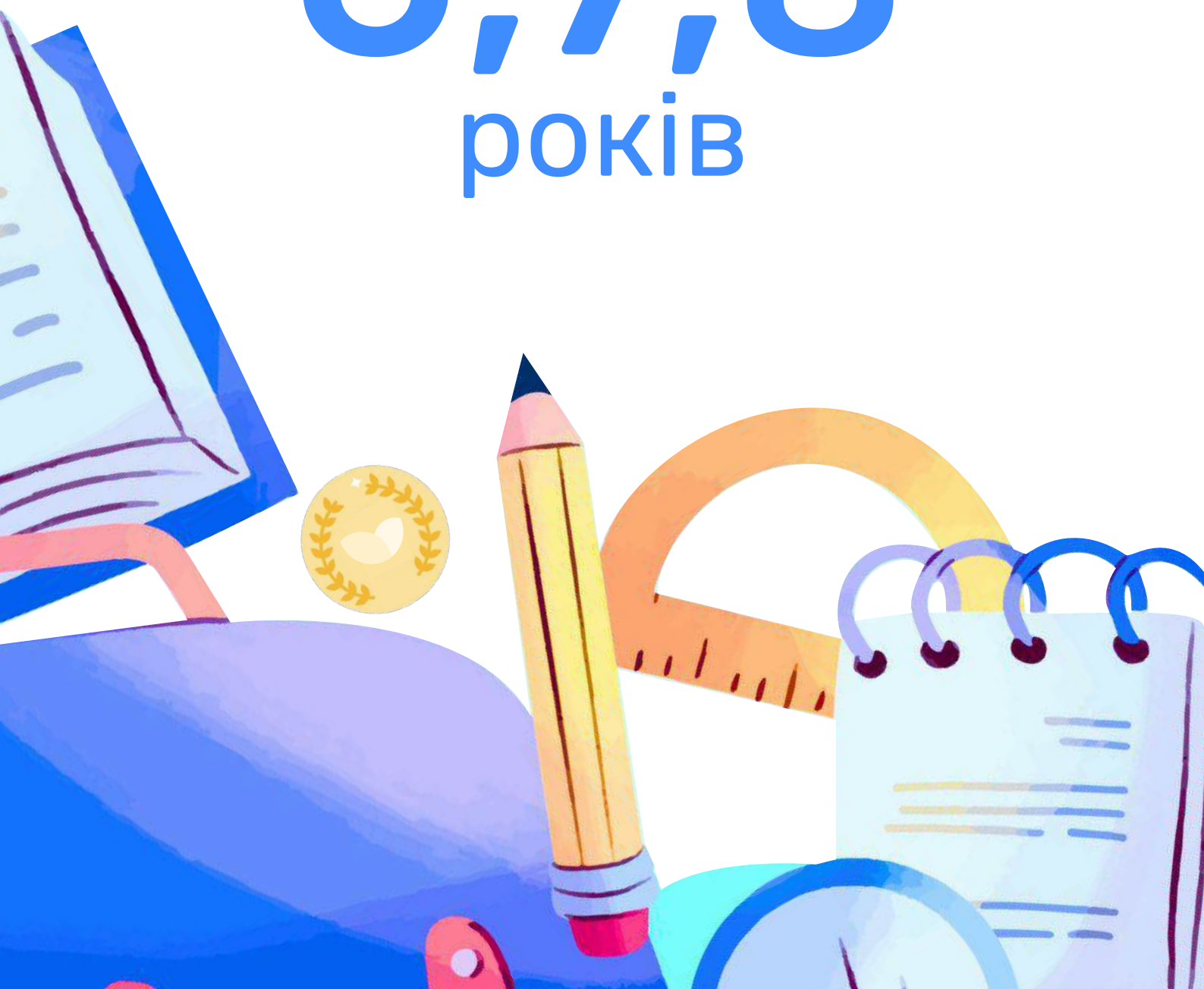


Програма для дітей

6,7,8
років



Програма навичок на рік

◆ 1 Місяць: “Самопрезентація”

- 1 заняття: Боятися виступати – це нормально
- 2 заняття: Секретні прийоми публічного виступу
- 3 заняття: Страх не перешкода
- 4 заняття: Уміння справлятися з труднощами



◆ 2 Місяць “Дружба”

- 5 заняття: Як знаходити друзів
- 6 заняття: Секрети справжньої дружби
- 7 заняття: Як побудувати дружбу
- 8 заняття: Хто такий справжній друг



◆ 3 Місяць “Робота в команді”

- 9 заняття: Як стати членом команди
- 10 заняття: Командні ролі
- 11 заняття: Я – частина команди
- 12 заняття: Моя унікальність у групі



◆ 4 Місяць “Цілепокладання”

- 13 заняття: Мрія, бажання, мета
- 14 заняття: Навичка проактивності
- 15 заняття: Чого я хочу, про що мрію
- 16 заняття: Розвиток відповідальності





5 Місяць: "Самоорганізація"



17 заняття: Основи тайм-менеджменту

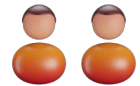
18 заняття: Робота з пожирачами часу

19 заняття: Уміння планувати

20 заняття: Як усе встигати



6 Місяць "Емпатія"



21 заняття: Навіщо потрібні емоції та як ними користуватися

22 заняття: Абетка емоцій і палітра почуттів. Навичка розпізнавання

23 заняття: Мої емоції. Інструкція із застосування

24 заняття: Мої почуття



7 Місяць "Самооцінка"



25 заняття: Упевненість у собі та самопідтримка

26 заняття: Що про мене подумають

27 заняття: Моя цінність

28 заняття: Страх чужої оцінки



8 Місяць "Створення домовленостей"



29 заняття: Уміння слухати та чути

30 заняття: Уміння аргументовано доносити свою точку зору

31 заняття: Як зрозуміти іншу людину

32 заняття: Уміння презентувати та відстоювати свою точку зору

Програму розробила команда професійних та кваліфікованих методологів академії Svitly. Протягом року ваша дитина розвиватиме 12 ключових навичок, які будуть необхідні їй зараз і в майбутньому. Для опанування навички відведено 4 онлайн-заняття з психологом, які проводяться у групі дітей раз на тиждень. Кожне заняття має свою тему та мету, для поступового розвитку дитини, формування її щасливого та успішного життя.



◆ 9 Місяць: “Керування конфліктами”



33 заняття: Причини розбіжностей

34 заняття: Особисті кордон

35 заняття: Чому виникає непорозуміння

36 заняття: Межі дозволеного

◆ 10 Місяць “Критичне мислення”



37 заняття: Навичка прийняття рішень

38 заняття: Навичка мислити креативно

39 заняття: Уміння робити вибір і нести за нього відповідальність

40 заняття: Креативне мислення

◆ 11 Місяць “Фінансове мислення”



41 заняття: Гроші як енергія

42 заняття: Гроші – еквівалент користі

43 заняття: Роль грошей у нашому житті

44 заняття: Навіщо людям гроші

◆ 12 Місяць “Екологічне мислення”



45 заняття: Турбота про себе

46 заняття: Турбота про близьких

47 заняття: Моє ментальне та фізичне здоров'я

48 заняття: Увага до близьких



◆ 1 Навичка

“Самопрезентація”



Заняття 1: Боятися виступати – це нормально

Займаємося нормалізацією страху припуститися помилки і зовнішньої оцінки. Вчимося знижувати рівень страху і розуміти його причини.

Розвиваємо вміння бачити позитивні моменти у своєму і чужому виступі.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Хвилювання перед публічним виступом – природне почуття.

Важливо не уникати і не ховати його глибше, а навчитися діяти попри все. У школі ця навичка допоможе відповісти біля дошки або презентувати свій проект перед цілим залом незнайомих людей. А в дорослому житті – пройти співбесіду на роботу мрії, дати інтерв'ю, виразно висловитися або поставити запитання на конференції чи форумі.

Щоб упоратися зі страхом сцени і відчувати себе впевнено перед аудиторією, дитині важливо розуміти причини хвилювання і працювати з ними. Наприклад, той, хто боїться виступати вперше, може потренуватися перед рідними вдома, а тому, хто переживає, що забуде слова, корисно приділити більше уваги тренуванню пам'яті.

Діти, які навчилися долати страх виступу, почуваються комфортніше в командній роботі, впевненіше захищають свою точку зору, сміливіше проявляють таланти та здібності в шкільній та позакласній діяльності.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не вміє справлятися з хвилюванням, сильно переживає, відповідаючи на уроці біля дошки. Це може позначитися на її успішності та мотивації до навчання. Таким дітям складніше проявити свої таланти та інтереси, оскільки страх публічного виступу позбавляє їх сміливості та впевненості в собі.

У дорослому житті надмірне хвилювання позбавляє дитину безлічі можливостей, підриває впевненість у своїх силах і здатність діяти рішуче. Страх перед виступами заважає не лише на роботі, а й у побутових питаннях: наприклад, у разі напружених батьківських зборів або розв'язання громадських питань із сусідами.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ зрозуміє, що таке
страх сцени та звідки
він виникає;



◆ познайомиться
зі способами подолання
страху виступу;



◆ спробує виступити
з невеликою розповіддю
перед групою;



◆ потренується
помічати позитивні
моменти у власному
та чужому виступі.

Заняття 2: Секретні прийоми публічного виступу

Розбираємося, які прийоми роблять виступ більш захоплюючим. Тренуємося використовувати дикцію, голос, інтонацію та міміку на практиці.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння виступати публічно стане в пригоді дитині не тільки на великій сцені, а й у повсякденному житті. Наприклад, щоб упевнено захистити шкільний проєкт або теорему біля дошки, прочитати вірш на заході або захопливо розповісти близьким про свої нові ідеї.

Яскравою нашу промову робить не лише її зміст, а й те, як ми її подаємо. Уміння користуватися інтонацією, мімікою, говорити чітко і виразно дає змогу краще донести інформацію до співрозмовника. Дитина, яка опанувала прийоми публічного виступу, може керувати увагою слухачів, довго підтримувати їхній інтерес і залученість.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка говорить невиразно і тихо, звучить непереконливо. Їй буде непросто привернути увагу і підтримати інтерес слухачів. Монотонність або плутана мова рівною мірою здатні зіпсувати враження аудиторії про виступ.

Дитина, яка не опанувала прийоми публічного виступу, управління голосом, мімікою і дикцією, ризикує зазнавати труднощів у спілкуванні з однолітками. У школі відсутність такої навички завадить дитині зайняти роль лідера серед друзів і переконливо заперечити будь-кому.

У дорослому житті невміння користуватися прийомами публічної мови може спричинити труднощі на співбесідах, ділових зустрічах, спілкуванні з близькими та колегами.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається про
прийоми, що роблять
виступ цікавішим;



◆ потренує вміння
передавати різні
емоції через міміку;



◆ попрацює над
дикцією та чіткістю
вимови;



◆ навчиться контролювати
гучність свого голосу
і використовувати інтонацію.

Заняття 3: Страх не перешкода

З'ясовуємо, що таке страх виступу та чому він виникає. Зміщуємо фокус уваги зі страху на цінність результату. Тренуємося бачити позитивні моменти у власному та чужому виступі, а також розвиваємо вміння долати страх сцени.

Навіщо розвивати навичку?

Кожна людина час від часу стикається з необхідністю виступати публічно. Щоб почуватися спокійно і впевнено, відповідаючи біля дошки або на шкільному концерті, дитині важливо навчитися долати страх публічних виступів.

Навичка справлятися з хвилюванням дасть змогу сфокусувати увагу на самому виступі, його змісті та результаті, а також допоможе зробити відповідальні моменти приємним і цінним досвідом.

У шкільному житті, студентстві та професійній діяльності вміння дитини справлятися зі страхом робить її виступи перед аудиторією більш ефективними та переконливими. Наприклад, захищаючи навчальний проєкт, школяр не розгубиться перед класом і вчителем, а в дорослому житті він зможе впевнено проводити ділові зустрічі та співбесіди.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Хвилювання і тривога промовця – природні. Однак якщо не навчитися справлятися з ними, то будь-який виступ перед публікою перетвориться на справжнє випробування. Дитина, яка не опанувала навичку подолання страху перед аудиторією, відчуватиме хвилювання не лише в шкільному житті, а й у спілкуванні з однолітками. Їй буде складніше висловлювати й обґрунтовувати свою думку, проявляти таланти та здібності.

У дорослому житті така людина ризикує втрачати можливості кар'єрного зростання, щоразу відчуваючи страх і тривогу за необхідності заявити про себе. Вона буде схильна ставитися до себе критично, що може позначитися на самооцінці загалом.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ розбереться, чому
виникає страх
виступу;



◆ зрозуміє, що
хвилювання – це
нормально;



◆ познайомиться зі
способами подолання
страху;



◆ потренується в
умінні виступати
публічно;



◆ навчиться бачити
позитивні моменти у
своєму та чужому виступі.

Заняття 4: Уміння справлятися з труднощами

Розвиваємо навички публічних виступів. Формуємо уявлення про те, які чинники можуть впливати на виступ і як з ними справлятися. Вчимося долати труднощі, що виникають під час виступу.

Навіщо розвивати навичку?

Хоч би як відповідально ми не підходили до підготовки виступу, під час нього можуть виникнути несподівані труднощі. Раптовий шум в аудиторії або проблеми з апаратурою можуть завадити і зіпсувати виступ, якщо дитина не володіє навичками подолання подібних складнощів.

Низку ситуацій можна передбачити заздалегідь: приготувати промовцю склянку води, попросити слухачів вимкнути звук телефонів. Однак у разі виникнення несподіваних труднощів на допомогу приходять уміння не розгубитися та зберегти впевненість і спокійний настрій.

Ця навичка допоможе не лише школяреві, а й дорослій людині, наприклад, під час проведення ділових зустрічей і презентацій. Щоб розвинути вміння справлятися з труднощами під час виступу, необхідно тренувати цю навичку з юного віку. У майбутньому це допоможе почуватися комфортно та впевнено перед аудиторією, незважаючи на зовнішні обставини.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не здатна впоратися з хвилюванням у неочікуваній ситуації, частіше губиться під час виступу: аркуш із підказками, що впав, або сміх в аудиторії можуть геть збити хід її думок. Дитина, яка не здатна зберігати спокій під час виникнення непередбачуваних труднощів, не здатна сконцентруватися на змісті виступу. Її легко відволікають незначні перешкоди, що позначається на загальному враженні слухачів про виступ.

Дитина, яка не володіє навичкою справлятися з труднощами, частіше забуває текст, більше переживає і хвилюється, виступаючи перед слухачами.

У результаті після четвертого
заняття ваша дитина:



◆ з'ясує, які
чинники можуть
впливати на виступ;



◆ потренується
долати складнощі під
час виступу;



◆ дізнається, як впоратися
з несподіваними
ситуаціями;



◆ розбереться, як
можна підготуватися до
можливих труднощів.

◆ 2 Навичка “Дружба”



Заняття 1: Як знаходити друзів

Обговорюємо, як і де можна знайомитися і як знайомство може перерости в дружбу. Вчимося заводити знайомства на практиці.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Уміння дитини самостійно, без допомоги батьків, заводити нові знайомства допоможе їй на всіх етапах дорослішання – це стане в пригоді в будь-якому новому колективі: на подвір'ї, на гуртках, секціях і в школі.

Розуміння, що будь-які дружні стосунки починаються зі знайомства, та вміння аналізувати своє оточення допоможуть дитині обирати компанію за своїми інтересами та знайомитися саме з тими, хто особливо приваблює. Можливо, саме ці стосунки переростуть у міцну дружбу.

Завдяки розвиненим навичкам вступати в розмову і підтримувати обговорення різних тем діти почуватимуться впевнено в будь-якій обстановці і не соромитимуться заговорювати першими.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина не навчиться знайомитися з людьми самостійно, їй буде важко адаптуватися до нових колективів у всіх сферах життя. Вона почуватиметься невпевнено й уникатиме спілкування. Це означає, що в підлітковому віці, такому важливому часі для розширення соціальних контактів – дитина не зможе повноцінно реалізуватися в соціумі.

Нерозуміння, з чого починаються дружні стосунки і як можна почати знайомство, заважатиме дитині знайти свою за духом компанію або друга, з якими їй комфортно йти по життю.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, де можна
шукати друзів, якщо ти
опинився в новому місці і
тобі хочеться спілкування;



◆ потренується на практиці
ініціювати розмову з новими
людьми, включаючи конкретні
фрази в різних ситуаціях;



◆ почне розвивати вміння
легко вступати в розмову та
невимушено спілкуватися
на різні теми;



◆ почне досліджувати
питання: з чого починається
дружба, від чого залежать
міцні дружні стосунки та
довголітня дружба.

Заняття 2: Секрети справжньої дружби

Розбираємо, у чому різниця між знайомими, приятелями та друзями. Формулюємо основні ознаки дружби.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння дитини відчувати теплу дружню атмосферу і розпізнавати щирі прояви дружби допоможе їй у розвитку соціальних навичок і у виборі близького собі за духом оточення. Діти, які вміють аналізувати вчинки та прояви інших людей, легше орієнтуються при вибудовуванні комунікацій і рідко стають об'єктами маніпуляцій.

У підлітковому віці ці знання допоможуть дітям у самовизначенні, а також у розвитку саме тих якостей особистості, які сприяють позитивному, плідному та довгому спілкуванню з друзями.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння розрізнати друзів і просто знайомих може призвести до того, що дитина часто обманюватиметься у своїх очікуваннях під час спілкування з різними людьми. Це рано чи пізно призведе до недовіри і втрати почуття безпеки в соціумі.

Такі діти стають відлюдькуватими і не розуміють, що таке дружба і навіщо вона потрібна. У результаті обмежене соціальне середовище негативно позначається на загальному психічному розвитку дитини. І їй самій стає все важче навчитися довіряти людям, бути уважною до інших і в принципі отримувати позитивні емоції від спілкування.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
техніками ефективної
комунікації та відпрацює
їх на практиці;



◆ зрозуміє, що в розмові
вміння слухати іноді
важливіше за вміння
говорити;



◆ набуде навичок, що
допомагають упевнено
і легко підтримувати
розмову з людьми
будь-якого віку;



◆ розвине вміння
працювати над
імпульсивними реакціями
під час створення
домовленостей.

Заняття 3: Як побудувати дружбу

Обговорюємо, що означає довіряти друзям і чому сам факт спілкування є невіддільною частиною дружби. Вчимося вибудовувати дружні стосунки, засновані на спільних інтересах.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Діти, які починають розуміти, на чому будується дружба, легше ініціюють нові знайомства та краще розуміють одне одного. Ці навички допомагають дитині самостійно обирати собі друзів – не за допомогою дорослих, а на основі власних інтересів.

Розуміння цінності спілкування з близькими людьми допомагає дитині розвивати свої особистісні якості та навички комунікації.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Нерозуміння, що без довіри та спілкування дружба приречена на провал, може призвести дитину до того, що вона так і не зможе вибудувати стосунки з однолітками та знайти друзів. А в цьому віці дитині дуже потрібен той “недорослий”, якому можна довірити навіть найстрашнішу таємницю.



У результаті після третього заняття ваша дитина:



◆ обговорить базові принципи, які лежать в основі дружби: довіру та спілкування;



◆ потренується робити перші кроки назустріч новим знайомствам;



◆ дізнається, як спільні інтереси, хобі та захоплення допомагають вибудовувати дружні стосунки;



◆ дізнається, чому так важливо дбайливо ставитися до чужих секретів і зберігати їх.

Заняття 4: Хто такий справжній друг

Вчимося розбиратися в людях і бачити різницю між просто оточенням і друзями. Обговорюємо якості справжнього друга і те, як ним стати.

Навіщо розвивати навичку?

Розуміння, що не всіх людей, з якими спілкуєшся, варто вважати друзями, допоможе дитині почати орієнтуватися у своєму оточенні. Так вона зможе сформулювати для себе принципи справжньої дружби, цінність якої у щирості та безкорисливості.

Ці відкриття допоможуть дитині обирати собі друзів і виховувати в собі якості, без яких міцні дружні стосунки неможливі.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння виявляти та помічати щирість у стосунках може завадити дитині у вибудовуванні комунікації з однолітками. Вона може помилятися в трактуванні поведінки інших хлопців та дівчат і опинитися в ситуації, коли з нею дружать з якоїсь корисливої мети. Усвідомлення цього (що рано чи пізно станеться) може травмувати психіку дитині.

У результаті дитина може замкнутися в собі і, можливо, так і не зможе проявитися повною мірою через невпевненість і неготовність іти на контакт.

У результаті після четвертого
заняття ваша дитина:



◆ визначить, хто
з оточення
справжній друг;



◆ відпрацює на практиці
вміння помічати,
хто поводить
як друг, а хто – ні;



◆ дізнається, чому не
варто вважати всіх
людей, з якими вона
спілкується друзями;



◆ сформує розуміння, що
справжня дружба – це
насамперед щирість і вміння
не чекати чогось натомість.

◆ 3 Навичка “Робота в команді”



Заняття 1: Як стати членом команди

Розбираємося, що таке командна робота і в яких випадках вона необхідна. Формуємо інтерес і вміння злагоджено працювати в команді.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Молодший шкільний вік – час, коли закладається фундамент майбутньої комунікативної компетенції, коли замість “я” з’являється “ми”. Діти тільки починають знайомитися із собою та своїми проявами, пробують зрозуміти, з ким їм цікаво дружити, а з ким – точно ні.

До дитини приходять розуміння, що в багатьох випадках вона сама не може досягти бажаного – їй потрібна підтримка інших і допомога. Уміння об’єднуватися заради спільної мети вчить дітей бачити цінність кожного учасника процесу і виключати змагальність там, де вона буде тільки заважати.

Ця навичка допомагає дитині розвивати особисті якості, щоб вміти слухати інших людей і довіряти їхній думці. Завжди легко і приємно спілкуватися з тими, хто шанобливо ставиться до тебе, а отже, внутрішньо готовий працювати та на благо всієї команди.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння дитини працювати в команді, нерозуміння переваг об’єднання з ким-небудь веде до труднощів у спілкуванні з однолітками – буде непросто заводити друзів, підтримувати стосунки, та й почуватися комфортно в колективі.

Діти, які розраховують тільки на себе, не вміють домовлятися і просити про допомогу в разі потреби. Через це багато грандіозних задумів дитини можуть залишитися нереалізованими.

Якщо дитина не вчиться слухати й чути інших і брати до уваги їхні таланти та погляд, з нею мало кому захочеться спілкуватися.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що означає команда і бути частиною команди;



◆ познайомиться з різними видами команд і з тим, що об'єднує їхніх учасників;



◆ дізнається про переваги командної роботи;



◆ зрозуміє, якими якостями повинна володіти людина, щоб стати хорошим членом команди;



◆ на практиці відчує різницю між виконанням завдання наодинці та разом із кимось.

Заняття 2: Командні ролі

Обговорюємо, що члени однієї команди можуть бути дуже різними і чому це добре. Розмірковуємо над власною унікальністю та особливостями кожного окремого учасника.

Навіщо розвивати навичку?

Розуміння того, якими різними можуть бути члени однієї команди, допомагає дитині легше знаходити своє місце в соціумі. Здатність усвідомлювати і приймати власну та чужу унікальність дає відчуття впевненості в собі та комфорт у будь-яких стосунках: дружніх, навчальних, романтичних.

Ця навичка допомагає подолати страх спілкування з людьми, навчає конструктивної взаємодії з оточуючими, вмінню бачити в кожній людині щось цінне і важливе.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Такі діти не відчувають себе на рівних з іншими. Вони можуть підлаштовуватися під оточуючих, ставати веденими, дуже залежать від думки і ставлення лідерів класу. У результаті потенціал, закладений у дитині, не розкривається повною мірою.

Не розуміючи своїх сильних сторін, дитина не знає, чим вона може бути корисною в тій чи іншій справі. Діти цього віку прагнуть бути частиною колективу, але через невпевненість у собі можуть віддалятися і почуватися самотньо.

Ще один бік – коли дитина через внутрішню невлаштованість проявляє агресію щодо інших і демонструє всіма діями свою перевагу, що навряд чи позитивно позначиться на її взаєминах з однолітками.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттями команда,
член команди, мета
команди;



◆ зрозуміє, що команда
складається із суми
індивідуальностей
її членів;



◆ зрозуміє, що таке
командні ролі та чим
вони відрізняються;



◆ обере для себе
відповідну
командну роль.

Заняття 3: Я – частина команди

Розвиваємо вміння домовлятися, колективно ухвалювати рішення в команді та бачити цінність кожного учасника.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння спілкуватися і чути думки інших, здатність робити щось на благо кількох людей та єдиної мети – усе це допомагає школяреві почуватися впевнено в колективі, відчувати причетність до тієї групи, в якій він перебуває, і отримувати підтримку від однолітків.

Розуміння, що великі справи – ніколи не робляться поодиноці і що в командній роботі всі однаково цінні, розвиває в дитині емпатію та критичне мислення. Усе це разом вчить довіряти людям, легше знаходити друзів та аналізувати, в якому випадку ефективніше вирішити завдання одному, а в якому – організувати командну роботу.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина не бачить цінності в командній роботі, вона втрачає можливість творити великі справи, де тільки її здібностей замало. Часом ми намагаємося уникати спілкування з людьми, які сильно відрізняються від нас, але саме вони можуть доповнювати нас і робити проєкти яскравішими, кращими та цікавішими. Без уміння домовлятися і навичок взаємодії все це стає неможливим.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



- ◆ сформулює для себе основні принципи командної роботи;



- ◆ розбереться, що об'єднує людей у команди;



- ◆ прийде до розуміння, що в команді всі учасники однаково цінні;



- ◆ зрозуміє, чи потрібно членам однієї команди бути в усьому схожими, володіти однаковими вміннями і любити одне й те саме;



- ◆ потренується на практиці взаємодіяти в групі, розподіляти завдання та колективно ухвалювати рішення.

Заняття 4: Моя унікальність у групі

Обговорюємо, як командна робота допомагає розкрити власну унікальність. Вчимося розподіляти ролі в команді та визначати лідера.

Навіщо розвивати навичку?

Дитина, яка відчуває свою унікальність, відкрита до всього нового і здатна розкривати свій потенціал. А розібравшись у перевагах командної роботи, вона може побачити значно більше перспектив для власного розвитку та втілення в життя своїх найсміливіших ідей. Побудувати летючий корабель? Легко!

Розуміючи, що будь-яка роль у команді важлива й потрібна, дитина не гнатиметься, наприклад, за роллю лідера, а зможе більш усвідомлено займатися тією справою, яка в неї найкраще виходить. Тим самим привносячи в загальну справу відчутний внесок.

Завдяки цим знанням, дитина зможе говорити з батьками під час обговорення обов'язків в сім'ї – без образ і з розумінням, що розподіл залежить від багатьох чинників: поставленого завдання, умінь і можливостей конкретних людей.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Щоб знати, на що ти здатен, потрібно вчитися адекватно оцінювати себе з урахуванням власного віку та знань. Якщо дитина не вміє цього, то рано чи пізно вона зіткнеться з невдачею – справою, яка їй виявиться “не по зубах”. При цьому причиною може стати як неправильно обрана роль у процесі, так і відсутність підтримки команди (коли справу виконати самотужки в принципі неможливо).

Якщо дитина живе в контексті, що крім ролі лідера немає жодної гідної, їй буде важко вибудовувати взаємини з людьми будь-якого віку. З дорослими завжди на перший план виходитимуть опір і заперечення, а отже – конфлікти. З однолітками неготовність до інших ролей – може обернутися сварками, образами і розривом дружніх зв'язків.

У результаті після четвертого
заняття ваша дитина:



◆ переконається,
що вона унікальна;



◆ дізнається, як завдяки
командній роботі можна
розкрити свою унікальність;



◆ познайомиться
з поняттями лідер,
капітан команди;



◆ дізнається, як виявляти
лідерські якості серед
членів групи;



◆ спробує застосувати
принципи розподілу ролей
у команді на практиці.

◆ 4 Навичка “Цілепокладання”



Заняття 1: Мрія, бажання, мета

Вчимося розрізняти ці поняття та тренуємося формулювати свої бажання. Розвиваємо уяву і розширюємо у своїй свідомості межі можливого. Розбираємося, як і навіщо створювати карту бажань.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Діти мріють багато про що: про домашню тварину, політ на Місяць, здатність перетворюватися на супергероя, спортивну медаль і не тільки. Здатність мріяти допомагає дитині думати про хороше, розвиває її уяву і фантазію, збагачує внутрішній світ. Але мрії так і залишаться мріями, якщо дитина не діятиме, не навчиться ставити цілі та досягати їх.

Дитина, яка розуміє різницю між мрією, бажанням і метою, здатна: розставляти пріоритети, робити те, що необхідно, заради досягнення бажаного, відповідально підходити до планування своїх справ.

Така дитина, навіть якщо спершу здаватиметься, що щось неможливо, рано чи пізно зможе зорієнтуватися в ситуації та знайти способи наблизитися до своєї мрії.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння ставити й досягати мети призводить до того, що дитина втрачає віру у власні можливості, оскільки її мрії та бажання не реалізуються. У підсумку дитина стає безініціативною, не прагне великих результатів, боїться думати про майбутнє, просто пливе за течією, не керуючи “своїм кораблем”. Залишаючись тільки мрійником, вона не може керувати своїм часом та іншими ресурсами, зазнає труднощів у навчанні, спорті або творчості.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається,
чим принципово
відрізняються поняття
мрії, бажання і мета;



◆ з'ясує, що для здійснення
мрії та бажання необхідно
докладати зусиль і
здійснювати дії;



◆ продовжить розвивати
свою уяву і позбавлятися
внутрішньої установки що
є щось неможливе;



◆ потренується
формулювати свої
бажання;



◆ спробує зробити свою
першу карту бажань.

Заняття 2: Навичка проактивності

Знайомимося з поняттям проактивності та її принципами. Формуємо вміння покладатися на себе і не звинувачувати в цьому оточуючих та обставини. Вчимося обирати реакцію на події, навіть якщо щось пішло не за планом.

Навіщо розвивати навичку?

Розвиваючи цю навичку, дитина починає розуміти, що всі люди так чи інакше залежать від емоцій, обставин, настрою, але контроль за життям може залишатися за самою людиною. Тобто можна впоратися з емоціями, визначити план, нікого не звинувачувати і йти до наміченої мети. Розуміючи все це, дитина вже усвідомлено починає обирати проактивний підхід до життя. Легше переживає невдачі, шукає шляхи розв'язання в разі виникнення перешкод, емоційно стійка за нестандартних ситуацій.

Такі навички вочевидь корисні в школі, як у навчанні, так і під час спілкування з однолітками. Адже дитина здатна побачити не лише мінуси, а й плюси будь-якої ситуації, подивитись на неї з різних боків і обрати, як на все це реагувати. Так вона краще накопичує життєвий досвід і робить висновки на майбутнє.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо не приділяти увагу розвитку якості проактивності, це може призвести до того, що дитина не навчиться в ситуаціях, коли батьків немає поруч, самостійно ухвалювати рішення і брати відповідальність за своє життя. А в школі та в спілкуванні з однолітками таких ситуацій буде предостатньо.

Дитина, яка звинувачує оточуючих або обставини у своїх бідах, опускає руки, якщо щось іде не за планом, і не може подивитися на проблему об'єктивно, може стати дратівливою, важкою у спілкуванні та нездатною знайти вихід зі сформованого становища.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям проактивність та
її основними принципами;



◆ розбере на практиці
алгоритм розв'язання
проблем, коли щось іде
не за планом;



◆ потренується дивитися
на ситуацію під різним
кутом, аналізувати і
пропонувати варіанти
вирішення проблем;



◆ обговорить, чому люди не
можуть контролювати всі
події, але можуть змінити
своє ставлення до того, що
відбувається.

Заняття 3: Чого я хочу, про що мрію

Вчимося правильно формулювати свої бажання і відпрацьовуємо вміння на практиці. Усвідомлюємо свою роль у процесі виконання бажань і вчимося зміцнювати внутрішній настрій, необхідний для успішного результату.

Навіщо розвивати навичку?

Дитина раннього шкільного віку легко починає бачити різницю між мріями, бажаннями та метою. Коли ми допомагаємо їй розібратися в тонкощах, їй стає легше визначитися, як їй варто діяти в різних ситуаціях. Так, можна вибрати шлях тільки мрійника і чекати, коли станеться диво, не докладаючи зусиль. Але дитина, яка розвиває цю навичку, буде здатна зробити більше, ніж просто хотіти чогось – вона зможе побачити, як вона сама може вплинути на досягнення бажаного результату.

Такий підхід до вирішення життєвих питань, допомагає дитині стати більш самостійною, впевненою у своїх силах і вчить її не здаватися у разі виникнення на шляху різних труднощів. Уже в цьому віці діти починають розуміти, що будь-який шлях починається з першого кроку. Головне – його зробити.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина зміцнюватиме внутрішні переконання, що в житті багато всього неможливого і недосяжного, і не занурюватиметься в тонкощі процесу досягнення цілей, то їй буде важко ухвалювати рішення, вірити в успіх своєї справи. Усе це, найімовірніше, вплине на внутрішній стан людини та відчуття себе і своєї ролі в цьому світі.

Початок 21 століття показав світові, як сильно успішне життя людини залежить від її внутрішнього настрою. А вже якщо до нього додається вміння складати план дій, то результат не змусить себе довго чекати. Одним словом, якщо не розвивати ці навички змалечку, то надалі дитині буде дедалі важче, бо дедалі частіше треба буде брати відповідальність за свої дії, а відтак – і за те, що в підсумку виходить.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



- ◆ познайомиться із законом уявного тяжіння подій;



- ◆ дізнається, що необхідно для досягнення мети;



- ◆ розширить розуміння про те, чим мета відрізняється від мрії та бажань;



- ◆ вивчить правила, яких варто дотримуватися під час формулювання своїх бажань;



- ◆ познайомиться з жартівливими ритуалами виконання бажань і зробить висновок, від кого насправді залежить результат.

Заняття 4: Розвиток відповідальності

Формуємо розуміння, як діяти за своєю ініціативою та брати відповідальність у свої руки. Тренуємо проактивний підхід до життя, де ми самі обираємо реакцію на події та будемо план дій для подолання перешкод.

Навіщо розвивати навичку?

Усі зміни в нашому житті починаються зі змін думок у голові. Це стосується людей будь-якого віку. Так, молодший шкільний вік – гарний час для розвитку та зміцнення розуміння відповідальності. Дитина вже не раз зіткнулася з тим, що її мрії та бажання не здійснилися самі собою. І тут їй треба допомогти зробити висновок, що для досягнення бажаного треба навчитися долати перешкоди, не звинувачувати всіх навколо, а діяти самій. Що засмучуватися, сердитися, кричати й тупотіти, якщо щось не виходить, – загалом теж нормальна людська реакція. Але от чи варто на ній зупинятися, якщо вона не наближає до мети.

Розвиваючи навичку відповідальності за власне життя, діючи проактивно, дитина вчиться оперувати висловлюваннями: “Я обираю”, “Я віддаю перевагу”, “Я зроблю”. Так вона проявляє свою самостійність та усвідомленість, відчуває впевненість у тому, що найчастіше можна змінити ситуацію на краще, навіть якщо спочатку щось пішло не так.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не вчиться працювати зі своїми емоціями і не готова зустріти на своєму шляху перешкоди до досягнення цілей, часто опиняється в стані розгубленості та невпевненості в собі, коли щось відбувається не так, як заплановано. Їй важко аналізувати справжні причини того, що сталося, тому що найчастіше вона буде звинувачувати в невдачі інших людей або обставини. Вона навряд чи усвідомлює, що багато що залежить саме від неї.

Такі діти не зможуть розв'язувати самостійно свої проблеми, тому що не готові брати відповідальність за власні дії й адекватно реагувати на поразки. Найімовірніше, їм простіше буде відмовитися від реалізації якоїсь ідеї (навіть якщо це супермрія), не доводити справу до кінця, а розповідати всім сумну історію, як хтось або щось завадило його грандіозним планам.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ навчиться техніки, як справлятися з емоціями і долати перешкоди;



◆ обговорить різні підходи до життя: хто шукає можливості і хто шукає виправдання;



◆ дізнається, як пов'язане поняття проактивності з відповідальністю людини за те, що з нею відбувається;



◆ розбереться, як трансформувати звичні негативні реакції на різні події в нові позитивні.

◆ 5 Навичка “Самоорганізація”



Заняття 1: Основи тайм-менеджменту

Формуємо вміння відрізнити головне від другорядного та ставити пріоритети. Вчимося складати списки справ собі на допомогу і цінувати якість виконання завдань, а не їхню кількість.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Здатність керувати своїм часом і обирати те, що необхідно зробити насамперед, покращує продуктивність дитини в навчанні та повсякденному житті.

Розвиваючи цю навичку, дитина зможе розподіляти завдання за пріоритетністю, розділяти їх на обов'язкові та другорядні і складати такий список справ, який допоможе прийти до потрібної мети. Діти починають розуміти, що для досягнення бажаного необхідно робити не тільки те, що хочеться просто зараз, а важливо сфокусуватися на конкретних завданнях. Нехай вони виявляться не такими приємними та цікавими, але зате наблизять до отримання результату.

Так діти розвивають уміння ставити цілі та організувати себе, і водночас почуваються спокійно і впевнено. У школі це допомагатиме справлятися з великим обсягом навчального навантаження і виділяти час на захоплення та відпочинок.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння грамотно організувати час на виконання необхідних завдань і розставляти пріоритети створює труднощі в навчальній діяльності: дитина не розуміє, що потрібно зробити просто зараз, постійно відволікається на сторонні справи. Через це знижується концентрація уваги, з'являється неуважність, що створює ґрунт для розвитку невпевненості у власних силах.

Таку дитину не можна залишити без контролю, оскільки самостійно виконувати завдання вона не буде. А постійний контроль з боку батьків – призведе дитину до безініціативності в майбутньому, до виконання завдань тільки під наглядом, а не з власних спонукань.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ потренується
розрізняти важливі та
неважливі справи;



◆ познайомиться з
поняттям пріоритет;



◆ отримає уявлення про
розумний баланс важливих і
неважливих справ у житті;



◆ розбереться, як складати
списки справ і визначати
пріоритетність завдань;



◆ обговорить, що
важливіше, кількість
виконаних справ чи якість їх
виконання.

Заняття 2: Робота з пожирачами часу

Вчимося продуктивно використовувати час, звертати увагу на відволікаючі дії та чинники й уникати їх.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння продуктивно використовувати час і не відволікатися на непотрібні справи формує в дитині відповідальність і самостійність. Здатність аналізувати свою діяльність дає змогу звертати увагу на те, що забирає час та долати це: перегляд відеороликів, ігри в планшеті чи телефоні, довгі розмови під час виконання справи. В результаті у неї розвивається концентрація уваги, посидючість, що позитивно впливає на шкільну успішність.

Такій дитині довіряють і можуть доручити виконання важливої справи. Ця навичка допоможе їй упевнено говорити “ні” людям і діям, які перешкоджають досягненню поставлених цілей.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина зазнає труднощів під час виконання повсякденних завдань, оскільки не відчуває час і не бачить різниці між роботою і відпочинком. У неї виникає враження, ніби вона зайнята весь час. При цьому відсутнє розуміння, що це можна якось виправити.

У результаті знижується мотивація до діяльності, зацікавленість, з'являється втома й апатія. Дитині складно переключати увагу на різні завдання протягом дня і брати на себе відповідальність.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям хронофаг —
пожирачі часу;



◆ почне розвивати
вміння аналізувати свій
час і дії протягом дня;



◆ обговорить, які
хронофаги заважають
досягати своїх цілей і
даремно витрачають час;



◆ потренується розподіляти
справи більш продуктивно,
уникаючи хронофагів.

Заняття 3: Уміння планувати

Формуємо вміння розділяти справи на термінові та нетермінові. Розбираємося, чому відпочинок і хобі завжди мають бути в списку повсякденних справ.

Навіщо розвивати навичку?

Діти, які вміють планувати свої справи та розбиратися в терміновості того чи іншого завдання, мають велику перевагу. По-перше, контроль з боку батьків слабшає, і дитина починає відчувати свою самостійність, яка в молодшому шкільному віці особливо для неї бажана. По-друге, приходиться розуміння, як поєднати непоєднуване: уроки, секції, домашні справи, прогулянки та розваги. І все це – без сліз і нервів з усіх боків.

Ця навичка точно потрібна в усіх сферах життя. І якщо дитина з цього віку починає в ній практикуватися, з дорослішанням їй буде значно легше розподіляти зростаючу кількість справ і відповідальності та почуватися при цьому гармонійно.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Діти, які не опановують базові знання планування в цьому віці, найімовірніше матимуть проблеми в середній школі. Адже кількість завдань і вимог до них зростає майже в геометричній прогресії, а от розуміння, як усе це вмістити у 24 години та виконати вчасно – відсутнє.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Діти, які не опановують базові знання планування в цьому віці, найімовірніше матимуть проблеми в середній школі. Адже кількість завдань і вимог до них зростає майже в геометричній прогресії, а от розуміння, як усе це вмістити у 24 години та виконати вчасно – відсутнє.

У результаті, якщо навичку не розвивати, у дитини підвищуватиметься тривожність і закріпиться невпевненість у власних силах. Це відіб'ється на самооцінці та не дасть їй змоги проявити себе в різних сферах діяльності: адже значно простіше просто відмовитися від своїх ідей і мрій, аніж намагатися зібрати пазл зі справ за пріоритетністю та терміновістю, забуваючи про сон і відпочинок.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ отримає уявлення про те, що таке термінові та нетермінові справи;



◆ потренується грамотно планувати свій час і складати списки справ із розумінням термінів;



◆ обговорить, чому відпочинок і хобі важливо включати у свій розклад, попри список гарячих справ;



◆ розбереться, як розставляти пріоритети, щоб дотримуватися гармонії.

Заняття 4: Як усе встигати

Розбираємося, чому ми часто відкладаємо справи на потім. Обговоримо плюси та мінуси зволікання, потренуємося помічати, куди йде час протягом дня.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння помічати за собою, куди йде час, допомагає дитині більш усвідомлено ставитися до всіх своїх дій. Їй легше організувати себе і розподіляти справи так, щоб усе встигати й отримувати від цього задоволення. Звичайно, це виходить не відразу. Але поступово дитина розуміє, що продуктивне витрачання часу без відкладання справ на потім, допомагає їй менше хвилюватися через те, що не зроблено. Голова звільняється від “червоних лампочок”, що нагадують про терміни, які горять. А самі завдання виконуються якісніше, не поспішаючи, тож і результати виявляються привабливішими.

Ця навичка дуже допомагає дітям у шкільному житті: розподіляти час між роботою та відпочинком, не відкладати важливі та термінові справи, помічати та справлятися з причинами зволікання. Наприклад, якщо є страх невдачі, то, усвідомивши його, дитина може прийти по пораду до старших і зрозуміти, як ще можна підступитися до важкого завдання.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людина, яка має звичку відкладати справи на потім, найчастіше приступає до них в останній момент і виконує їх не дуже якісно. Наприклад, у розв'язанні задачі виявляються помилки, виріб має неакуратний вигляд, серед похапцем зібраних речей на секцію не виявляється чогось важливого.

Така дитина часто намагається робити багато справ одночасно, і раз по раз це може призводити до не дуже хороших результатів. Але зрозуміти, чому так сталося, буде непросто без розвитку цих навичок.

Невміння розподіляти справи протягом дня і бачити справжні причини, чому справа весь час переноситься, додає дітям і батькам зайвих хвилювань і не призводить до самостійності.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ отримає уявлення про те, що таке зволікання і які його причини;



◆ обговорить на прикладах із життя плюси та мінуси відкладання справ на потім;

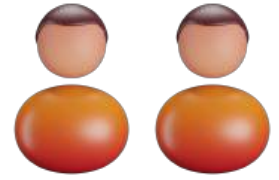


◆ потренується складати плани на день, щоб проводити свій час із користю;



◆ порівняє, як тягнеться час, якщо займатися чимось цікавим або, навпаки, нудним.

◆ 6 Навичка “Емпатія”



Заняття 1: Навіщо потрібні емоції та як ними користуватися

Формуємо вміння розрізняти свої емоції та розуміння важливості кожної з них.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Щодня діти відчувають безліч емоцій і почуттів. Уміння розпізнати емоцію, яку вони відчувають просто зараз, розвиває усвідомленість і розуміння самих себе. Дитина, яка вміє помічати ситуації, в яких вона відчуває ту чи іншу емоцію, легше адаптується до змін і долає труднощі.

Розуміння важливості кожної з емоцій вчить не боятися і не соромитися негативних емоцій: гнів, сум, переляк. Ця навичка допоможе дитині під час взаємодії з іншими людьми: вона зможе відкрито сказати про свої почуття і встановити межі дозволеного за потреби.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння аналізувати свій емоційний стан і говорити про свої почуття зараз ускладнює процес дорослішання дитини. Вона не розуміє самої себе, не знає, що її радує, засмучує, злить, ображає тощо.

Незнання видів емоцій також створює труднощі для дитини під час опису власного стану. Відсутність навички говорити відкрито про те, що ти відчуваєш, не дає змоги дати вихід переживанням. У результаті дитина відчуває тривожність, яка в майбутньому може позначитися на психологічному та фізичному здоров'ї.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, що
впливає на наш
настрій;



◆ поміркує, як вона
відчуває себе,
відчуваючи різні емоції;



◆ познайомиться з
різними видами емоцій і
способами їх вираження;



◆ розбереться, у
чому користь будь-
яких емоцій, навіть
неприємних;



◆ спробує розрізнити емоції
за поведінкою персонажів
або символами.

Заняття 2: Абетка емоцій і палітра почуттів. Навичка розпізнавання

Вчимося розпізнавати емоції. Формуємо вміння зчитувати вербальну і невербальну інформацію (за рухами і мімікою зокрема).

Навіщо розвивати навичку?

Уміння розпізнавати емоції, розділяти почуття інших людей і адекватно реагувати на них допомагає під час комунікацій різного характеру. Дитина, яка розуміє, що кожна людина може відчувати різні емоції, успішна в міжособистісній взаємодії та в ситуаціях конфлікту. Вона також здатна бачити компроміси, вміє проявляти емпатію і надавати підтримку.

Навичка зчитувати вербальну та невербальну інформацію допоможе дитині в разі булінгу в школі не потрапити в команду його ініціаторів. Навичка розпізнавання емоцій дасть змогу підтримувати доброзичливу атмосферу в класі та в секції, бути лідером у колективі, піклуватися про близьких.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння визначити емоцію іншої людини сприяє формуванню байдужого ставлення дитини до навколишнього світу. Вона ділить людей на “своїх” – схожих на неї зовнішністю, рівнем знань тощо, та “чужих”, через що може стати призвідником конфліктів, булінгу щодо інших.

Дитині важко вживати заходів, якщо комусь потрібна допомога – вона цього просто не помічає. У результаті їй, найімовірніше, доведеться зіткнутися зі складнощами у взаєминах з оточуючими людьми. Вона може стати хибним лідером, який згодом розгубить свою “команду”, бо не вміє співпереживати іншим, і залишиться сама.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
тілесним вираженням
емоцій;



◆ розширить
уявлення про емоції:
назви та способи
вираження;



◆ потренується у
вираженні різних
емоцій через рухи та
міміку;



◆ потренується зчитувати
вербальну та невербальну
інформацію з оточуючих
людей.

Заняття 3: Мої емоції.

Інструкція із застосування

Знайомимося з емоціями та органами чуття для їхнього вираження. Потренуємося актуалізувати емоції, описувати їх на смак, колір і дотик.

Навіщо розвивати навичку?

Роботу над емоційним сприйняттям подій варто починати з дитинства і вдосконалювати все життя. У молодшому шкільному віці дитині, яка починає розумітися на причинах прояву тієї чи іншої емоції та вчиться дозволяти собі проявлятися по-різному, легше вибудовувати дружні стосунки та почуватися впевнено в колективі.

Уміння висловлювати та пояснювати для себе виникнення складних емоцій, на кшталт сорому, гніву, роздратування, допомагає дитині орієнтуватися у своїх почуттях, аналізувати та контролювати їх. Такі діти менш схильні до імпульсивних реакцій, а вчать усвідомлено без знецінення своїх емоцій переробляти різні життєві ситуації.

Усе це також допомагає краще розуміти мотивацію інших людей та їхні наміри, навчає терпимості та відкритості, знижує тривожність і не дає змоги надмірно драматизувати події.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо діти вчасно не знайомляться з базовими та складними почуттями, не орієнтуються в емоційних проявах і не розуміють їхньої природи, їм буде значно важче розібратися в різних ситуаціях у школі та вдома. Така дитина може соромитися, наприклад, негативних почуттів і боятися виявляти їх, що тільки заважає їй гармонійно розвиватися.

Людині з низьким рівнем емоційного розвитку зазвичай важко брати відповідальність за свої вчинки та почуття, вона не може зрозуміти причини свого стану, більш схильна до засудження та критики інших, бо погано розуміє тих, хто відрізняється від неї самої. Страждають соціальні навички та особистісний розвиток, до того ж що довше заплющувати очі на цю сферу життя, то більше проблем накопичуватимуться, як снігова куля.

Невпевненість у собі, закритість, відсутність гнучкості, невміння визнавати помилки – це теж може стати наслідком не розвинення емоційного інтелекту.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
видами емоцій,
почуттів та органів
сприйняття;



◆ спробує асоціювати
різні емоції з кольором,
смаком, на дотик
(актуалізація емоцій);



◆ на прикладі емоційної
сфери потренується в
розвитку образного
мислення;



◆ обговорять, як
емоції допомагають
нам у різних життєвих
ситуаціях.

Заняття 4: Мої почуття

Вчимося розпізнавати чужі емоції за поведінкою, без слів. Формуємо вміння асоціювати емоції зі звичнішими фізичними моментами, наприклад, звуками.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння усвідомлено співпереживати поточному емоційному стану іншої людини називається емпатією. Вчитися розпізнавати почуття, яких безліч, краще починати з дитинства: з чим більшою кількістю дитина познайомиться, тим легше їй буде орієнтуватися в різних емоційних станах. До того ж починати все ж таки краще з себе, бо на власному прикладі можна глибше розібратися, звідки та чи інша емоція береться і як може виражатися.

Людина з розвиненим рівнем емпатії викликає довіру, до неї тягнуться люди, вона не схильна до конфліктів і різкої критики інших. Дитина, занурившись у світ почуттів, починає краще розуміти, як одна й та сама подія може по-різному бути сприйнята різними людьми. А отже, вона допускає, що реакція може сильно відрізнятись, і сама сприймає це адекватно.

Крім того, розвиток цих навичок допоможе позбутися установок на кшталт “хлопчики не плачуть”, “хороші дівчатка не кричать”, “злитися погано”. Розуміння, що немає поганих і хороших емоцій, дасть дитині можливість розвиватися більш гармонійно, без формування додаткових комплексів.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина не розвиватиме навички емпатії, їй буде важко розібратися, як їй ставитися до різних проявів почуттів. Так, невміння розпізнавати їх може призвести до того, що дитина не зможе впоратися, наприклад, з почуттям провини або тривоги, не зможе знайти способи полегшити ці стани. Якби вона знала, що почуття провини минає, коли про нього розповідаєш близькій людині та вибачаєшся, якщо був справді не правий, то їй було б легше впоратися.

Незнання, як та чи інша емоція може відобразитися в тілі або проявлятися в міміці, може вводити в оману. Це може призводити до стресів (від невиражених емоцій) або частих сварок із друзями, коли не вмієш і не готовий зрозуміти одне одного.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ потренується розпізнавати чужі емоції тільки за мімікою та рухами;



◆ спробує знайти асоціації між різними емоціями та звуками;



◆ обговорить, як різні емоції можуть відчуватися в тілі (напруга, розслаблення тощо);



◆ дізнається, чому одна й та сама подія може викликати кардинально різні почуття в її учасників.

◆ 7 Навичка “Самооцінка”

Заняття 1: Упевненість у собі та самопідтримка

Розбираємося, як віра у свої сили допомагає справлятися з будь-якими труднощами. Формуємо образ впевненої дитини та вчимося пишатися собою.

Навіщо розвивати навичку?

Впевненість у собі – важлива якість, яка дає змогу дитині адекватно оцінювати себе, свої сильні та слабкі сторони, а також допомагає легше ухвалювати рішення і робити вибір. При цьому, якими б сильними якостями ми не володіли, що б ми не вміли, відсутність упевненості може перешкодити виконати бажане.

Дитина, яка розвиває навичку впевненості в собі, вчиться пишатися собою, поважати себе. Це допомагає їй у різних сферах життя, адже не завжди можна відчувати підтримку з боку, а за наявності внутрішньої віри у власні сили легше подолати будь-які труднощі.

Такі діти в ситуаціях, коли щось іде не так, здатні адекватно оцінити свої сили і підтримати себе. Водночас вони не зациклюватимуться на невдачах і не опускатимуть руки, а зможуть усвідомлено стежити за процесом змін на краще і помічатимуть навіть найменші успіхи.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина не впевнена в собі, їй буде важко і в навчальних процесах, і в спілкуванні. Сумніви в собі та в кожному своєму кроці, орієнтація на думки інших, невміння підтримувати себе в непростих ситуаціях – усе це, найімовірніше, призведе до того, що дитина боїтиметься проявляти себе, починати щось нове, важко переживатиме свої невдачі.

Подібна життєва позиція поступово формуватиме стійку інфантильність і занижену самооцінку. У характері переважатимуть такі якості, як: замкнутість у собі, нетовариськість, нерішучість, боязкість, загальмованість.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться зі
способами
самопідтримки;



◆ потренується на
практиці пишатися
собою, своїми якостями
та вміннями;



◆ дізнається, як віра у
свої сили допомагає
справлятися з будь-
якими випробуваннями;



◆ обговорить, як
розвивати
впевненість у собі та
навичку самоповаги;



◆ спробує створити
образ впевненості, який
допомагатиме їй у важких
ситуаціях.

Заняття 2: Що про мене подумують

Вчимося адекватно оцінювати себе, правильно хвалити та мінімізувати вплив думки інших людей.

Навіщо розвивати навичку?

Бажання подобатися оточуючим – це невід’ємна риса соціалізації. Ось тільки, щоб не залежати від думки інших і залишатися собою, необхідна здорова самооцінка. Дитина, яка починає приймати право іншого на власний погляд, робить серйозні кроки для збереження своєї індивідуальності. Вона вчиться відокремлювати власні уявлення від чужої думки, чути свій голос і адекватно оцінювати себе.

У школі ця навичка допоможе дитині впевнено проявляти себе і висловлювати свою думку, позначати межі дозволеного під час взаємодії з однолітками, бути чесним лідером. При цьому вона зможе більш усвідомлено вибирати собі компанію – оточувати себе тими людьми, які на одній хвилині з нею самою.

Таким дітям легше буде вибрати професію, секцію, оскільки вони знають, що цікаво конкретно їм.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Вона не знає своїх справжніх бажань та інтересів, їй страшно проявляти ініціативу й висловлювати свою думку і страшно стати об’єктом глузувань або бути незрозумілою іншими.

Коли дитина занадто залежить від інших, їй буде важко вийти з такої компанії, де її часто критикують. І з дорослішанням все буде тільки посилюватися: невпевненість у собі, знецінення власних успіхів, невміння підтримувати себе заважатимуть формуванню зрілої та самостійної особистості.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям адекватна
самооцінка;



◆ дізнається, чому
важливо хвалити себе і
як робити це правильно;



◆ розбере, які
зовнішні чинники
можуть впливати на її
самооцінку;



◆ потренується розділяти
власне уявлення про себе
та думки інших;



◆ обговорить, що
важливіше, подібатися
собі чи подібатися людям.

Заняття 3: Моя цінність

Вчимося відчувати власну цінність і підвищуємо впевненість у собі. Розбираємося в поняттях самооцінка та самоцінність.

Навіщо розвивати навичку?

Розуміння власної цінності просто від народження дає змогу дитині адекватно оцінювати себе, бачити свої переваги та пишатися собою. Така дитина розуміє, що в кожного є право на помилку, а в окремих ситуаціях погоджується з тим, що може чогось не знати і не вміти. Вона здатна долати страх і хвилювання та робити перший крок до наміченої мети.

Ця навичка допомагає шанобливо ставитися до своїх особливостей, умінь і навичок та знаходити їм застосування. Такій дитині легше стати лідером у школі, їй простіше вибудувати відкриті та довірчі стосунки з оточуючими, а також реалізувати свій потенціал і не боятися пробувати нове

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Постійна залежність від думки оточуючих, бажання догодити, відповідати очікуванням інших призводить до нерозуміння дитиною того, якою вона є насправді. Такій дитині важко висловлювати свою думку, проявляти ініціативу, реалізовувати свої ідеї. Низька самооцінка породжує внутрішні сумніви та підвищує рівень тривожності, бо завжди є переживання: “А що про мене подумают інші? А чи правильно я дію зараз?”.

Нерозуміння власної цінності не дає змоги дітям приймати індивідуальність, адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Це створює перешкоди для соціалізації та досягнення поставлених цілей.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що таке
самооцінка та
самоцінність;



◆ потренується
виділяти свої сильні
сторони;



◆ обговорить, за
допомогою яких ресурсів
можна підвищити
самоцінку;



◆ обговорить, як
самоцінність і самооцінка
допоможуть їй
реалізувати свій
потенціал.

Заняття 4: Страх чужої оцінки

Розбираємося, що найбільше впливає на нашу самооцінку. Вчимося не віддавати пальму першості думці інших і підтримувати здорову самооцінку.

Навіщо розвивати навичку?

Так само як на дерево діють сили природи, на нашу самооцінку впливають думки оточуючих людей і минулий досвід. І це важливо обговорити з дітьми, щоб вони побачили повну картину і всі взаємозв'язки. Тільки після цього дитина зможе піти далі – навчитися чути свій голос і відокремлювати оцінку самої себе від думки інших. І стати незалежною.

Внутрішнє відчуття свободи, прийняття себе з усіма особливостями відкриває перед дитиною великі можливості. Такі діти сміливіше і впевненіше пізнають нове, вибудовують взаємовідносини і досягають поставлених цілей, не озираючись на чийсь слова та оцінки. А таке очікування рано чи пізно призведе до хронічної втоми. Незадоволеність собою і нерішучість – ось головні супутники таких дітей.

Страх перед людьми не дасть змоги такій дитині почуватися на висоті, розуміти свої справжні потреби і досягати успіхів у різних сферах життя. Якщо нормальна самооцінка дає нам змогу вірити в себе, навіть коли трапляються неприємності, то в разі заниженої самооцінки людина бачить себе в поганому світлі й не отримує задоволення навіть від хороших подій.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Для дитини, яка приймає думку оточуючих за істину, життя може перетворитися на безперервний іспит. Зробивши будь-яку справу, вона з тривогою чекатиме зовнішньої оцінки. А таке очікування рано чи пізно призведе до хронічної втоми. Незадоволеність собою і нерішучість – ось головні супутники таких дітей.

Страх перед людьми не дасть змоги такій дитині почуватися на висоті, розуміти свої справжні потреби і досягати успіхів у різних сферах життя. Якщо нормальна самооцінка дає нам змогу вірити в себе, навіть коли трапляються неприємності, то в разі заниженої самооцінки людина бачить себе в поганому світлі й не отримує задоволення навіть від хороших подій.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ обговорить, як
почувається людина з
високою або низькою
самооцінкою;



◆ дізнається, чим
відрізняються лестощі
від компліменту;



◆ дізнається, як не
піддаватися зовнішньому
впливу і створювати коло
підтримки;



◆ розбереться, якою
мірою минулий досвід,
думка інших і власні
думки впливають на
самооцінку.

◆ 8 Навичка “Створення домовленостей”



Заняття 1: Уміння слухати та чути

Знайомимося з технікою активного слухання та вчимося не перебивати співрозмовника.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Уміння дитини бачити різницю між слухати та чути, допомагає розвивати комунікативні навички загалом. На цій основі вона може створювати довірливі взаємини з батьками та однолітками. У спілкуванні з іншими людьми така дитина теж почувається вільніше, вона більш уважна і легше викликає прихильність до себе.

Знайомство в цьому віці з техніками активного слухання допомагає дітям усвідомлено керувати своїми жестами і мімікою, які допомагають показувати шанобливе ставлення до співрозмовника. Вони починають розуміти, як зовнішні прояви позначаються на продуктивності розмови, як за діями співрозмовника визначити, наскільки йому цікаво те, про що ти говориш.

Навички коректного зворотного зв'язку – фундамент довірливих стосунків. Молодшим школярам вони допомагають як у дружбі, так і в навчанні.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння або неготовність чути співрозмовника заважає дитині в спілкуванні. Їй важко підтримувати бесіду та бути уважною до кінця. Усе це робить спілкування дуже поверхневим, що заважає дитині заводити друзів і зберігати дружні стосунки.

Якщо відволікатися під час розмови або зовсім займатися своїми справами та переживаннями, то з такою дитиною не захочуть спілкуватися надалі. У результаті відсутність уміння слухати й чути призводить до труднощів розвитку комунікативних навичок дитини, до невміння звертати увагу на важливі моменти й до неможливості швидко відреагувати в разі потреби.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ розбереться, у чому
різниця між поняттями
слухати і чути;



◆ дізнається, що таке
активне слухання;



◆ познайомиться з
видами активного
слухання;



◆ потренується
уважно слухати інших
не перебиваючи;



◆ почне формувати
навичку зворотного
зв'язку співрозмовнику,
щоб той відчував
залученість і підтримку.

Заняття 2: Уміння аргументовано доносити свою точку зору

Вчимося добирати аргументи, щоб максимально точно висловлювати свої думки, уникати непорозумінь і наводити переконливі аргументи своєї позиції.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння добирати правильні слова й обґрунтовувати свою точку зору свідчить про впевненість дитини в тому, що вона говорить. Це допомагає у вибудовуванні стосунків із людьми різного віку, у досягненні поставлених цілей, а також дає змогу уникати конфліктів і знаходити вихід із різних ситуацій.

Дитина, яка вміє не просто озвучити своє бажання, а пояснювати, чому для неї це важливо – викликає повагу. Дорослі з більшою готовністю переключаються і починають бачити в дитині рівноправного співрозмовника. У дитячо-батьківських стосунках це допомагає обговорювати будь-яку проблему з усіх боків, бачити плюси та мінуси, домовлятися і знаходити компроміси.

У середній і старшій школі ця навичка допоможе дитині запобігати ситуаціям непорозуміння, добирати переконливі аргументи під час суперечки або обговорення спільної справи, а також бути лідером серед однолітків.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння аргументовано доносити свою точку зору ускладнює процес комунікації дитини з оточуючими. Це безпосередньо впливає на почуття впевненості у власних силах і самооцінку.

Таким дітям непросто вирішувати спірні ситуації, пояснювати важливість своїх бажань/цілей, вести конструктивний діалог і знаходити спільне рішення. Дитина, у якої ця навичка не розвивається, як правило, посідає другорядні позиції в колективі, її думка цінується невисоко. Вона навряд чи зможе надихнути інших зробити щось, хоча всередині, в думках, їй здається, що це було б просто чудово. Але через брак навичок буде важко чітко пояснити та переконати інших у цьому.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що таке аргумент і в чому його користь;



◆ розбереться, що робить аргумент переконливим;



◆ потренується наводити переконливі аргументи;



◆ обговорить, як уміння аргументовано доносити свою думку допомагає у спілкуванні з друзями та батьками.

Заняття 3: Як зрозуміти іншу людину

Вчимося підтримувати співрозмовника під час спілкування, ставити уточнювальні запитання та краще розуміти його стан і почуття.

Навіщо розвивати навичку?

Зрозуміти іншу людину – це майже наука, яку можна осягати нескінченно, настільки вона багатшарова. Коли дитина ще в молодшому шкільному віці починає потихеньку з нею знайомитися, їй стає помітно легше спілкуватися як з однолітками, так і під час навчального процесу з учителями.

Уміння уважно слухати, не перебивати, звертати увагу на міміку та жести, показувати свій інтерес до історії, що її розповідають, цікавитися подробицями – усе це характеристики співрозмовника, приємного у спілкуванні.

Діти, які починають помічати ці деталі та застосовувати техніки в житті, розвивають не лише здібності до активного слухання, а й вчаться самі говорити так, щоб їх краще розуміли. Ці знання, зокрема, допомагають їм знайти те коло спілкування, в якому приємно проявляти себе і цікаво.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння, наприклад, уважно слухати і вести конструктивний діалог призводить до того, що з людиною з меншою охотою спілкуються інші – адже їй же не цікаво. А той, хто весь час суперечить, перебиває і намагається нав'язати свою точку зору, теж запам'ятовується як не дуже приємний співрозмовник.

Тому важливо вчасно знайомити дітей з правилами людського спілкування, тоді їм буде легше розуміти інших, вибудовувати хороші взаємини і досягати своїх цілей. Без розвинених комунікативних навичок у багатьох сферах життя дитині доведеться важко.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
чотирма прийомами
активного слухання;



◆ обговорить, як
показати співрозмовнику,
що поділяє його почуття;



◆ потренується
демонструвати
співрозмовнику підтримку за
допомогою поз, жестів, слів;



◆ дізнається, як можна за
допомогою уточнювальних
запитань підтримувати
бесіду.

Заняття 4: Уміння презентувати та відстоювати свою точку зору

Розширюємо уявлення про те, що робить нашу промову переконливою. Тренуємося вигадувати якомога більше аргументів для різних життєвих ситуацій.

Навіщо розвивати навичку?

Якщо дитина вміє чітко пояснити, що вона має на увазі, і навести аргументи на користь того чи іншого доводу, це допомагає їй почуватися впевнено. Ця навичка ґрунтується також на вмінні структурувати свої думки, бачити причини та наслідки і в результаті формулювати свою ідею.

У навчанні вміння знаходити аргументи, озвучувати думки й обґрунтовувати свою точку зору допоможе в різних предметах. Адже, володіючи цією навичкою, можна критично розібрати будь-яку ситуацію і знайти логічні аргументи для підтвердження навіть діаметрально різних позицій.

Такі діти за внутрішньої впевненості в собі готові чути інших, бути гнучкими під час зустрічі з протиріччями, готові розмірковувати і шукати нові докази, якщо це необхідно. Вони легше знаходять вихід із конфліктних ситуацій і готові до конструктивного діалогу.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння дитини сформулювати думку і пояснити свою точку зору видає, зокрема, і внутрішню невпевненість у собі. Можливо, сама дитина не вірить у свої ідеї або не вірить, що її думка дійсно комусь важлива. Якщо не розвивати ці комунікативні навички, дитині буде важко реалізувати себе, особливо непросто буде в тих задумах, де потрібна командна робота.

Без уміння структурувати та підкріплювати свої переконання аргументами буде неможливо пояснити співрозмовнику свою ідею. А без навички презентувати себе дитина так і залишатиметься в тіні, що поступово вбиватиме будь-яку мотивацію робити щось.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ на практиці потренується робити свою промову переконливою;



◆ проаналізує на предмет переконливості різні ситуації з життя;



◆ обговорить, у яких сферах життя вміння впевнено й аргументовано говорити дуже корисне;



◆ дізнається, як за допомогою аргументів можна обґрунтувати свою думку або домогтися бажаного результату.

◆ 9 Навичка

“Керування конфліктами”

Заняття 1: Причини розбіжностей

Вчимося дивитися на ситуацію очима співрозмовника і знаходити причини розбіжностей.



Навіщо розвивати навичку?

Уміння дивитися на ситуацію, в якій виникли розбіжності, очима співрозмовника, розуміння причин суперечки та вміння вчасно зупинитися, доки не розгорілася справжня сварка, допомагає дитині бути успішнішою у спілкуванні з однолітками.

Коли діти знають, які слова можуть образити їх самих (наприклад, обзивання, нешанобливе поводження), вони навряд чи будуть навмисно використовувати їх у мовленні щодо інших людей. Ба більше, з часом ці знання допоможуть краще розуміти стан людини, яка всіма своїми діями і словами явно йде до конфлікту, а насправді їй просто потрібна допомога, але вона не вміє це висловити.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння розбиратися в причинах розбіжностей і говорити про них ускладнює процес дорослішання і соціалізації школяра. Дитина, яка не здатна вислухати іншу думку і проаналізувати позицію кожної зі сторін, важко переживає конфлікти, бо може вважати винним тільки себе або свого опонента. Виникає страх конфліктних ситуацій, через що дитина намагається будь-яким способом уникнути їх. У результаті все це створює труднощі у взаємодії з іншими та в роботі в команді.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, чому
люди сваряться;



◆ познайомиться з
поняттям розбіжності;



◆ проаналізує причини
виникнення
розбіжностей;



◆ потренується
ставити себе на місце
іншої людини;



◆ дізнається, як уміння
бачити точку зору іншого
допомагає запобігати
конфліктам.

Заняття 2: Особисті кордони

Обговорюємо, що таке особисті кордони та намагаємося визначити власні. Вчимося не піддаватися на маніпуляції та ввічливо відмовляти, не ущемляючи своїх інтересів.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння встановлювати особисті кордони та протидіяти чужому впливу допомагає дитині вибудовувати гармонійні та добрі взаємини із собою та оточуючими. Здатність відмовляти іншим у проханні, якщо це порушує її особисті кордони, не йти на повіді в лестоців, допомагає почуватися спокійно й упевнено, успішно долати конфліктні ситуації та досягати задуманого.

У середній та старшій школі ця навичка допоможе дитині відстоювати свою думку, не піддаватися маніпуляціям, бути добрим другом, який відчуває і чужі особисті кордони.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння захищати свої кордони і говорити про те, що не влаштовує або спричиняє дискомфорт, призводить до виникнення непорозумінь, конфліктних ситуацій і втрати довірчих стосунків.

Такій дитині важко сказати “ні”, вона легко піддається впливу, переймає емоційний стан співрозмовника. У неї можуть з'являтися проблеми в навчанні, у досягненні поставлених цілей, бо замість того, щоб виконати бажане, вважає своїм обов'язком допомогти іншому. Усе це ускладнює процес дорослішання дитини, формує невпевненість у собі, створює неправильне уявлення про дружбу та підтримку.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям особисті
кордони;



◆ дізнається, які види
маніпуляцій існують і
як їм протистояти;



◆ обговорить, що
конкретно можна
вважати порушенням
особистих кордонів, і
спробує усвідомити
свої власні;



◆ потренується захищати
свої особисті кордони та
говорити “ні”, коли їх
намагаються порушити.

Заняття 3: Чому виникає непорозуміння

Обговоримо можливі причини розбіжностей, які можуть стати причиною конфлікту. Потренуємося проявляти толерантність та емпатію до інших людей.

Навіщо розвивати навичку?

Розширення уявлень про причини можливих розбіжностей між людьми допомагає дітям більш об'єктивно дивитися на світ навколо себе. Така дитина здатна конструктивно вирішувати будь-яку спірну ситуацію, помічати причинно-наслідкові зв'язки та знаходити ту ниточку, яка допоможе зупинити негативний розвиток конфлікту.

Так діти розвивають, зокрема, емпатію, що допомагає їм стати більш терпимими щодо інших. Вони шанобливо вислуховують позицію опонента і розуміють, що кожна думка має право на існування. Для них будь-яка відмінність іншої людини від більшості не стає приводом для розпалювання конфлікту.

Здатність проявити толерантність і емпатію щодо співрозмовника допомагає дитині в школі спокійно ставитися до непорозумінь, що виникають, і не боятися відкрито обговорювати проблему.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Діти щодня стикаються з ситуаціями, які можуть розвинути в конфлікт, якщо вчасно не зупинитися. Що менше дитина знає моделей поведінки для мирного виходу з конфлікту, то важче їй буде з цим справлятися. Цілком можливо, що незначне непорозуміння одне одного та невміння спокійно прояснити ситуацію можуть стати причиною справжньої сварки. І навіть розриву стосунків із друзями.

Така дитина може бути надмірно впевненою у своїй правоті, оскільки не навчилася визнавати право інших на іншу точку зору. Ця якість обмежуватиме її і в особистісному розвитку.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям егоїст;



◆ проаналізує ситуації, де одного
героя приймають за чужинця
через будь-які відмінності;



◆ розбереться з деякими
причинами розбіжностей,
які можуть стати
причиною конфлікту;



◆ потренується проявляти
толерантність та емпатію
щодо інших людей,
зокрема несхожих на них;



◆ придумає для
запропонованих ситуацій
інші варіанти розвитку
подій, які не призводять до
розпалювання конфлікту.

Заняття 4: Межі дозволеного

Обговоримо, що бувають особисті кордони, пов'язані з тілом, речами та часом. Поговоримо про почуття комфорту і про те, які почуття виникають, коли нами намагаються маніпулювати.

Навіщо розвивати навичку?

Діти, які розширюють своє уявлення про особисті кордони, розуміють, що кожна людина має право відстоювати і захищати свої. І що немає нічого страшного в тому, щоб сказати комусь “ні”, якщо ти не хочеш щось робити або це приносить дискомфорт.

Усе працює і у зворотний бік: дитина, яка розуміє, що їй приємно, а що ні, що для неї припустимо, а чого варто уникати, починає помічати і поважати чужі особисті кордони. Така навичка необхідна для вибудовування гармонійних стосунків як удома, так і за його межами.

Розвиваючи цю навичку, дитина починає чітко усвідомлювати, чого хоче. Вона також зможе захистити себе від нападок з боку однолітків і в результаті сформувати комфортне для себе коло спілкування, в якому цінуються здорові стосунки.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння вибудовувати свої особисті кордони та помічати чужі провокує негативний життєвий досвід. Така дитина частіше потраплятиме в конфліктні ситуації та навряд чи зможе захистити себе від токсичних стосунків. Такі діти частіше стають об'єктами маніпуляцій – їх легше змусити щось робити, навіть якщо це не приносить їм задоволення, або нав'язати відчуття провини за спробу відмовити в проханні.

У результаті може серйозно постраждати самооцінка. Дитина може стати надмірно закритою і сором'язливою, зазнаватиме труднощів у спілкуванні з людьми. Їй також може бути важко домагатися бажаного, адже вона не впевнена у своїх діях і легко піддається впливу з боку.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ розбере правила захисту особистих кордонів;



◆ дізнається, що поняття особистих кордонів стосується не тільки тіла, а й речей і часу;



◆ познайомиться з почуттями, які виникають, якщо нею намагаються маніпулювати;



◆ обговорить, що таке почуття комфорту і як оберігати його від нав'язаних ззовні почуттів провини і сорому.

◆ 10 Навичка “Критичне мислення”



Заняття 1: Навичка прийняття рішень

Вчимося бачити плюси і мінуси різних варіантів розвитку ситуації, робити вибір і нести за нього відповідальність.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

У молодшому шкільному віці дитина робить серйозні кроки до самостійності. Тепер до її звичного способу життя додається необхідність виконати домашнє завдання, зібрати портфель, скласти форму для заняття фізкультурою. А ще хочеться пограти в ігри, подивитися мультфільм, погуляти на вулиці. Потрібні й нові навички, які допоможуть усе це встигнути та розпланувати.

Коли дитина знайомиться з поняттям вибір, вона починає розуміти, як багато чого може залежати саме від неї самої. Вона сама може обирати, як розподіляти свій час, який вигляд мати, як ставитися до свого тіла, що їсти, як і чого вчитися, з ким спілкуватися. Одночасно з розумінням можливості вибору вона вчиться усвідомлювати наслідки того чи іншого рішення і свою відповідальність за вчинки. Так, уміння зважувати плюси і мінуси допоможе дитині не тільки приймати рішення, а й стати більш впевненою і самостійною.

Розвиток цих навичок буде корисним для майбутнього життя, де часто доводиться ухвалювати рішення, від яких залежать успіхи в спілкуванні та навчанні, а також реалізація себе в житті.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння робити вибір і нести за нього відповідальність відбивається на зборах до школи, на підготовці домашнього завдання і стає цілим випробуванням для всієї родини. Дитина не розуміє важливості та мети таких дій, а батьки відчувають хвилювання через її несамотійність. При цьому вільного часу в дитини майже не лишається, бо всі сили зосереджені на нових обов'язках, з якими вона поки що не вміє справлятися.

У результаті вона звикає до того, що нічого не встигає і що їй не під силу впоратися з необхідними справами, а це означає, що починати робити щось нове – страшно.

Обговорюючи з дитиною можливі наслідки прийнятих рішень, пояснюючи їй, навіщо взагалі робити вибір і як це відіб'ється на майбутніх результатах, – тільки так формується життєво важлива навичка.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям вибір;



◆ обговорить, чому важливо
вміти робити вибір;



◆ розбереться, що
означає нести
відповідальність за свої
рішення;



◆ потренується
уявляти собі можливі
наслідки того чи
іншого вибору;



◆ дізнається, чому перш
ніж ухвалити рішення, так
важливо оцінити плюси
та мінуси різних варіантів.

Заняття 2: Навичка мислити креативно

Розбираємося, що таке креативне мислення, і вчимося знаходити нестандартні способи вирішення завдань.

Навіщо розвивати навичку?

У цьому віці дитина звикає діяти за правилами, яким її навчили батьки. Зі збільшенням життєвого досвіду дитячий кругозір розширюється: з'являються нові ситуації, з якими школяр ще ніколи не стикався, а отже, він не розуміє, що можна в цьому випадку зробити.

Уміння мислити креативно, знаходити нестандартні способи розв'язання завдань допоможуть дитині в ситуаціях невизначеності, за нових обставин. Ця навичка дасть змогу почуватися спокійно: не губитися при виникненні труднощів, а розуміти, що для будь-якого завдання можна знайти рішення.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння знаходити нестандартні способи розв'язання завдань позначається на комунікації з однолітками та дорослими. Дитина може виявитися не здатною розібратися у стосунках і зрозуміти причину тих чи інших вчинків.

Якщо дитина не розвиває в собі креативність, уміння бачити ситуацію під іншим кутом, то при виникненні будь-яких труднощів дитина може не впоратися з ними. Через це втрачається впевненість у власних силах, знижується мотивація проявляти ініціативу та пропонувати можливі варіанти розв'язання різноманітних завдань. Крім того, з'являється страх припуститися помилки, і, як наслідок, дитина може обрати тактику бездіяльності.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, що таке
креативне мислення;



◆ познайомиться з
уміннями, яких ми
набуваємо, розвиваючи
творче мислення;



◆ потренується на
практиці знаходити
вихід зі складних або
нестандартних
ситуацій;



◆ зрозуміє, як далі можна
розвивати творче мислення в
повсякденному житті.

Заняття 3: Уміння робити вибір і нести за нього відповідальність

Розберемо алгоритм ухвалення рішення.

Дізнаємося, що будь-який вибір завжди має дві сторони – це позитивні та негативні наслідки.



Навіщо розвивати навичку?

Щодня діти стикаються з ситуаціями вибору, починаючи з вибору одягу і закінчуючи вибором друзів або захопливих занять. Уміння ухвалювати рішення вже в цьому віці багато в чому визначає їхні майбутні успіхи, досягнення в навчанні та особистому житті.

Розвиток навички усвідомленого вибору допомагає дитині не тільки чітко визначати свої цілі та завдання, а й ефективно досягати їх, використовуючи свої ресурси. Наприклад, якщо дитина вміє зважувати всі за і проти, перш ніж щось зробити, це дає їй змогу уникати багатьох помилок, не йти на невиправданий ризик, зберігати своє здоров'я, репутацію та стосунки з оточуючими.



Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо не розвивати вміння робити вибір, аналізувати всі за і проти, нести відповідальність за ухвалені рішення, прогнозувати наслідки, то дитина може стати надмірно залежною від батьків, друзів або інших авторитетних осіб у своєму житті.

Такі діти менш самостійні, вважають за краще не проявляти ініціативи. Їхні дії можуть бути імпульсивними, а наслідки – небажаними, адже заздалегідь їм важко передбачити розвиток подій. Тому часто результат виявляється зовсім не тим, якого хотілося б.

Замість усвідомлення своєї відповідальності за вчинки така дитина може почати всіляко її уникати, хитрувати та перекладати на інших, що неодмінно відіб'ється на взаєминах із різним колом людей.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ розбере алгоритм
прийняття рішень;



◆ обговорить, що означає
нести відповідальність за
свій вибір;



◆ потренується
бачити позитивні та
негативні наслідки у
кожного вибору;



◆ познайомиться з
аналітичним і творчим
способами прийняття
рішення.

Заняття 4: Креативне мислення

Дізнаємося, в яких сферах життя креативність максимально корисна. Потренуємося на практиці мислити нестандартно, придумувати неіснуючі та корисні винаходи.

Навіщо розвивати навичку?

Розвиток у дітей креативності, тобто вміння нестандартно мислити, допомагатиме їм знаходити рішення навіть у найскладніших ситуаціях, бачити значно більше варіантів, ніж просто так чи ні. І при цьому не чекати інструкцій зі сторони, а бути в пошуку самостійного рішення.

Уява й абстрактне мислення чудово допомагають не тільки у творчих професіях, а й у точних науках. Технічний прогрес багато в чому завдячує тим винахідникам, хто у своїх експериментах робив те, про що раніше ніхто і не думав.

Ці навички посилюють інтелектуальні можливості будь-якої людини і дають більше можливостей для всебічного розвитку. Креативність також робить дітей більш тонко чутливими, емпатичними, що позитивно позначається на розширенні соціальних умінь.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо не приділяти належної уваги творчому розвитку, діти будуть більш схильні до механічного повторення дій, процедур і рішень. Їм буде важко проявляти гнучкість і адаптуватися в ситуаціях невизначеності: зміни планів, нові місця та знайомі, складання іспитів, наприклад.

Розвиток нестандартного мислення допомагає дітям відчути свободу і прийняти роль творця у виборі свого життя. Без цих якостей діти, скоріше, будуть надто самокритичними, незадоволеними собою та життям. Їм буде важко також позбуватися стереотипів і бачити нові, оригінальні шляхи розв'язання питання чи взагалі розвитку.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що означає мислити творчо;



◆ спробує придумати незвичайні та неіснуючі корисні предмети;



◆ обговорить, чому варто розвивати творче мислення всім людям, не тільки тим, у кого творча професія;



◆ потренує свою креативність, поєднуючи неочікувані предмети або їхні якості та придумуючи їм призначення.

◆ 11 Навичка “Фінансове мислення”



Заняття 1: Гроші як енергія

Формуємо розуміння того, що таке гроші, і дізнаємося історію їх виникнення. Знайомимося ближче з монетами і купюрами. Розбираємося в тому, звідки беруться гроші, і для чого вони потрібні людям.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Вивчення історії появи грошей та їхніх видів розширює дитячий кругозір і допомагає зрозуміти, що гроші – це результат праці та зусиль. Це дає змогу сформуванню правильного уявлення про їхню роль у повсякденному житті, як засобу до досягнення різних цілей, яким слід користуватися з розумом.

Гроші дають змогу не тільки купувати речі, а й підвищувати комфорт життя, здобувати нові знання та допомагати нужденним. Школяр, який розуміє, що гроші заробляються чесною працею і знаннями, буде уважніше прислухатися до своїх інтересів і талантів і зможе в майбутньому вибрати справу, яка приносить не тільки зарібок, а й радість.

Дитині важливо розуміти, що дорослі приносять користь іншим людям і світу загалом, виконуючи свою роботу. Таке розуміння допомагає дітям побачити цінність різних професій, навчитися поважати працю інших людей. Закладання основ фінансової грамотності з юних років допомагає дитині на шляху дорослішання і набуття самостійності. Уміння розпоряджатися грошима дає змогу робити вибір, планувати бюджет і контролювати витрати.

У середній і старшій школі ця навичка допоможе дитині грамотно розподіляти гроші на те, що вона хоче, і розставляти пріоритети.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не розуміє, що гроші заробляються працею, дуже легковажно до них ставиться. Їй складно прийняти відмову батьків у спонтанній покупці іграшок або розваг, що нерідко призводить до скандалів і сварок.

Невміння поводитися з грошима і нерозуміння їхньої цінності ускладнюють процес дорослішання й адаптації до соціального життя, просякнутого грошовими відносинами. Крім того, це призводить до труднощів у розпорядженні фінансами та плануванні власного бюджету в майбутньому.

Школяр, який не навчився бачити користь, яку приносять різні професії, не поважає свою та чужу працю. Він сприймає гроші як єдину мету роботи, і в дорослому житті відчуває труднощі з вибором улюбленої справи.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ сформує уявлення
про те, що таке гроші
та як вони виникли;



◆ познайомиться з
видами грошей;



◆ дізнається, як гроші
пов'язані з корисною
працею;



◆ обговорить способи
розпорядження
коштами.

Заняття 2: Гроші – еквівалент користі

Розбираємося в тому, як отримання грошей пов'язане з принесенням користі. Формуємо розуміння, що саме ця користь може стати основною для вибору сфери діяльності та заробляння грошей.

Навіщо розвивати навичку?

Кожна людина хоче бути корисною і значущою для суспільства. Це важливо для підтримки мотивації до праці та гармонійного розвитку. Коли людина йде на роботу із задоволенням і усвідомлює користь, яку вона приносить іншим, вона відчуває себе затребуваною. Це мотивує її розвиватися в професії, вдосконалювати навички та здобувати нові знання.

Дитина, здатна прислухатися до себе і визначити свої таланти, зможе спрямувати свій потенціал у правильне русло. У дорослому житті це допоможе їй правильно визначити професійний шлях. Для дітей молодшого шкільного віку корисно розуміти, що кожна професія корисна і хороша по-своєму. Часом людина пробує різні ремесла, перш ніж знайде по-справжньому свою справу, яка приносить гідний дохід.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не розуміє, що гроші можна заробляти, приносячи користь іншим, зазнає труднощів у професійному розвитку. Коли людина не отримує радості та задоволення від своєї роботи, вона втрачає мотивацію до вдосконалення навичок і кар'єрного зростання.

Якщо робота не приносить почуття самореалізації, людина відчуває негативні емоції і втрачає віру у свої здібності та перспективи розвитку в професійному плані. Це впливає на загальний емоційний фон і стосунки з колегами та близькими.

Створення позитивного ставлення до роботи важливо починати ще в ранньому дитинстві. В іншому разі, людина зазнаватиме труднощів у процесі дорослішання, становлення особистості та адаптації в трудовому колективі.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям
затребуваності;



◆ дізнається, у яких
сферах можна
заробляти гроші;



◆ сформує уявлення
про те, як пов'язані
між собою отримання
грошей і принесення
користі;



◆ зрозуміє, чому важливо
враховувати свої таланти та
інтереси під час вибору
професії.

Заняття 3: Роль грошей у нашому житті

Знайомимося з історією появи грошей. Обговорюємо різні види грошей та їхні особливості. Формуємо уявлення про те, як пов'язані між собою гроші, праця та користь. Вивчаємо поняття “дохід” і “витрати”.

Навіщо розвивати навичку?

У молодшому шкільному віці діти починають активно розпоряджатися грошима. Діти отримують перші суми на кишенькові витрати, роблять покупки в шкільному буфеті, вибирають іграшки на подарункові сертифікати. На цьому етапі дорослішання дітям необхідно розуміти, що гроші – це не тільки приємні витрати, а й зусилля, знання, енергія, що стоять за ними. Люди заробляють гроші своєю працею, часом і професійними навичками, таким чином приносячи користь суспільству.

Формуючи чітке уявлення про те, звідки беруться гроші, дитина вчиться розумно розпоряджатися ними, уникати необдуманих витрат. Розуміючи важливість дотримання балансу витрат і доходів, вона спокійніше сприйматиме відмову батьків купити чергову іграшку.

Безготівковий розрахунок і онлайн-покупки роблять витрату грошей неочевидною і невідчутною для дітей. Знайомство дитини з різними видами грошей допомагає їй сформувати уявлення, як замовлення товарів онлайн або прикладання картки до терміналу витрачають гроші на банківському рахунку.

Той, хто заклав основи фінансової грамотності ще в дитинстві, у дорослому житті ставитиметься до грошей, як до засобу для досягнення цілей. Це допоможе йому витрачати гроші з розумом і користю, стабільно поповнювати накопичення і відкривати для себе нові фінансові інструменти.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Коли дитина не усвідомлює, що за кожною покупкою в магазині стоїть праця батьків, які заробляють гроші, їй складно зрозуміти відмову в покупці бажаної речі. Це призводить до істерик у магазині, образ і конфліктів. Діти, які не сформували розуміння природи грошей і розумного ставлення до них, схильні до необдуманих витрат і дисбалансу власних витрат і доходів у дорослому житті.

Тим, хто не освоїв фінансову грамотність у дитинстві, важко дається планування сімейного бюджету в майбутньому. Нерідко вони впадають в одну з крайнощів: надмірне марнотратство в грошах або зайва ощадливість.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ сформує уявлення
про історію та види
грошей;



◆ дізнається, як
пов'язані між собою
гроші, праця, енергія;



◆ познайомиться з
поняттями дохід і
витрати;



◆ дізнається, чому
важливо дотримуватися
балансу між доходами
та витратами.

Заняття 4: Навіщо людям гроші

Формуємо розуміння того, що гроші необхідно заробляти чесним шляхом. Обговорюємо, чому важливо любити свою роботу. Розбираємося, яку користь можуть принести людині гроші. Знайомимося з поняттям “подушка безпеки”.

Навіщо розвивати навичку?

Є люди, про яких кажуть: “Вони горять своєю справою”. Вони із задоволенням ідуть на роботу, чесно працюють, удосконалюють навички, придумують і втілюють нові ідеї, приносячи користь іншим. Річ зовсім не в тому, що їм пощастило, а в тому, що вони змогли вчасно почути свої бажання і спрямувати здібності в правильному напрямку.

Щоб стати таким щасливчиком, людині важливо навчитися прислухатися до себе й обирати кар'єру, яка приносить не тільки заробіток, а й задоволення. Дитина, яка знає свої інтереси, сильні сторони і таланти, у майбутньому зможе знайти улюблену справу і з легкістю досягти в ній успіху.

У міру того, як людина здобуває досвід, знання і розвивається як особистість, її кар'єрні плани і цілі можуть змінюватися. У такі періоди важливо залишатися на своєму боці і дозволяти собі займатися тим, що по-справжньому приносить радість.

Дітям молодшого шкільного віку корисно розуміти, що гроші дають змогу купити не тільки матеріальні цінності, а й час, знання, враження. Це дає кожному свободу в досягненні цілей і бажань: можливість підвищення кваліфікації для нової роботи, подорож із близькими.

Інша важлива функція грошей – формування подушки безпеки, яка допомагає залишатися на плаву в складні часи, наприклад, у разі зміни роботи або непередбачених витрат.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людина, яка з дитинства вважала, що єдина мета роботи – заробляння грошей, з великою ймовірністю зіткнеться з професійним вигоранням і втратою мотивації до розвитку в кар'єрі. Не надаючи значення інтересам, талантам, не цікавлячись тим, яку користь він може приносити майбутньою професійною діяльністю, ризикує опинитися в ситуації, де йому доведеться примушувати себе йти на ненависну роботу.

Дітям, які не сформували розгорнуте уявлення про те, для чого потрібні гроші крім купівлі матеріальних речей, важко раціонально використовувати фінанси в дорослому житті.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ дізнається, чому гроші необхідно заробляти чесною працею;



◆ зрозуміє, чому любов до своєї справи так важлива;



◆ обговорить питання взаємозв'язку рівня багатства й особистого щастя;



◆ познайомиться з поняттям подушка безпеки.

◆ 12 Навичка “Екологічне мислення”



Заняття 1: Турбота про себе

Вчимося зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Дізнаємося, що корисно для душі та тіла. Розбираємося в тому, що таке цифрова гігієна.

Навіщо розвивати навичку?

“У здоровому тілі – здоровий дух”, – проста фраза, знайома кожному, яка не втрачає актуальності. Уміння подбати про себе – важлива навичка, що охоплює вибір корисної їжі, активний спосіб життя, повноцінний сон, турботу про своє тіло і розумне використання гаджетів.

Цей список базових компонентів турботи про себе необхідно освоїти кожній дитині. Адже тільки подбавши про себе, ми можемо зберігати і зміцнювати наше здоров'я на роки вперед. Навичка піклуватися про себе розвиває відповідальність, самоорганізацію, вміння спостерігати і робити висновки. Дитина, яка з дитинства перейняла корисні звички, з великою ймовірністю пронесе їх у доросле життя. Міцне здоров'я і спокійний емоційний фон – важливі складові успішності, які кожен сам формує для себе.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитині, яка не опанувала простих правил гігієни, буде складніше налаштувати контакт з іншими людьми. Пам'ятаєте? Свіже дихання полегшує розуміння! Точно так само, як і все інше.

Якщо дитина не дбає про правильне харчування і здоровий спосіб життя, вона звикне надавати перевагу фастфуду перед здоровою їжею, відкладати походи до лікаря, не займатися спортом тощо. Таким дітям складно проявляти самостійність і піклуватися про себе без допомоги дорослих, наприклад, у поїздках, у дитячому таборі або на канікулах у родичів.

Дітям важливо розуміти, які продукти є корисними, чому важливо робити зарядку і гуляти на свіжому повітрі, піклуватися про чистоту свого тіла, а також контролювати час, проведений перед екраном.

Якщо дитина в дитинстві не зрозуміла, для чого потрібно скорочувати час, проведений за гаджетами, у майбутньому їй буде складніше залишатися в ресурсі та обирати якісний відпочинок. Надалі це може призвести до відчуття неминучої втоми, апатії та емоційного вигорання.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, як можна
зміцнювати здоров'я за
допомогою простих дій;



◆ розбереться в тому, як
гігієна і спосіб життя
впливають на здоров'я;



◆ познайомиться з тим,
які існують корисні
звички;



◆ розбереться в тому,
як довге використання
гаджетів шкодить
здоров'ю.

Заняття 2: Турбота про близьких

Вчимося піклуватися про членів сім'ї та друзів, а також про домашніх улюбленців.

Навіщо розвивати навичку?

Турбота про близьких – важливий компонент вибудовування міцних і довірливих стосунків. Уміння запропонувати свою допомогу та підтримку допомагає людині будувати дружні та сімейні стосунки, усвідомлювати цінність нематеріальних благ. Однак у прагненні подбати про іншого важливо розуміти межі турботи і не забувати про власний комфорт. Турбота не повинна виявлятися на шкоду самому собі.

Дітям раннього шкільного віку важливо розуміти, про кого і в яких ситуаціях доречно турбота і в якій формі вона може проявлятися. Це допоможе дитині помічати й цінувати щире занепокоєння та прояви доброти з боку друзів і близьких, а також самій ухвалювати зважені рішення про надання допомоги іншому.

Поняття турботи виходить за межі людських стосунків і охоплює також турботу про домашніх тварин. Необхідно, щоб діти розуміли, що за домашнім улюбленцем потрібно доглядати і приділяти йому увагу: гуляти, годувати, показувати ветеринару і не турбувати його, якщо він не хоче гратися.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не знає, як і в чому може проявлятися турбота про близьких, у яких випадках і в якому обсязі вона доречно, ризикує неправильно оцінювати необхідність своєї участі. У дорослому житті такі люди схильні проявляти зайву турботу, позбавляючи ініціативи та права вибору своїх близьких. Це створює значну напругу у стосунках і провокує конфлікти.

Інша крайність неправильного розуміння турботи – невміння подбати про своїх близьких або домашніх улюбленців. Такі люди, як правило, не володіють емпатією, не помічають, коли потрібна їхня участь, і зазнають труднощів у побудові довірчих стосунків.

Дитина, яка не знає, як правильно піклуватися про домашню тварину, схильна сприймати улюбленця, як іграшку, ігнорувати його настрій, потребу в догляді та відпочинку.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що таке турбота про близьких людей;



◆ розбереться в різних проявах турботи;



◆ сформує уявлення про те, як піклуватися про домашніх тварин;



◆ дізнається, як у різних країнах піклуються про вуличних тварин.

Заняття 3: Моє ментальне та фізичне здоров'я

Розбираємося в тому, що робить людину нещасною. Вчимося дбати про душевне та фізичне здоров'я. Знайомимося з поняттям інформаційної гігієни.

Навіщо розвивати навичку?

Ментальне та фізичне здоров'я – дві опори, на яких будується благополуччя людини. Коли одна з них страждає, це має прямий вплив на якість життя людини. У віці 8 років дітям необхідно розуміти важливість обох складових здоров'я і навчитися піклуватися про кожну з них.

Дитина, яка усвідомлює свої емоції та вміє екологічно їх висловлювати, легше справляється з труднощами. Вона здатна надати підтримку самій собі, не впадає у відчай через дрібниці та позитивно дивиться на світ.

Міцне фізичне здоров'я дає змогу людині бути активною, енергійною і допомагає досягати поставлених цілей. Дитині важливо якомога раніше сформувати корисні звички: правильно харчуватися, дотримуватися гігієни, вести активний спосіб життя, добре висипатися і дотримуватися цифрового балансу. Дитина, яка опанувала навички турботи про фізичне та ментальне здоров'я, зможе легко справлятися з життєвими турбулентностями.

Дитина, яка усвідомлено ставиться до здоров'я, не пропускатиме прийоми їжі, не лягатиме спати пізно вночі та не відкладатиме візити до лікаря. Їй буде легко дотримуватися балансу праці та відпочинку і зберігати енергію та час для своїх близьких.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дбайливе й уважне ставлення до свого фізичного та ментального здоров'я необхідно формувати вже в дитинстві. Дитина, яка не вміє справлятися з сильними емоціями і не володіє навичками самопідтримки, часто почувається нещасною, самотньою. Це призводить до замкнутості, труднощів у вибудовуванні близьких стосунків і негативно впливає на спосіб життя та соціальну адаптацію.

Діти, які не опанували корисних звичок і не знають, як дбати про своє здоров'я, часто відчують втому та дратівливість. Їм складно проявити фантазію і придумати щось нестандартне, вони нерідко бувають забудькуваті. Це призводить до того, що діти не ставлять перед собою великих цілей, відчують нестачу мотивації і не знають, як підзарядити свою батарейку.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ розбереться в тому,
чому люди можуть
почуватися нещасними;



◆ дізнається про способи
впоратися зі злістю,
страхом і хвилюванням;



◆ зрозуміє, чому
важливо піклуватися
про своє здоров'я;



◆ познайомиться з
корисними звичками для
зміцнення здоров'я.

Заняття 4: Увага до близьких

Говоримо про те, хто такі близькі люди і чим вони відрізняються від інших. Розмовляємо про способи надати увагу та підтримку своїм близьким.

Навіщо розвивати навичку?

Близькі люди відіграють особливу роль у житті кожної людини. У важкі моменти вони приходять на допомогу, надають підтримку і дозволяють відчувати себе в безпеці. Одна зі складових близьких стосунків – взаємна щира турбота одне про одного.

Дитині корисно розуміти, як правильно приділяти увагу і піклуватися про своїх близьких: друзів, батьків, інших членів сім'ї. Турбота може виглядати по-різному, але завжди має бути доречною та щирою.

Діти, які усвідомлюють важливість турботи про близьких, розвивають у собі емпатію, співчуття, почуття відповідальності та ініціативності. Це допомагає дитині побачити нематеріальну цінність довірчих стосунків між людьми, сформувані особистісні орієнтири та розвинути емоційний інтелект.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Деякі люди здаються нам холодними й байдужими, а інші – співчутливими й турботливими. Річ зовсім не в особливому таланті, а в тому, наскільки в людини розвинене вміння піклуватися про близьких. У юному віці деякі діти можуть щиро не розуміти, як потрібно допомагати старим родичам, молодшим членам сім'ї, батькам і друзям.

Таким дітям і самим складно просити про допомогу, навіть якщо вони гостро її потребують. Нерідко вони замикаються і вважають за краще проживати непрості емоції всередині себе. Люди, які не відчують щирого співчуття до близьких, часто бувають корисливими і ревнивими через знецінення нематеріальної складової стосунків. Таким людям складно будувати гармонійні довірчі стосунки як у дитинстві, так і в дорослому житті.

У результаті після четвертого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, як можна проявляти турботу про оточуючих;



◆ розбереться, який вигляд має турбота в різних ситуаціях;



◆ зрозуміє, що близьким допомагають не заради вигоди;



◆ дізнається, за допомогою яких фраз можна проявити увагу стосовно близьких.



Якщо ви хочете, щоб ваша дитина стала щасливою та успішною особистістю – переходьте на сайт академії Svitly та купуйте навчання по вигідній ціні

[Перейти на сайт](#)



Прогрес навички +75%



Самоорганізація 90%





Підписуйтесь на наш Телеграм канал

Там багато корисного про виховання, психологію та розвиток дітей.

[Перейти до каналу](#)

