

Серія СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

## Рівень 10



# Дружня підтримка

За підтримки



Українська  
Посмішка

**100%LIFE**

**UHF**

Ukraine  
Humanitarian  
Fund

# АНОТАЦІЯ

“Дружня підтримка” є книгою десятого рівня серії “Соціально-емоційне навчання”, розробленої для учнів початкової школи. Метою книги є показати, що визнавати свої слабкі сторони, переживати різні емоції та просити допомоги — нормально; сфокусувати увагу на готовності друзів прийти на допомогу. Посібник містить ілюстрований текст для ефективної роботи з надолуження освітніх утрат із читання та розвитку мовлення, соціально-емоційного навчання на уроках, а також завдання та вправи, спрямовані на соціально-емоційний розвиток цих дітей та надання їм психологічної підтримки як на уроках, так і в позакласній та дозвіллевій діяльності. Яскраві ілюстрації доступно унаочнюють різні соціальні ситуації, демонструють емоції і почуття героїв та способи ефективного керування ними. Презентований контент рекомендований для використання вчителями та батьками здобувачів початкової освіти.

Корисні і нескладні вправи, запропоновані у рубриках “Мені цікаво на уроці” та “Досліджую себе вдома” стануть дієвим інструментом соціально-емоційного розвитку учнів початкової школи. Їхній зміст розроблено з урахуванням принципу наступності, тобто знання і вміння, сформовані на уроці під керівництвом вчителя, закріплюються вдома з використанням спеціальних вправ. Такий підхід сприятиме ефективному і стійкому формуванню умінь і знань у дітей.

## ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ КНИГУ?

1. Прочитайте разом з дитиною текст книги.
2. Порада: уважно розгляньте і обговоріть зміст ілюстрацій. Зверніть увагу на вирази обличчя героїв, їхні пози і жести.
3. Поділіться враженнями від прочитаного: запитайте дитину про її досвід, чи відчувала вона подібні емоції (почуття), при яких обставинах. Розкажіть про ваші страхи і як ви їх долаєте.
4. Виконайте завдання і вправи з практикумів «Мені цікаво на уроці» та «Досліджую себе вдома».

## РУБРИКА практикуму

**«Мені цікаво на уроці»** містить завдання і вправи для відпрацювання на уроці чи індивідуальних заняттях в школі. Розроблена для вчителів. В залежності від форми роботи обговорення проводяться індивідуально чи з групою дітей. Вправи і техніки виконуються кожним індивідуально, рекомендовано - з показом вчителем. Після виконання вправ ефективним є прийом обговорення тілесних відчуттів, їх зміну з учнями, а також поділитися загальними враженнями від вправи.

## РУБРИКА практикуму

**«Досліджую себе вдома»** розроблена для закріплення знань і вмінь на тему книги вдома. Рекомендовано спочатку перечитати книгу та обговорити за описаною вище схемою, а потім перейти до виконання вправ. Дитині пропонується прочитати завдання та ініціювати взаємодію зі старшими членами сім'ї/спільноти. Активність дорослих спонукатиме дитину до подальшої взаємодії і странного виконання вправ. Не забудьте поділитися враженнями від виконання цікавих завдань і запитати про це дитину.

Бажаємо взаємного задоволення від процесу навчання з книгами серії

**“Соціально-емоційне навчання”**

**Ілюстрації:** Валентина Бездушна

**Редагування:** Валентина Кротенко, Інна Хижняк

**Автори практикуму:** Валентина Кротенко, Ганна Афузова, Ірина Мартиненко

Київ 2024 рік





# Дружня підтримка

Хуберт Віст, Ірина Мартиненко



Коли пані Маєр повернула перевірені домашні завдання з математики, Нельсон не захотів відкривати свій зошит. Він навіть не бажав дізнаватися, що саме він порахував неправильно. А от Лола, яка сиділа поруч, одразу ж відкрила свій зошит і побачила, що неправильно розв'язала першу і четверту задачі.



«Діти, відкрийте свої зошити і виправте помилки в домашньому завданні», — сказала пані Маєр. Однак Нельсон залишався сидіти перед закритим зошитом, склавши руки. Хлопець дивився на нього так пильно, ніби міг побачити крізь обкладинку. Нельсону було байдуже, що пані Маєр підійшла до нього. Хлопець продовжував дивитися на свій зошит.



«Ти вже прочитав мої зауваження?» — запитала пані Маєр. Нельсон заперечно похитав головою. «Чому ж ти сидиш без діла? Відкривай свій зошит і дивись», — сказала пані Маєр. Нельсон глибоко вдихнув і розгорнув зошит. Як він і очікував, пані Маєр зробила червоні виправлення в кожному рядку. Виходило так, що Нельсон не виконав правильно жодного завдання!

Хлопець похмуро процідив крізь зуби: «Я просто не вмію рахувати і ніколи не вивчу математику... Я зовсім не вмію рахувати...». Пані Маєр усміхнулася і лагідно сказала: «Так, ти не приділяв багато уваги матеріалу на останніх уроках, тому-то тобі і було важко виконувати домашнє завдання. Проте не падай духом, ти можеш вивчити математику, якщо докладеш зусилля. Можливо, хтось із друзів тобі допоможе?».





Згодом учителька продовжила: “Насправді ти непогано знаєш математику, Нельсоне. Працюй, за хвилину я ще раз перевірю, як виправлено помилки в домашньому завданні». Однак Нельсон був у такому поганому настрої, що не звертав уваги навіть на заспокійливі пояснення пані Маєр. Обурений на весь світ, він неухважно дивився у свій зошит і не бачив жодного сенсу щось виправляти.



Нельсон чекав на дзвінок, що сповіщав не лише про кінець уроку, але й про початок вихідних. Коли час нарешті настав, пані Маєр заплескала в долоні і сказала: «Перепрошую, зачекайте хвилинку, діти. У понеділок у нас контрольна з математики. Будь ласка, повторіть матеріал за вихідні. І потім не буде жодного домашнього завдання!».



Нельсон аж зупинився від раптового роздратування! І як впоратися із цим жахливим тестом із математики в понеділок? Зрозуміло, якщо попросити Лолу або Іру допомогти йому, то дівчата з радістю відгукнуться. У цьому сумнівів не виникає, та раніше вони вже намагалися підтягти його з математики, однак безрезультатно. Подруги наче й гарно пояснювали, але Нельсон не міг зрозуміти.



«З тобою все гаразд?» — запитала Лола, яка, безперечно, помітила, що Нельсон збілів, як полотно. «Так, звісно», — пробурмотів він і сердито почав записувати свої речі до шкільного портфеля. Його батьки поїдуть на вихідні, а бабуся, ясна річ, не зможе допомогти йому з математикою! Лише такий математичний геній, як Енді, міг його врятувати.



Однак Нельсон не міг його попросити, бо Енді був дуже хвалькуватим і точно не був його другом. Чи не дивина, що на виході із класу ніхто інший, як Енді, ішов попереду Нельсона! Із його уповільнених кроків, а ще з того, як картинно хлопець розмахував руками, було очевидно, що Енді випендрюється. Побачивши це, Лола тихенько прошепотіла Нельсону: «Нумо! Попроси Енді допомогти тобі з математикою». «Я не можу цього зробити», — прошепотів Нельсон у відповідь.



«Чому?» — запитала Лола, дивлячись на друга широко розплющеними очима. Проте Нельсон був такий розлючений, що навіть не міг придумати, як краще відповісти подрузі. «Ні, так я нічого не вирішу, — подумки сказав собі хлопець, — потрібно приборкати злість». І вже через кілька хвилин Нельсон поплескав Енді по плечу. Той розвернувся і майже проричав: «Чого чіпаєш? Що тобі потрібно?»



Нельсон зібрав усю свою мужність і сказав пересохлим ротом: «Енді, мені потрібна твоя допомога». Напруга одразу ж спала з обличчя Енді, він з цікавістю подивився на Нельсона і пообіцяв попрактикуватися з ним на вихідних. Хлопець дуже добре знався на математиці і дохідливо пояснював матеріал, тому Нельсон зрозумів майже все і в понеділок гарно виконав тест.

# ПРАКТИКУМ

Мені цікаво на уроці



Пригадай зміст книжки, переглянь ілюстрації, зверни увагу на вираз обличчя героїв та дай відповіді на питання:



Чому Нельсон спохмурнів, коли переглянув виправлення вчительки?

Що відчув Нельсон від звістки про контрольну роботу?

Через які ознаки Нельсон зрозумів, що Енді випендюється?

Що відчув Енді у відповідь на прохання Нельсона?

Чому Енді випендювався?

Чи просив/ла ти коли-небудь друга допомогти тобі?

У якій ситуації це відбулося або могло би відбутися?

Розкажи цю історію.



Чи доводилося тобі обурюватися на когось?

Із якої причини?



А чи відчував/ла ти коли-небудь лютть?

Поясни, яка різниця між обуренням і люттю?

Які ще слова з подібним значенням ти знаєш?

Поясни, чим відрізняється значення кожного із них.

# Досліджую себе вдома

Подумай про випадок,  
коли тебе охоплювало  
розчарування.

Напиши про це.

Які слова втішили б тебе  
й допомогли почуватися  
краще в тій ситуації?

Подумай про те, що можна  
було б сказати рідній людині,  
яка розчарувалась в чомусь.



Запропонуй своїм близьким разом зробити **«Баночку блискіток»**.

Надалі ви зможете використовувати її, аби розпізнавати свої почуття і давати їм певний час на осідання.

Візьми велику скляну баночку і наповни половину баночки теплою водою. Додай дві столові ложки канцелярського клею у воду і перемішай.

Візьми блискітки двох чи трьох кольорів. Висипаючи їх у воду, подумай про ситуації, коли тебе огортали сум, злість, страх та/або втіха.

Поділися історією з дорослим, який допомагає тобі.

Додай воду кімнатної температури, щоб заповнити баночку, залишивши трохи місця вгорі. Закрути баночку та струси її.

Спостерігай, як блискітки поволі опускаються на дно, і подумай про свої почуття.

Ти можеш помітити приємне відчуття або таке, якого хочеш позбутися. Глибоко вдихни і видихни.

Зверни увагу на те, як змінюються твої почуття, коли блискітки опускаються.

Проект "Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціального-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості", що реалізується БО "100% життя" у партнерстві з ГО "Українська посмішка" за підтримки Гуманітарного фонду для України



Українська  
Посмішка

100%LIFE

UHF

Ukraine  
Humanitarian  
Fund

Серія СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

## Рівень 12



# Прослуховування

За підтримки



Українська  
Посмішка

**100%LIFE**

**UHF**

Ukraine  
Humanitarian  
Fund

# АНОТАЦІЯ

“Прослуховування” є книгою дванадцятого рівня серії “Соціально-емоційне навчання”, розробленої для учнів початкової школи. Метою книги є навчити долати свої страхи та сумніви задля укріплення впевненості в собі та відчуття свободи вибору. Посібник містить ілюстрований текст для ефективної роботи з надолуження освітніх утрат із читання та розвитку мовлення, соціально-емоційного навчання на уроках, а також завдання та вправи, спрямовані на соціально-емоційний розвиток цих дітей та надання їм психологічної підтримки як на уроках, так і в позакласній та дозвілєвій діяльності. Яскраві ілюстрації доступно унаочнюють різні соціальні ситуації, демонструють емоції і почуття героїв та способи ефективного керування ними. Презентований контент рекомендований для використання вчителями та батьками здобувачів початкової освіти.

Корисні і нескладні вправи, запропоновані у рубриках “Мені цікаво на уроці” та “Досліджую себе вдома” стануть дієвим інструментом соціально-емоційного розвитку учнів початкової школи. Їхній зміст розроблено з урахуванням принципу наступності, тобто знання і вміння, сформовані на уроці під керівництвом вчителя, закріплюються вдома з використанням спеціальних вправ. Такий підхід сприятиме ефективному і стійкому формуванню умінь і знань у дітей.

## ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ КНИГУ?

1. Прочитайте разом з дитиною текст книги.
2. Порада: уважно розгляньте і обговоріть зміст ілюстрацій. Зверніть увагу на вирази обличчя героїв, їхні пози і жести.
3. Поділіться враженнями від прочитаного: запитайте дитину про її досвід, чи відчувала вона подібні емоції (почуття), при яких обставинах. Розкажіть про ваші страхи і як ви їх долаєте.
4. Виконайте завдання і вправи з практикумів «Мені цікаво на уроці» та «Досліджую себе вдома».

## РУБРИКА практикуму

**«Мені цікаво на уроці»** містить завдання і вправи для відпрацювання на уроці чи індивідуальних заняттях в школі. Розроблена для вчителів. В залежності від форми роботи обговорення проводяться індивідуально чи з групою дітей. Вправи і техніки виконуються кожним індивідуально, рекомендовано – з показом вчителем. Після виконання вправ ефективним є прийом обговорення тілесних відчуттів, їх зміну з учнями, а також поділитися загальними враженнями від вправи.

## РУБРИКА практикуму

**«Досліджую себе вдома»** розроблена для закріплення знань і вмінь на тему книги вдома. Рекомендовано спочатку перечитати книгу та обговорити за описаною вище схемою, а потім перейти до виконання вправ. Дитині пропонується прочитати завдання та ініціювати взаємодію зі старшими членами сім'ї\спільноти. Активність дорослих спонукатиме дитину до подальшої взаємодії і странного виконання вправ. Не забудьте поділитися враженнями від виконання цікавих завдань і запитати про це дитину.

Бажаємо взаємного задоволення від процесу навчання з книгами серії

**“Соціально-емоційне навчання”**

**Ілюстрації:** Валентина Бездушна

**Редагування:** Валентина Кротенко, Інна Хижняк

**Автори практикуму:** Валентина Кротенко, Ганна Афузова, Ірина Мартиненко

Київ 2024 рік





# Прослуховування

Хуберт Віст, Ірина Мартиненко



Музика була улюбленим предметом Лоли в школі, хоча вона не дуже гарно співала. Одного разу, коли Лола голосно заспівала вдома, мама сказала: «Ти не зовсім потрапляєш у ноти, моя люба. Боюся, ти не дуже музикальна дитина». Безперечно, мама вже давно все забула, але ці слова закарбувалися глибоко в пам'яті Лоли. Відтоді дівчинка співала лише на самоті або наспівувала так тихо, щоб її ніхто не чув.



Одного дня на уроці музики оголосили день прослуховування. Ніхто не примушував співати, але всім, хто хотів, було дозволено прослуховуватися. Звісно, першою визвалася Ганна. Вона вже два роки брала професійні уроки співу, гарно співала і навіть хотіла стати вокалісткою, коли виросте. Звісно, Лола потайки заздрила її таланту, однак навіть не думала про додаткові уроки співу. Куди їй!



Після того, як Ганна виконала обрану пісню, увесь клас зааплодував їй. Учителька посміхалася і довго плескала в долоні, а потім заохотила решту дітей: «Нумо, хто ще хоче пройти прослуховування?». Вийшли Анна та Олаф. Лола знала, що вони теж гарно співають. Коли діти проспівали свої пісні, більше ніхто не захотів виходити на сцену.



Пані Маєр знову спробувала запросити інших учнів класу на прослуховування: «Ви не повинні боятися. Якщо хочете щось заспівати, лише наважтеся, і сцена перед класом ваша. Ніхто не буде вас критикувати чи кепкувати з вас». Лола розривалася: вона дуже хотіла би заспівати, але як наслідок, якщо вона “не дуже музикальна дитина”? У дівчинки аж рука засмикалася. Виходити чи не виходити на сцену?



Пані Маєр помітила вагання дівчинки і з блиском в очах почала провокувати Лолу: «Це твій останній шанс, інакше нумо продовжувати розв'язувати задачі». Зрозуміло, що Лола зовсім не хотіла займатися математикою, а співати відкрито прагла всією душею, тому вона швидко наважилася і стрімко піднесла руку вгору. Пані Маєр вже витягала із сумки підручник з математики, коли побачила, що Лола таки відгукнулася на її слова.



«Хочеш виступити, Лоло?» – запитала пані Маєр. Її голос звучав здивовано, ніби вона зовсім не очікувала, що саме Лола захоче заспівати пісню. Така поведінка вчительки засмутила Лолу. Дівчинка навіть подумала, що можна швидко все переінакшити, сказати, що їй треба до вбиральні, і саме тому вона підняла руку. Однак тоді шансів співати не було би зовсім, тому Лола кивнула, встала і вийшла на сцену.



Руки дівчинки тремтіли і змокрили, серце калатало так голосно, що його, мабуть, було чутно назовні. Однак Лола мужньо відповіла: «Так, я хочу заспівати». У цю мить у неї ще й коліна затремтіли. Лола щиро сподівалася, що ніхто нічого не помічає. «Тоді давай зробимо це», – підбадьорливо сказала пані Маєр.



Лола зібрала всю свою хоробрість і почала співати свою улюблену пісню. Вона не знала, чи потрапляє в ноти, однак їй все подобалося, спів дарував відчуття нестримної свободи. Вона співала куплет за куплетом, відчуваючи все більшу впевненість, усе голосніше й голосніше. Коли пролунала остання нота, у класі стало дуже тихо. Лола вклонилася аудиторії, як справжня оперна співачка.



Потім клас вибухнув сміхом. Енді ахнув, друг Лоли Нельсон не міг стримати посмішки, і навіть Іра дурнувато хихотіла. Лише пані Маєр з усіх сил намагалася залишатися серйозною, кусала губи, а потім сказала: «Дякую, Лоло, ти доклала багато зусиль. Сідай на місце і, може, залишишся на хвилинку, коли почнеться велика перерва?». Розсердившись на весь світ, Лола потупцювала на своє місце.



Дівчинка вважала підлістю, що всі сміються з неї тільки тому, що вона любить співати, але не має виняткового вокального таланту. «Вибач», – хихикнув Нельсон поруч із нею. Лола навіть не подумала глянути на нього і роздратовано втупилася в підручник з математики. Коли пролунав дзвоник на велику перерву, Лола не поспішала і почекала, поки всі вийдуть з класу. Дівчинка підійшла до столу пані Маєр, поставила руки в боки і зухвало запитала: «Про що Ви хотіли поговорити?»



– Мені шкода, Лоло, що клас засміявся. Я вважаю, було дуже сміливо з твого боку вийти на прослуховування на сцену перед усім класом. Ти любиш співати?

– Так, я отримую від співу задоволення, але знаю, що не вмію співати, бо всі мені так кажуть, – борючись зі сльозами, відповіла Лола.

– Не сумуй, Лоло! – сказала пані Маєр і підбадьорливо продовжила: – Кожен може навчитися співати, потрібно лише брати уроки у професійного музиканта та регулярно тренувати голос.

Потім учителька запропонувала:

– Якщо забажаєш, можеш приєднатися до шкільного хору з наступного тижня. Ти побачиш, як швидко навчишся співати. Хочеш?

Ще б пак! Лола не могла повірити своєму щастю!

– Так, з великим задоволенням, – затинаючись від почуттів, відповіла дівчинка.





Коли Лола вийшла надвір, то зустріла на дитячому майданчику задаваку Ганну, яка зверхньо сказала:

– Це було дуже сміливо з твого боку, Лоло, знати, що не маєш таланту, але наважитися співати. Проте краще б ти знайшла собі інше заняття, ніж волати пісеньки!

На ці слова Лола заперечно похитала головою і пояснила:

– Ні, Ганно, кожен може навчитися співати, і я навчуся! А з наступного тижня я буду співати в шкільному хорі!

# Практикум

Мені цікаво на уроці



Пригадай зміст книжки, переглянь ілюстрації, зверни увагу на вираз обличчя героїв та дай відповіді на питання:

Що відчувала Лола, коли вийшла на сцену?

Чому вчителька провокувала Лолу на виступ?

Які висновки можна зробити із досвіду Лолі?

Які відчуття дарував Лолі спів на сцені?



Уяви, що Лола **злякалася** і не вийшла на сцену.

Чи відчула би вона полегшення?

Як би тоді завершилася ця історія?

Перекажи текст, змінивши його кінцівку.



# Досліджую себе вдома

Чи відомі тобі слова **«провокувати»**, **«провокатор»**?

Де ти їх зустрічав/ла?

Чи траплялися у твоєму житті ситуації, коли хтось когось провокував?

Як ти вважаєш, провокувати – це гарний вчинок людини чи поганий?

**Напиши про це.**



Проект "Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціального-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості", що реалізується БО "100% життя" у партнерстві з ГО "Українська посмішка" за підтримки Гуманітарного фонду для України



Українська  
Посмішка

100%LIFE

UHF

Ukraine  
Humanitarian  
Fund