



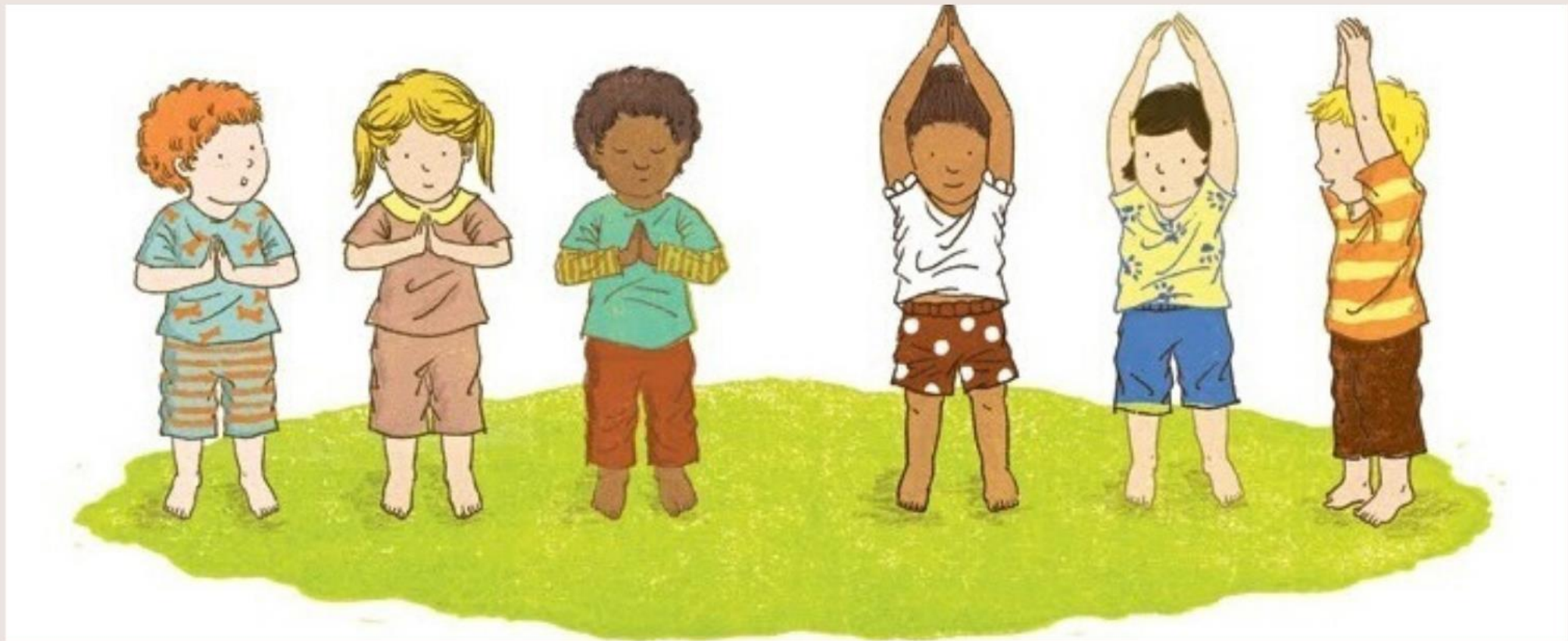
**«Практики
уважності» як
інноваційний метод
формування
емоційної
компетентності дітей
дошкільного віку**



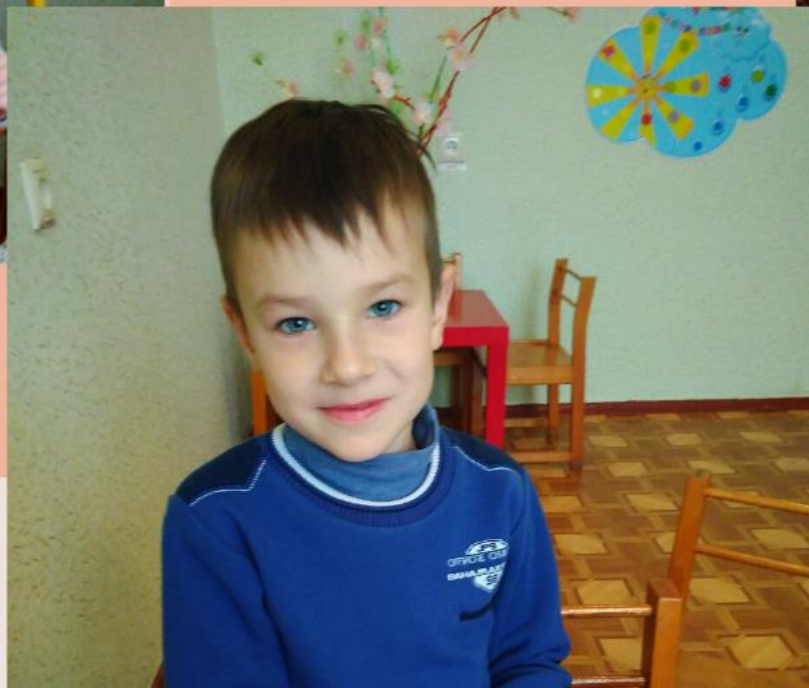
Практичний психолог
ДНЗ №4 "Росинка"
м. Лисичанськ

Косянчук Дар'я





**«МИ СТЕЖИМО ЗА ГІГІЄНОЮ ТІЛА, ЩОБ БУТИ
ЗДОРОВИМИ.
РОЗУМ ТЕЖ ПОТРІБНО ОЧИЩАТИ ВІД
ІНФОРМАЦІЙНИХ
«ЗАБРУДНЕНЬ»**



**ЕМОЦІЇ ЦЕ ТЕ, ЩО Є ОСНОВОЮ ОСОБИСТОСТІ, ТЕ,
ЩО ДОПОМАГАЄ ДИТИНІ
УСВІДОМЛЮВАТИ, РОЗУМІТИ СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ
ЛЮДЕЙ, ТЕ, БЕЗ ЧОГО НЕМОЖЛИВЕ
ПОВНОЦІННЕ ЖИТТЯ**

Mindfulness та медитація: нова дисципліна в 370 англійських школах.

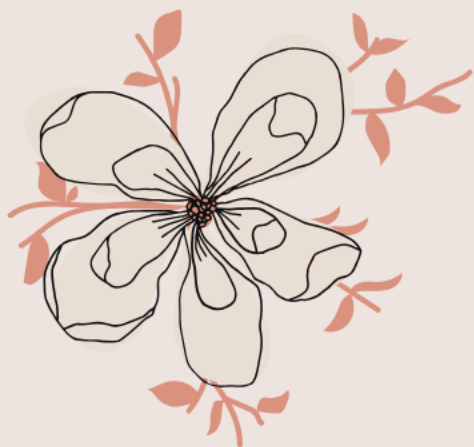


У США уважність тренують поліцейські, співробітники ФБР і ЦРУ. У Google, Apple, Intel, Facebook, Nike, Keurig Green Mountain та багатьох інших корпорацій практикують медитацію, не відходячи від робочого місця. Mindfulness входить в систему освіти Гарвардського, Кембриджського та Оксфордського університетів.

УВАЖНІСТЬ

Уважність – це активний процес відмічання нових речей. У цьому моменті людина вчиться відслідковувати тілесні реакції, розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій та думок, керувати своєю увагою.





Програма для розвитку уважності для дітей дошкільного віку «Я самий уважний» («I am the most mindful»)

Перша

частина заняття

«Клубочок вітання»,
«Мій настрій
схожий на...»

Друга

частина заняття

"Техніка уважного дихання",
"Техніка уважного слухання",
"Техніка сканування тіла",
"Техніка уважного руху",
"Техніка уважного спілкування",
"Техніка «Уважна їжа»"

Третя

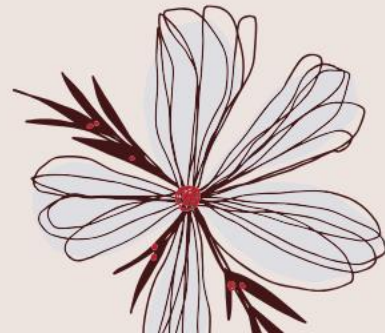
частина заняття

«Техніка вдячності»,
«Техніка люблячої
доброти».

«Клубочок вітання»,

**«Мій настрій схожий
на...»**

Діти вітаються, діляться почуттями за день,
бажають щось
другові або просто дарують посмішку.



Техніка уважного дихання



- Дозволяє сконцентруватися на диханні, відчувати рухи живота, або грудної клітини, заспокоїти розум, збалансувати емоційний стан.

Техніка "Уважна їжа"



- Допомагає збільшити повноту своїх відчуттів і в прямому сенсі слова відчути смак уважності.
- Діти вчаться помічати тонкощі смаку, насолоджуватися процесом їжі .

Техніка уважного руху



- Вправа розвиває баланс, координацію, концентрацію.





«Техніка вдячності»,

«Техніка люблячої доброти»

Діти згадують тих, кому вони вдячні за їхні
добрі справи та дякують собі й світу за
можливість навчатися та повертатися в
стан гармонії.



Mindfulness - це певні вправи, які допомагають концентруватися на моменті. Тобто, вчитися не занурюватися в минулі переживання, не переживати про майбутнє, а знаходитися «тут і зараз» — розслаблятися, вміти правильно дихати. Вчені виявили, що завдяки практиці ***Mindfulness*** змінюється щільність сірої речовини в зонах мозку, що відповідають за навчання, емпатію та регуляцію емоцій

"Мозок як будинок"



Даніел Сігел





Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»

ДИПЛОМ

XI Міжнародного фестивалю педагогічних інновацій

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Косянчук Дар'я Павлівна,
*практичний психолог комунального закладу
«Лисичанський дошкільний навчальний заклад № 4 «Росинка»
Лисичанської міської ради Луганської області*

В.о. директора

Ю.І.Завалевський

Наказ №70
від 20.08.2019



26-27 вересня 2019 року



Дякую за
увагу!