

# **Програма підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально- психологічної реабілітації учасників освітнього процесу**



**УКРАЇНСЬКИЙ НМЦ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ**

**7 заняття: 30.04.2025**

## **Психологічна абетка для дошкільників**

*Практично-методичний посібник*

- Визначальні базові поняття в психології
- Художні тексти для роз'яснення понять дітям
- Форми роботи з дошкільниками
- Веселі, ігрові, позаурядні бесіди для опрацювання

# **Психологічна абетка як програма розвитку життєстійкості дітей. Застосування ігрових методів у реабілітаційному процесі**

**Діана Романовська, кандидат психологічних наук,**

**старший науковий співробітник Українського науково-методичного  
центру практичної психології і соціальної роботи ;**

**завідувач науково-методичного центру практичної психології та  
соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти  
Чернівецької області**

# Психічне здоров'я – ...

*стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію.*

*Компетентним щодо психічного здоров'я можна вважати здобувача освіти:*

- ✓ який прагне активно пізнавати світ;
- ✓ виявляє готовність до розв'язання проблемних ситуацій;
- ✓ здійснює елементарні мисленнєві дії, вміє спостерігати;
- ✓ адекватно проявляє емоції, проявляє врівноваженість нервової системи;
- ✓ володіє початковими формами дослідництва, експериментування, винахідництва;
- ✓ сприйнятливий, допитливий, уважний, уміє відрізняти головне від другорядного.



# Компоненти структури освітнього розвивального середовища



Психологічна  
абетка  
для дошкільників

#### *Приложение к методической пособию*

- Классификация языков
  - Этнические группы языков
  - Фонетика и грамматика
  - Тексты, языки, диалекты

Це абетка психологічних термінів, які рекомендовані психологами для формування у дітей знань і навичок щодо збереження психічного здоров'я.

Посібник містить матеріали про важливі психологічні поняття до кожної букви алфавіту із чіткими та доступними роз'ясненнями та практичними вправами, іграми, казками, історіями й тематичними розмальовками.

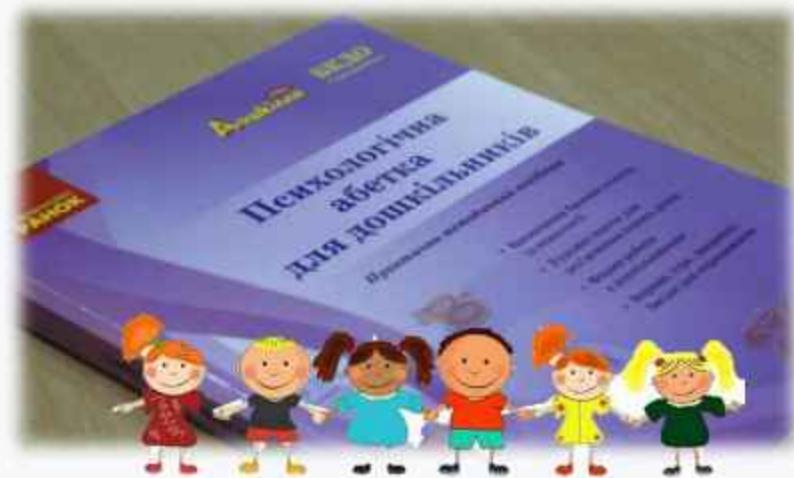


Крім паперового посібника,  
ви маєте змогу  
користуватись  
електронним додатком, де  
розміщені тематичні  
розмальовки літер  
української абетки



# **Зберегти / відновити стан психічного здоров'я дітей в умовах війни - допоможе «Психологічна абетка для дошкільників»**

У посібнику подано *технологію психологічного розвитку життєстійкості у здобувача освіти*, яка передбачає розвиток емоційного інтелекту, пізнавальної сфери, формування характеру на засадах збереження психічного здоров'я через розвиток стресостійкості/життєстійкості.



Важливо знайомити та розширювати знання дітей у дошкільному віці про емоції, поведінку, характер....., адже це сприяє психічному розвитку дитини.

Казки, вправи, ігри, завдання (які подані в Абетці) допоможуть розвинути емоційний та соціальний інтелект дитини, сформувати навички саморегуляції поведінки, будуть сприяти формуванню характеру, толерантності в міжособистісних стосунках, особистісно-оцінної компетентності здобувача дошкільної освіти.

**«Психологічна абетка для дошкільників» схвалена до використання вченюю радою УНМЦППСР (протокол №7 від 10.08.2023), видано видавництвом «Ранок» (Харків, серія «Дошкілля»)**

- Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПНУ (**Панок Віталій Григорович, Романовська Діана Доріментівна**)
- КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» (**Романовська Діана Доріментівна, Гречко Роксолана Іванівна**)
- Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернівецької міської ради (**Дмитрюк Оксана Степанівна**)
- Центр професійного розвитку педагогічних працівників Хотинської міської ради (**Дедов Ольга Анатоліївна**),
- Кіцманський ЗЗСО I - III ст. "Кіцманський ліцей" Кіцманської міської ради (**Ісопеску Руслана Тодорівна**)
- Чернівецький ЗДО №51 Чернівецької міської ради (**Цимбал Марина Васидівна**)



# Зміст посібника

УДК 159.98  
Р69

Серія «Дошкільня ПРО»

Авторський колектив:

Романовська Д. Д., Панок В. Г., Гречко Р. І., Дедов О. А.,  
Дмитрюк О. С., Іосипеску Р. Т., Цимбал М. В.

Рекомендовано до друку з членою ради Українського науково-методичного центру практичної  
психології і соціальної роботи НАНУ України (протокол № 7 від 10.08.2023р.)

Р69 Психологічна ебетка для дошкільників. Практично-методичний по-  
сібник. / Романовська Д. Д., Панок В. Г., Гречко Р. І., Дедов О. А., Дми-  
трюк О. С., Іосипеску Р. Т., Цимбал М. В. — Харків: Вид-во «Ранок»,  
2023. — 176 с. — (Серія «Дошкільня ПРО»).  
ISBN 978-617-09-8450-0

Посібник містить матеріали про важливі психологічні поняття, ді-  
брани до кожної букви алфавіту, із чіткими та доступними роз'ясне-  
ннями, а також практичні заняття з казками, оповіданнями, іграми,  
вправами та завданнями, які забезпечать формування ключових компе-  
тентностей дошкільників.

Видання призначено для практичних психологів, соціальних педаго-  
гів, вихователів закладів дошкільної освіти, батьків.

УДК 159.98

Накладальне підписання

Серія «Дошкільня ПРО»

0134254У  
Підписано до друку 28.06.2023.  
Формат 84x108/16. Папір друквересний.  
Гарнітура Шильдан. Друк офсетний.

Ум. друг. крж. 18, 48.

ТОВ Видавництво «Ранок»,  
61145, м. Харків, вул. Космічна, 21а  
Садково-суб'єктивне видавництво справж-  
е № 7549 від 16.12.2021.

Е-mail: office@ranok.com.ua  
Тел. (057) 701-11-22.

Київ — тел. (044) 680-33-55,  
e-mail: office.kyiv@ranok.com.ua  
Львів — тел. (097) 269-00-01,  
e-mail: office.lviv@ranok.com.ua

Житомир — (067) 411-87-71;  
Львів — (067) 240-30-09;

Миколаїв та Одеса — (067) 551-10-79;  
Черкаси — (067) 478-93-23;

Вінниця — (067) 524-51-02;

Дніпро — (067) 635-19-85;

Київ — e-mail: poscheta@ranok.com.ua

З питаннями працівникам  
видавництва «Ранок» звертатися за тел.:  
7 Харків — (067) 380-22-02;  
Київ — (067) 449-39-65, (003) 177-05-04;  
Вінниця — (067) 524-51-02;  
Дніпро — (067) 635-19-85;

«Клієнти поштовими: вул. Котляревського, 5, Харків, 61051

Тел. (057) 727-70-90, (067) 546-58-78.

E-mail: pochta@ranok.com.ua  
www.ranok.com.ua

© Д. Д. Романовська, В. Г. Панок,  
Р. І. Гречко, О. А. Дедов, О. С. Дмитрюк,  
Р. Т. Іосипеску, М. В. Цимбал, 2023  
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2023

Рецензенти:

Митник О. Я., завідувач кафедри практичної психології педагогічного факуль-  
тету Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор  
педагогічних наук, професор;

Підліпна Л. В., директор Івано-Франківського обласного центру практичної пси-  
хології і соціальної роботи Обласного інституту післядипломної педагогічної освіти,  
кандидат психологічних наук, доцент.

За загальну редакцію доктора психологічних наук професора  
В. Г. Панка; кандидата психологічних наук Д. Д. Романовської.

## ЗМІСТ

Передмова .....	4	Мислення .....	83
Агресія .....	7	Настрій .....	90
Безпека .....	13	Особистість .....	94
Воля .....	16	Психологія .....	103
Гармонія .....	22	Ревнощі .....	110
Гречність .....	26	Страх .....	114
Дружба .....	30	Темперамент .....	120
Емоції .....	36	Увага .....	126
Єдність .....	41	Фантазія .....	130
Жадібність .....	44	Характер .....	134
Звичка .....	48	Щінність .....	141
Дискримінація .....	52	Чесність .....	145
Ілюзія .....	58	Шляхетність .....	151
Егоїзм .....	62	Щастн .....	156
Йога .....	67	М'якість .....	160
Конфлікт .....	74	Інтер'Ю .....	163
Любов .....	78	Я-образ .....	168

## ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО ДОДАТКА

Додаток 1. Розмальовки літер української абетки.

Додаток до літери В

Додаток до літери Г

Додаток до літери Г

Додаток до літери Е

Додаток до літери І

Додаток до літери І

Додаток до літери Н

Додаток до літери Р

Додаток до літери У



Рамки діаметром  
до 10 см  
до складання та зігрівання

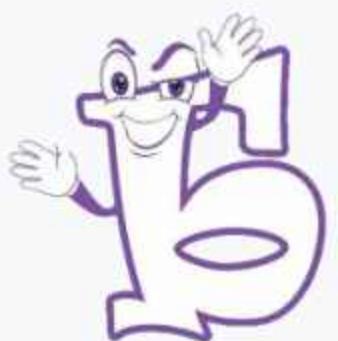
ISBN 978-617-09-8450-0

# Структура занять «Психологічної абетки...»

*Вивчення «Абетки» дає можливість через виконання різноманітних завдань, слухання та обговорення казок зануритись в цікавий світ психології, у Королівство власного внутрішнього світу.*

В практично-методичному посібнику ви знайдете:

- **словникове визначення психологічного поняття дібране доожної букви українського алфавіту** (наприклад: А-агресія, Б-безпека і т.д.);
- **рекомендації про те, як правильно і доступно пояснити дітям дане психологічне поняття** (наприклад: Розкажіть дітям про агресію....)
- **комплекс практичних занять, які спрямовані на пізнання себе, формування уявлення та засвоєння дітьми психологічних понять** (казки, вправи, ігри, арт-задання тощо)
- **розмальовки доожної вивченої літери**



# **Виховання та психотерапія казкою**

## **в «Психологічній абетці для дошкільників»**

### **ви знайдете:**

**26 казок**

**1 вірш**  
**1 байку**  
**1 оповідання**



**3 притчі**

**1 відеоквест**  
**+ 18 покликань на**  
**тематичні мультфільми:**  
**Добро, Звички, Конфлікт,**  
**Любов, Фантазія**

# Казкотерапія для ментального здоров'я



**Агресія**

-----  
Казка про  
«Агресивніс-  
ть, Тривожні-  
сть і  
Імпульс»



**Безпека**

-----  
Казка  
«Пригоди  
маленького  
Міка»



**Воля**

-----  
Казка  
«Обіцян-  
ка»



**Гармонія**

-----  
Притча  
про  
важливість  
внутрішньої  
гармонії



**Гречність**

-----  
«Казка про  
ввічливість»



## Дружба

---

Казка  
«Квіточки»



## Емоції

---

Казка  
«Про  
емоції»



## Єдність

---

Притча  
«Батькова  
наука»



## Жадібність

---

Казка  
«Цар і  
вечірня зоря»



## Звичка

---

Байка  
«Як стати  
 здоровим»



## дИскри- мінація

Казка  
«Гидке  
каченя»



## Ілюзія

Відеоквест –  
знайомство з  
оптичними  
ілюзіями



## Егоїзм

Казка про добро  
«Те, що  
повертається»



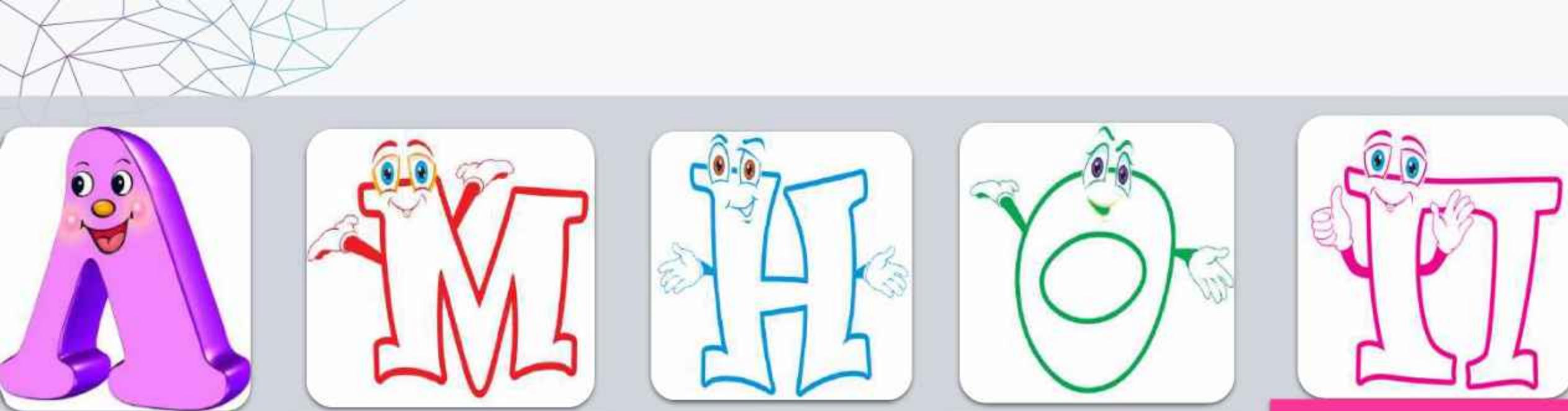
## Йога

Казка  
«Поза  
дерева»



## Конфлікт

Казка  
«Співдружність»



## Любов

Казка  
«Фея  
Любові»



## Мислення

-----  
Казка «Про  
професора  
мислення і  
лютого  
Дракона»



## Настрій

-----  
Казка  
«Сонячний  
настрій»



## Особистість

-----  
Казка  
«Олівці»



## Психологія

-----  
Казка  
«Наука про  
звичайнісінькі  
дива»





## Ревнощі

Казка  
«Маленький  
гном»

## Страх

Казка про  
тигреня Аву

## Темпера- мент

Казка «Чотири  
лицарі»

## Увага

Казка про Їжака,  
який хотів, щоб  
на нього  
звертали увагу

## Фантазія

Казка  
«Фея Фантазії»



## Характер

Казка  
«Про деревахарактери»



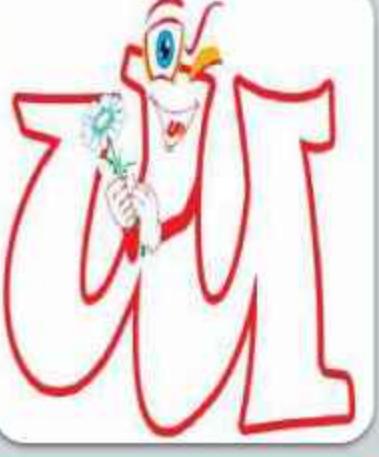
## Цінність

Притча про  
батька, сина і  
онука



## Чесність

Казка  
«Як Іванко  
навчився  
правду  
казати»



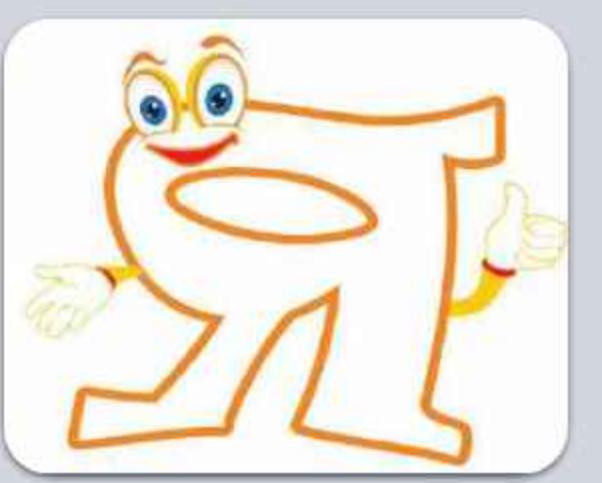
## Шляхетність

Оповідання  
«Яблуко в  
осінньому  
саду»



## Щастя

Казка про щастя



## м'якість

-----  
Вірш «Будинок  
із дзвінком»

## інтерв'Ю

---Казка  
«Мое успішне  
інтерв'ю»

## Я-образ

-----  
Казка «Чарівні  
люстерка»

**Дякую за увагу!**

