**ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ «ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ НАС»**

**1 Вивчаємо емоції за виразом обличчя**

Це завдання допоможе поміркувати над тим, як позначаються на виразі обличчя емоції, які відчуває людина, навчитися зображати їх і зчитувати як елемент невербального спілкування, отже, сприятиме розвитку емоційного інтелекту. У завданні запропоновано чотири назви різних емоцій (смуток, страх, щастя, спокій) і зображення облич, треба уявити вираз обличчя, що вказуватиме на переживання кожної з емоцій, і намалювати на обличчях хлопчиків і дівчат. Виконання завдання сприятиме розвитку уяви, творчого мислення й дозволить проявити себе.

# 2 Рюкзак "Цікаво про мене"

Це завдання сприятиме розвитку власного емоційного інтелекту, мовленнєвої культури дитини, збагаченню словникового запасу. Тобі пропонується записати або зобразити графічно інформацію про себе у відповідних частинах рюкзачка. Це завдання допоможе проаналізувати себе, свої сильні сторони й уподобання, вихованню впевненості у собі та своїх можливостях, особистісному зростанню. Виконуючи завдання, ти вчитимешся висловлювати свої думки, почуття, ставлення та позиції.

**3 Учимось розрізняти емоції та почуття**

Це завдання допоможе тобі навчитись розрізняти прояви різних емоцій і почуттів за виразом обличчя людини. Завдання пропонує 14 пронумерованих яскравих і виразних малюнків, на кожному з яких зображений хлопчик у певному емоційному стані. Частина малюнків ілюструє негативні емоції, а решта – позитивні або нейтральні. Також надано назви цих емоцій і почуттів у довільному порядку. Треба визначити, яку емоцію виражає кожне обличчя та вписати відповідний номер у кружечок біля малюнку. Так розвиватиметься емоційний інтелект, вчитимешся уважно аналізувати зображення та збагачуватимеш словниковий запас.

# 4 Вивчаємо професії: кухар, пожежник, лікар

Це завдання допоможе закріпити свої знання та систематизувати уявлення про різноманітні професії, а також сприятиме всебічному розвитку мислення та уяви. Для виконання завдання пропонується ознайомитись із трьома вказаними професіями та вибрати серед різноманіття предметів, розташованих у нижній частині завдання, ті, які застосовуються у професіях кухаря, пожежника та лікаря. Завдяки виконанню завдання ти тренуватимеш свої аналітичні здібності, розвиватимеш логічне й абстрактне мислення, а також розширюватимеш кругозір.

# 5 Самопрезентація «Дев’ять фактів про мене»

Це завдання сприятиме розвитку емоційного інтелекту, почуття самоприйняття, усвідомленню своєї індивідуальності. Пропонується записати або зобразити графічно інформацію про себе у пропонованих віконечках. Це завдання допоможе проаналізувати себе, підвищити впевненість, формувати позитивну самооцінку. Виконуючи завдання, ти вчитимешся висловлювати свої думки, почуття, ставлення та позиції.

# 6 Скринька щастя. Що приносить нам задоволення?

Це завдання сприятиме формуванню уявлення про емоції, розвитку здатності розпізнавати почуття та позитивно мислити. Пропонується скласти до скриньки все, що асоціюється в тебе зі щастям: написати чи намалювати, що приносить тобі задоволення. Виконуючи завдання, вчитимешся здійснювати емоційний самоаналіз, формуватиметься емоційна компетентність і позитивне світосприйняття.

# 7 Аналізуємо себе: п’ять позитивних якостей (хлопчик)

Це завдання допоможе подивитись на себе з позитивного боку, пізнати себе як особистість, варту поваги та наділену певними особливостями, які ти можеш використовувати для власного розвитку. Завдяки виконанню завдання навчишся поважати себе та вірити у власні сили, адже, ретельно проаналізувавши себе, зможеш виділити ті якості, які слугуватимуть добрим фундаментом високої самооцінки – запоруки успіху та цілеспрямованості. Отже, потрібно подумати та записати п’ять якостей, які ти найбільше цінуєш у собі.

# 8 Розвиваємо комунікативні навички в грі

Це завдання допоможе більше дізнатися про своїх співрозмовників і співрозмовниць, розвинути навички читання й комунікації. На сторінці зображено гральне поле з 20 клітинками: клітинки містять речення, що потребують продовження, або вказівки, що відправлять гравця на декілька клітинок назад. По черзі кидаючи гральну кісточку, гравці переміщують свої фішки й відповідають на запитання з тих клітинок, на яких зупиняються. Переможе той, хто першим дійде до фінішу. Пропонована гра розвиває уважність, вміння слухати, емоційний інтелект і уяву.

# 9 Учимося протидіяти булінгу

Це завдання допоможе більше дізнатися про способи протидії булінгу й навчитися відчувати й захищати свої особисті межі. На пальцях намальованої долоні перераховано 5 дій, що допоможуть зупинити агресора. Тобі пропонується прочитати про них і поміркувати, які, на твою думку, є найефективнішими. Фрази, що допоможуть зупинити кривдника, корисно вимовляти перед дзеркалом, тренуючи при цьому відповідну міміку. Також пропонується придумати свої способи протидії булінгу й написати їх на сторінці: таким чином розвиватиметься уява й вміння самостійно знаходити вихід зі складних ситуацій.

# 10 Аналізуємо себе: п’ять позитивних якостей (дівчинка)

Це завдання допоможе подивитись на себе з позитивного боку, пізнати себе як особистість, варту поваги та наділену певними особливостями, які ти можеш використовувати для власного розвитку. Завдяки виконанню завдання навчишся поважати себе та вірити у власні сили, адже, ретельно проаналізувавши себе, зможеш виділити ті якості, які слугуватимуть добрим фундаментом високої самооцінки – запоруки успіху та цілеспрямованості. Отже, потрібно подумати та записати п’ять якостей, які ти найбільше цінуєш у собі.