

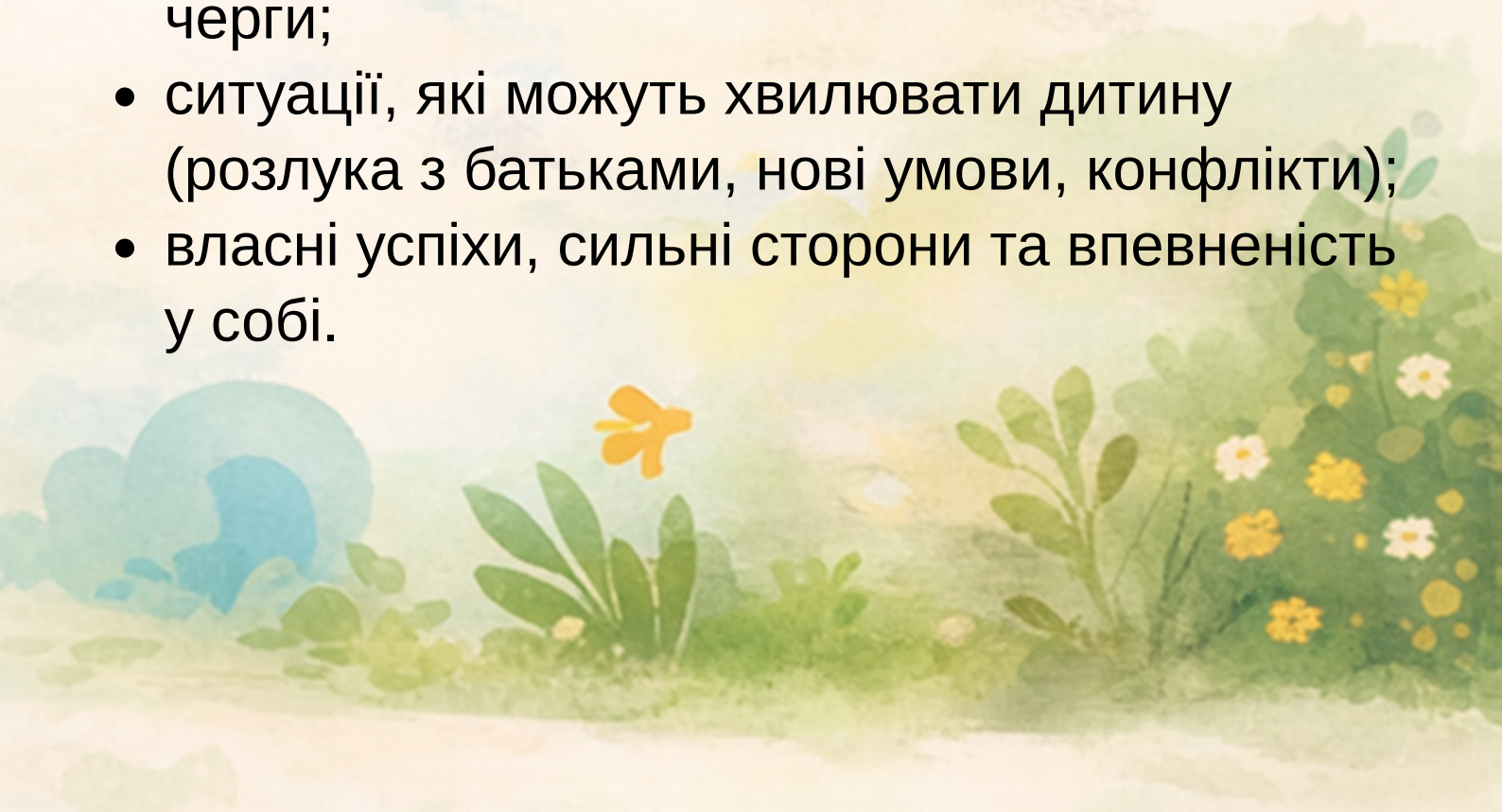
Про що ми говоримо з дітьми на психологічних заняттях і що розвиваємо

Психологічні заняття в закладі дошкільної освіти проходять у формі гри, спілкування, творчих і рухових вправ. Їхня мета — підтримати емоційний стан дитини та сприяти гармонійному розвитку.



На заняттях ми говоримо з дітьми про:

- емоції та почуття (радість, сум, злість, страх) і способи їх безпечного вираження;
- дружбу, взаємодопомогу, правила спілкування в групі;
- уміння слухати, домовлятися, чекати своєї черги;
- ситуації, які можуть хвилювати дитину (розлука з батьками, нові умови, конфлікти);
- власні успіхи, сильні сторони та впевненість у собі.



Під час занять ми розвиваємо:

- емоційний інтелект та саморегуляцію;
- комунікативні навички й уміння взаємодіяти з однолітками;
- увагу, пам'ять, мислення;
- уяву та творчі здібності;
- навички подолання тривожності та напруги;
- позитивне ставлення до себе та інших.

Заняття проходять у доброзичливій атмосфері, без оцінювання та порівнянь. Кожна дитина має можливість проявити себе у власному темпі.

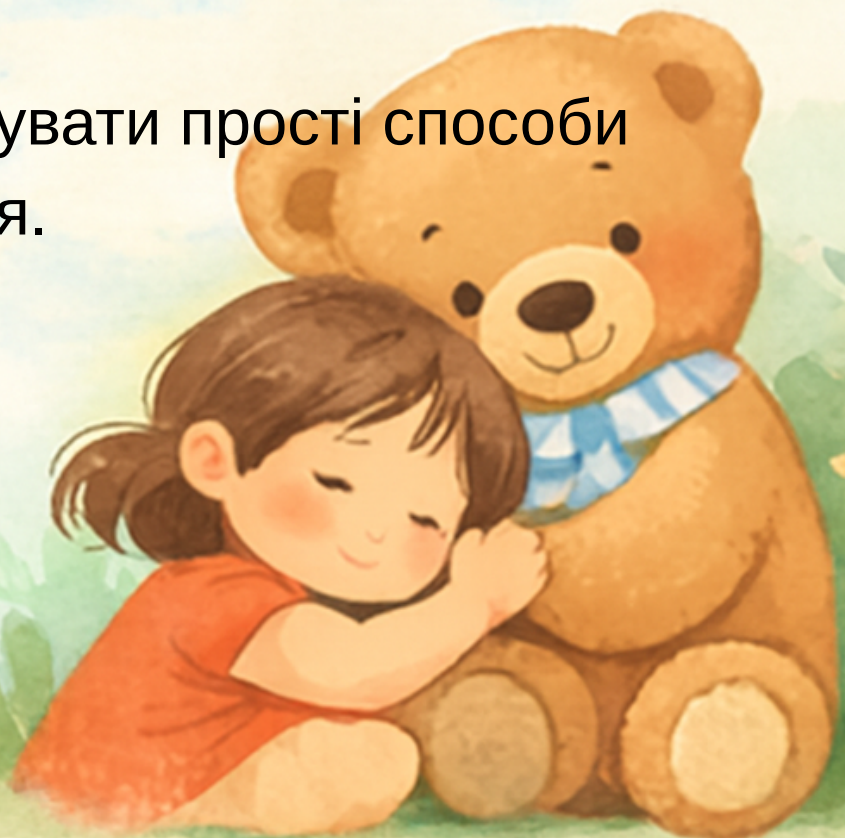
 Мета психологічних занять — не «виправляти», а підтримувати, розуміти та допомагати дитині зростати емоційно здоровою.

Як ми допомагаємо дітям заспокоїтися під час повітряної тривоги

Повітряна тривога — стресова ситуація для дитини, навіть якщо вона не до кінця розуміє, що відбувається. Завдання дорослих — зберегти спокій, відчуття безпеки та емоційну стабільність.

Під час занять і в реальних ситуаціях ми навчаємо дітей:

- зберігати спокій і слухати дорослих;
- орієнтуватися в простих правилах безпеки;
- розпізнавати свої емоції («мені страшно», «я хвилююсь») і говорити про них;
- використовувати прості способи заспокоєння.



Для зниження тривожності ми використовуємо:

- дихальні вправи в ігровій формі (повільний вдих — повільний видих);
- вправи на заземлення (відчути підлогу під ногами, назвати предмети навколо);
- тихі ігри, казкотерапію, бесіди;
- тактильну підтримку (іграшка-антистрес, улюблений предмет);
- спокійний голос і чіткі, зрозумілі інструкції.



Що важливо для батьків:

- говоріть з дитиною правдиво, але спокійно й без залякування;
- уникайте надмірного обговорення тривожних новин у присутності дитини;
- після тривоги дайте дитині можливість висловити свої почуття;
- підтримуйте звичні ритуали — вони повертають відчуття стабільності.

 **Спокій дорослого — головний ресурс для спокою дитини.**

