi-psikhologa-batkam-shchodo-vikhovannya-ditey.php> (дата звернення: 20.02.2025).
 14. Поради та рекомендації практичного психолога батькам щодо взаємин з гіперактивними дітьми. Королівський заклад дошкільної освіти (ясла–садок) № 3. URL: <https://korolevo3.dnz.net.ua/poradi.html> (дата звернення: 20.02.2025).
 15. Рекомендації батькам гіперактивних дітей [Електронний ресурс] // Психологічна служба закладів освіти. – Режим доступу: <https://psychologdcp.in.ua/2020/06/15/рекомендації-батькам-гіперактивних/> (дата звернення: 20.02.2025).
 16. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дітей (РДУГ) – Neuroflex. Neuroflex. URL: <https://neuroflex.ua/blog/rozlad-deficytu-uvagy-ta-giperaktyvnosti-u-ditej-rdug/> (дата звернення: 20.02.2025).
 17. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги. Практичне керівництво. Львів: Крео, 2008. 323 с.
 18. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи: навчально-методичний посібник / Н. І. Рудкевич. – Львів : Растр-7, 2021. – 324 с.
 19. Суковський Є. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги: poradnik для батьків. Львів: Колесо. 2008. 144 с.
 20. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 20 листопада 2020 р. / за ред. М.П. Васильєвої. – Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. – 125 с.
 21. Тарасенко Т. М. Формування соціальних навичок у дітей дошкільного віку засобами ігрової діяльності / Т. М. Тарасенко // Психолого-педагогічні науки. – 2021. – № 3(92). – С. 142–146. – URL: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/3/27.pdf>
 22. Zakharova O. A. Sotsialno-pedahohichna pidtrymka ditei doshkilnoho viku z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Socio-pedagogical support for preschool children with special educational needs] / O. A. Zakharova // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 11 : Sotsialna robota. Sotsialna pedahohika. – 2019. – Vyp. 28. – S. 39–43. – URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/29013>.

ДОДОТКИ

Додаток 1. Техніка: «Талісман»

Рецепт тіста: борошно – 1 чашка, дрібна сіль – 1 чашка, вода – $\frac{1}{2}$ чашки, столова ложка рослинної олії без запаху, можна додати столову ложку клею ПВА.

Додаток 2. Техніка: «Казкові будиночки»

Казкові будиночки



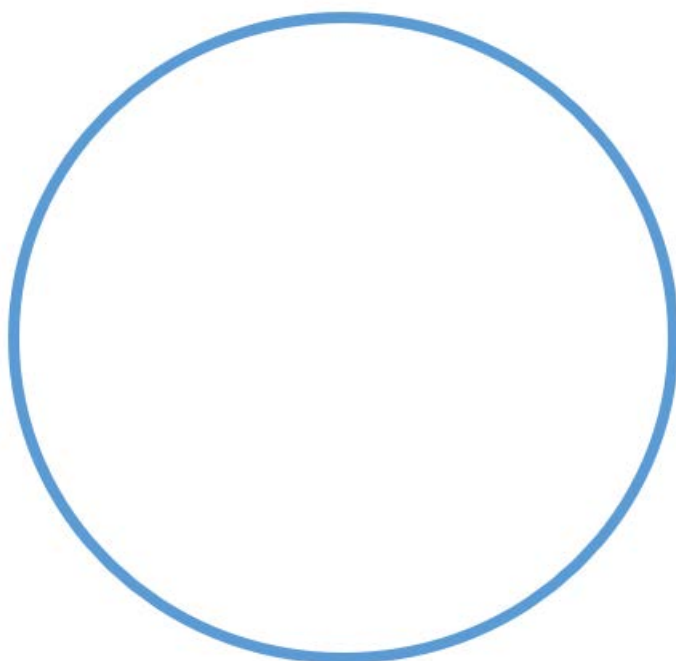
Додаток 3: Техніка: «Те, що я люблю»

	1		2
	3		4

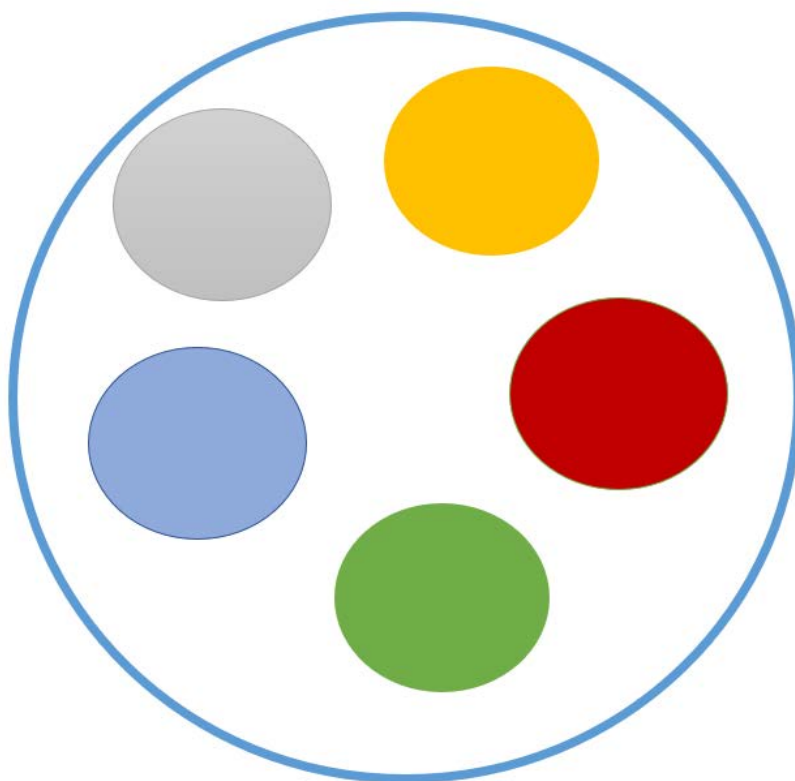
Додаток 4. Техніка: «Знайомство з емоціями»

Які емоції відчують люди?	Коли я відчую таку емоцію?	На який колір схожа емоція?	Яким значком можна її позначити?	Підбери слово-асоціацію для цієї емоції

Додаток 5. Техніка: «Галактика моїх відчуттів»



Додаток 6. Техніка: «Чарівна черепашка»



ДЛЯ НОТАТКІВ

[illegible]

ДЛЯ НОТАТКІВ

[illegible]

ДЛЯ НОТАТКІВ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Навчальне видання

Укладачі:

Коляденко Світлана Миколаївна,
Гуторчук Світлана Леонідівна,

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ
ПРОФЕСІЙ, СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ, ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ,
ВИХОВАТЕЛІВ ТА БАТЬКІВ**

**«ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ В
ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.»**

Надруковано з оригінал-макета автора
Підписано до друку . Формат 60х90/16. Ум. друк.арк. 3,11
Обл. вид арк. Друк різнографічний.
Гарнітура Times New Roman. Зам. 309. Наклад 100.
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка Вже
не має у нас будемо робити у другому
Свідоцтво про державну реєстрацію:
серія ЖТ № 10 від 07.12.04 р.
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
електрона пошта (zu@zu.edu.ua)