

# ЗМІСТ

**Вступ** **3**

**Секрети суперспілкування** **6**

- Привіт, я — герой!  
*(Самопрезентація і знайомство)* **6**
- Як знайти спільну мову з усіма:  
від бабусі до однокласника  
*(Спілкування з різними людьми)* **11**
- Правда чи казка?  
*(Як відрізнити справжнє від вигаданого)* **17**



**Суперсили доброго серця** **24**

- Слухаю, відчуваю, допомагаю!  
*(Емпатія та взаємодопомога)* **24**
- Будь собою!  
*(Твої сильні та слабкі сторони)* **30**
- Як не перетворитися на вулкан:  
спокій у пригодах **33**  
*(Стресостійкість і спокій)*

**Усе встигаю!** **36**

- Чарівний годинник і таймгерой **36**  
*(Дитячий тайм-менеджмент)*
- Коли разом — як 100 супергероїв! **43**  
*(Синергія та робота в команді)*



## Маленькі кроки великого добра

- Про доброту, подарунки й допомогу  
(Благодійність у школі)
- Ярмарок добрих справ  
(Сценарій благодійного ярмарку)

48

48

50



## Місія – самостійність і відповідальність

- Я це зроблю сам/сама!  
(Прокачую самостійність)
- Сторінка супергероїв  
(Відповідальність)

61

61

68

## Майстер / Майстриня Перемикань

- Вмикаю суперсили!  
(Адаптивність та пошук рішень)
- Зорепад ідей  
(Гнучкість та перемикання)

71

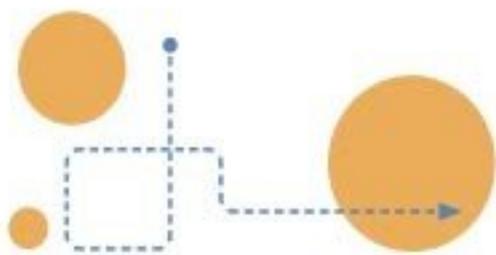
71

73

## Використана література

79





# СУПЕРСИЛИ ДОБРОГО СЕРЦЯ

## СЛУХАЮ, ВІДЧУВАЮ, ДОПОМАГАЮ!

(Емпатія та взаємодопомога)

Якось Настя довго хворіла. І дуже сумувала, бо її друзі готували благодійний ярмарок. А вона так хотіла взяти участь! Знаєш, що сталося? Однокласники відвідали Настю вдома! Багато сміялися і підтримували її. А потім за гроші, виручені на ярмарку, купили речі для притулку тварин.



Місце для записів та думок

Напиши, чому однокласники відвідали Настю. Як це вплинуло на душевний стан дівчинки?

Авжеж! Друзі турбуються, співчують дівчинці, бажають підтримати її. Це називають **ЕМПАТІЄЮ**. Це стан, коли розумієш, як відчувається інша людина, і хочеш їй допомогти. Однокласники хотіли, щоб Настя відчула: вона для них важлива, вона — частина команди!

Ти теж умієш проявляти емпатію. Подумай, як варто вчинити в описаних ситуаціях. Напиши або розкажи.

Коли я бачу, що хтось сумує, то...

Коли хтось наляканий, я можу...

Коли я бачу, що комусь зле і боляче, то...

Коли я чую, що хтось плаче, то можу...

Коли я бачу, що хтось сумує один, то...

Коли я бачу, що хтось сердиться, то...

Якщо хтось упав, то я...

Коли я відчуваю, що мої слова образили когось, то...

**Чудово! Твої відповіді можуть надихнути інших!**