

КНИГА «КОЛИ ТИ...»

Практичний посібник
з організації читання для
підтримки ментального здоров'я
дітей у школах, садочках,
бібліотеках



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Від народу Японії

unicef

для кожної дитини

juniorS

Комплект за книгою «Коли ти...» рекомендовано методичною радою УІРО для організації читальних сесій у закладах освіти, центрах та бібліотеках. Книга допомагає дітям розпізнавати, називати та опрацьовувати свої емоції в безпечній атмосфері.

Формат події — читальна сесія для дітей тривалістю близько години. Учасники та учасниці досліджують емоції через гру, читання та обговорення — у теплій, безпечній атмосфері.

Подію організовано наживо та в онлайн-форматах Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативою першої леді Олени Зеленської, спільно з ЮНІСЕФ Україна, Товариством неймовірностей «Патрон не спить» та ГО «ДжуніорС».

Матеріал створено за підтримки ЮНІСЕФ та Уряду Японії. Думки та погляди, висловлені в цій публікації, належать авторам і не обов'язково відображають офіційну позицію ЮНІСЕФ чи Уряду Японії.

Для чого цей посібник?

Цей посібник допоможе вам організувати читальну сесію з книгою «Коли ти...» — крок за кроком, від підготовки до завершення. Тут зібрано все необхідне: опис формату, матеріали для завантаження та поради для безпечного проведення.

Сесія складається з кількох частин:



емоційна розминка — знайомство з емоціями через рух і міміку;



квест «Збираємо емоції» — командна гра з пазлами, де учасники розпізнають і класифікують різні емоції;



читання історії — ведучий/ведуча читає вголос уривок із книги «Коли ти...», після якого відбувається коротке обговорення;



вправа на саморегуляцію — проста практика, яка допомагає опрацювати відчуття;



рефлексія — кожен та кожна обирає емоцію, яку відчув сьогодні.

Середня тривалість сесії: 60 хвилин

Рекомендований вік учасників: 6-12 років

Для чого створено ці читання?

1. Допомогти дітям розпізнавати та називати власні емоції.
2. Показати, що всі емоції — важливі та нормальні.
3. Створити безпечний простір для розмови про почуття.
4. Зміцнити емоційний зв'язок між дітьми та батьками.
5. Познайомити з простими інструментами саморегуляції.

Для проведення знадобляться:

Ведучий/ведуча:

педагог/педагогиня,
психолог/психологиня,
бібліотекар/бібліотекарка

Проектор або екран:

для презентацій та відео

Роздаткові матеріали:

пазли емоцій, барометр
емоцій, текст історії

Відеодзвінки Патрона:

завантажте офлайн
на випадок вимкнення
електрики

Принципи безпечного проведення читацької сесії

Створіть рамку безпеки

Пояснить, де що знаходиться і які діють правила. Назвіться і скажіть, як до вас звертатися. Оберіть для себе зручну, спокійну позу — діти дуже чутливо зчитують стан дорослого, тому і ваш спокій теж передається і їм.

Домовтеся про правила на початку



Хочеш щось сказати?

підніми руку (чи окремо домовтеся про власний жест)



Відчуваєш щось схоже?

покажи жест (крутимо долоньями)



Не хочеш брати участі?

можна сказати «Я не хочу»
або показати жест
(схрещені руки)

Не оцінюйте відповідей

Немає правильних чи неправильних емоцій і думок. Дякуйте за кожну відповідь: «Дякую, що поділився/поділилася — це важливо». Якщо дитина почала говорити і зупинилась — спокійно повторіть її останні слова або скажіть: «Я тебе слухаю, продовжуй».

Розподіляйте увагу

Дивіться по черзі на різних учасників та учасниць — кожна дитина має відчувати, що її бачать і чують. Якщо хтось ставить питання під час читання, скажіть: «Я дочитаю і обов'язково повернуся до цього питання» — і зробіть це.

Якщо дитина ділиться складними емоціями:

страхом, злістю, смутком — прийміть це з теплотою: «Так, іноді буває дуже складно це відчувати». Можна запитати: «А що тобі допомагає, коли емоція стає дуже сильною?» і поділитися варіантами — дихання, обійми, вода, розмова з близькою людиною. Нагадайте, що у кожного є власний спосіб, і це нормально.

Якщо дитині дуже важко:

вона плаче, у неї сильні емоції, підійдіть, спитайте, чи потрібна підтримка. Обійми чи дотик — лише за згодою дитини. Назвіть те, що бачите: «Я бачу, що тобі зараз сумно» — це допомагає дитині відчувати, що її розуміють. Спитайте: «Що тобі зараз може допомогти?» або зверніться разом до книги — там є підказки.

Якщо дитина ділиться особистим досвідом:

це прояв довіри, і до нього варто ставитися дбайливо. Не виносьте особисте на загальне обговорення. Якщо дитина повідомляє про можливу небезпеку для себе чи інших — залучайте відповідальних дорослих або фахівців/фахівчинь.

Завершуйте читання теплом

Колективний жест, побажання, оплески або фото — будь-що, аби дати відчуття єдності та залишити теплий спогад після зустрічі.

Покрокова підготовка до заходу

Виконайте ці кроки заздалегідь за 1–2 дні до заходу:

1.

Завантажте всі матеріали.

Перейдіть до загальної папки та завантажте необхідне.

2.

Надрукуйте сценарій.

Він потрібен ведучому/ведучій під час заходу.

3.

Підготуйте презентацію.

Завантажте обидва формати, перевірте шрифти, картинки та відео.

4.

Надрукуйте роздаткові матеріали.

Пазли емоцій (4 примірники), барометр емоцій, текст історії.

5.

Завантажте відеодзвінки Патрона.

На випадок вимкнення електрики, увімкніть їх через гучномовець.

Під час підготовки до заходу обов'язково перегляньте запис вебінару.



Дивитися
на ютуб



Матеріали для завантаження

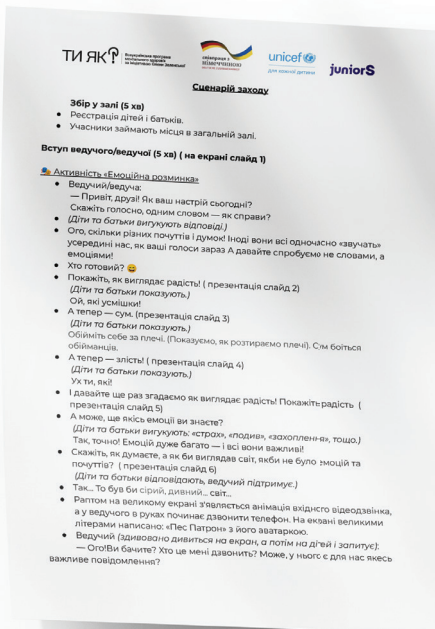


Загальна папка з усіма матеріалами: тут є все необхідне для проведення читання наживо та в онлайн-форматі



Завантажити

Сценарій для проведення події



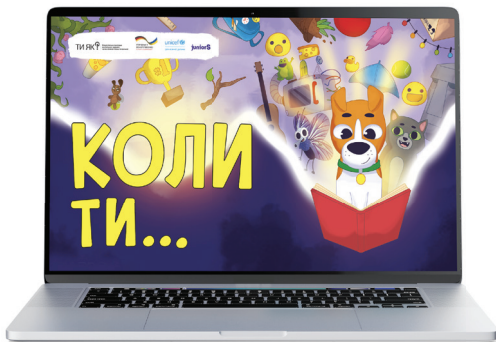
Покроковий текст
для ведучого/
ведучої: що
говорити, коли
переключати слайди,
як організувати
квест та як
завершити зустріч.

Надрукуйте
заздалегідь.



Завантажити

Презентація у форматі Google Slides / PPTX



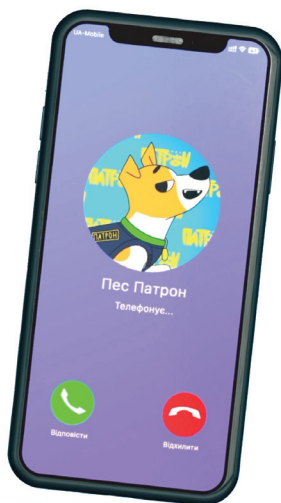
Важливо: через великий розмір презентація не відкриється на диску, її потрібно спочатку завантажити.

Візуальний супровід усієї події: слайди до кожного блоку, ілюстрації з книги та анімації відеодзвінків Патрона. Завантажте презентацію та перевірте відображення картинок, шрифтів і відеодзвінків Патрона.



Завантажити

Папка з відеодзвінками Патрона



Відеозаписи дзвінків від пса Патрона, які відтворюються під час події. Збережіть файли та увімкніть через гучномовець у разі вимкнення електрики.



Завантажити

Роздаткові матеріали

Для офлайн формату

Пазли емоцій для друку (А4)



Надрукуйте 4
примірники повного
комплекту. До кожної
основної емоції (радість,
печаль, страх, злість)
друкуйте картки BCIX
чотирьох емоцій –
учасники самостійно
вирішують, які з них
пов'язані з основною.



Завантажити

Текст історії з книги для друку

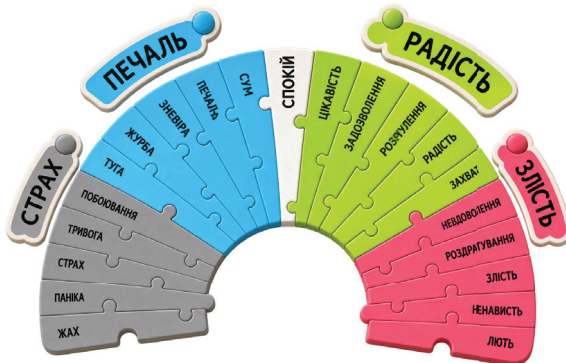


Уривок із книги
"Коли ти..." для читання
вголос. Надрукуйте
на випадок технічних
проблем, щоб подія
не зупинялася.



Завантажити

Барометр емоцій на друк



Інструмент
для перевірки
емоційного стану
учасників та
учасниць на початку
або в кінці сесії
читання. Інструкція
з використання –
у методичних
рекомендаціях.



Завантажити

Для онлайн-формату події

Адаптована версія пазлів для роботи в цифровому форматі



Завантажити

Матеріали, адаптовані для людей з порушенням слуху



Завантажити

Важливо: через великий розмір презентація не відкриється на диску, її потрібно саме завантажити.

Ви можете завантажити і надрукувати
наші **розмальовки з книги**, щоб
порадувати дітей



Завантажити

ПОШИРЮЙТЕ ДОСВІД

Діліться фотографіями та враженнями від події у соцмережах — ваш досвід надихне інших педагогів/педагогинь. Використовуйте хештеги: **#колити #книгаПатрон #досліджуємоемоції**

Ми відстежуємо ці хештеги і будемо щасливі почитати про ваш досвід!



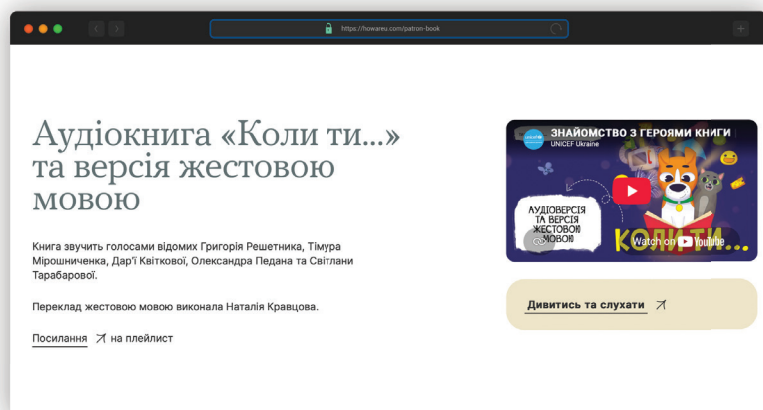
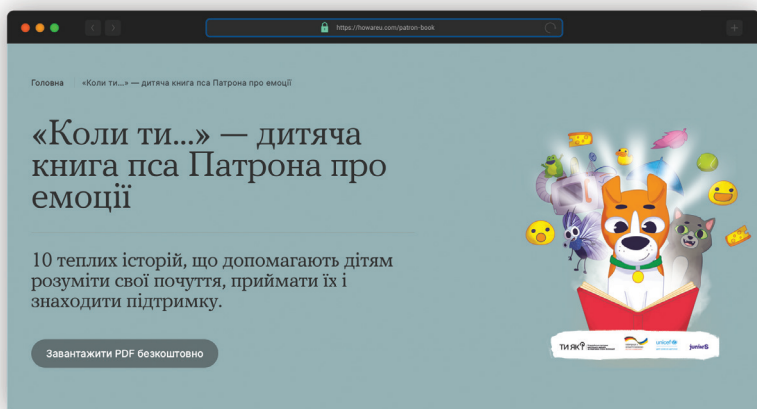
УСІ ДОСТУПНІ ВЕРСІЇ КНИГИ

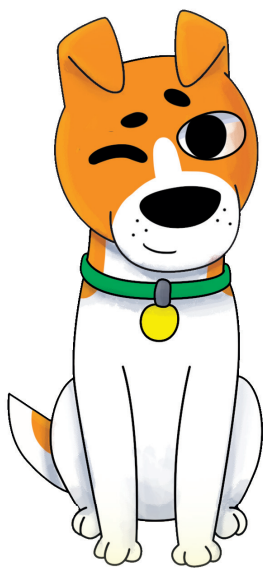
Хочете познайомитися з усіма історіями пса Патрона безкоштовно?



Завантажити

Завантажуйте повну електронну версію книги «Коли ти...», а також шукайте аудіоверсію та версію жестовою мовою на сайті.





ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Єлени Зеленської



Від народу Японії

unicef 

для кожної дитини

juniorS