

колективної діяльності встановлюється узгодженість між його домаганнями та можливостями. Завдяки цьому він сам починає змінювати зовнішні обставини свого розвитку. За позитивного спрямування дитячої активності це є тією психологічною основою становлення особистості, яка сприяє формуванню потреби у постійному самовдосконаленні.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Иванов И.П. Методики коммунарского воспитания: Кн. для учителя. – М., 1990.
2. Иванов И.П. Энциклопедия КТД. – М., 1990. – С. 77.
3. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
4. Максименко С.Д. Навчання і розвиток: психологічні аспекти // Практична психологія та соціальна робота. – 1997. – №1. – С. 5-8.

**УДК 37.026+371**

**Г.М. Сємашкіна**

### **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРИРОДОЮ**

*У статті розкривається проблема формування особистісних якостей дошкільників у процесі ознайомлення з природою.*

*In the article is opened up the problem of forming personality qualities of under-fives in the process of acquaintance with nature.*

*Постановка проблеми.* На сучасному етапі розбудови України дитячі дошкільні заклади в тісному співробітництві з родиною здійснюють всебічний гармонійний розвиток дітей, який тісно пов'язаний з національним, естетичним, екологічним, фізичним, трудовим вихованням.

Дошкільний вік є відповідальним етапом формування особистісних якостей. На це не раз звертали увагу класики світової педагогіки (Я.А.Коменський, Д.Локк, Й.Г.Песталоцці, Ф.Фребель). Ця думка чітко сформульована в працях великих педагогів К.Д.Ушинського, А.С.Макаренка та ін. [1; 3; 5].

У цьому віці формуються важливі моральні якості, риси характеру, що мають винятково важливе значення для наступного життя й діяльності людини.

Педагогами і психологами доведено, що, якщо ми хочемо виховати особистість, то починати необхідно з духовного світу дитини, який формується під впливом краси навколишнього світу [2].

Як навчити дітей відкликатися на красу, захоплюватися її гармонією? Пошук відповідей на ці запитання дав змогу розв'язати важливе педагогічне завдання – виховання природою.

Сприйняття прекрасного в природі привчає дітей до спостережливості, вдумливості, укріплює нерви і загартовує характер. Природа – одвічний засіб виховання та першоджерело розумового розвитку дитини, джерело моральної чистоти, духовного багатства, фізичної досконалості [4].

Виховання дошкільників пов'язане з певними труднощами. Воно за своїм змістом і характером набагато складніше, ніж процес навчання.

Виховання дошкільнят засобами природи має величезний виховний потенціал, нехтувати яким не варто. Адже в природі можна все відчувати, практично до всього доторкнутися, багато чого побачити й почути, а дещо навіть і скуштувати, розвиваючи усі п'ять органів чуття.

Уже Аристотель писав, що у вихованні людини головну роль повинно відігравати прекрасне і що прагнення до однієї тільки наживи обертається для держави великими втратами, а для окремої людини – невихованістю по відношенню до того, що необхідно для життя.

Спостереження за проявами естетичних почуттів дітей в природі, переконують у тому, що вони дуже рано починають відчувати її красу.

Це пояснюється тим, що прекрасне сприймається у доступній і привабливій формі. При цьому діти в'являють швидкі емоційні реакції, позитивні емоції, допомагають формуванню морально стійкого характеру.

Усі недоліки духовного життя дитини в дошкільні роки неможливо відшкодувати ні в роки юнацтва, ні в зрілому віці.

Особистість без високого рівня культури не може задовольнити потреби того суспільства, яке претендує на нове історичне самовизначення.

*Мета статті:* проаналізувати зміст роботи вихователя ДНЗ з формування особистісних якостей дошкільників у процесі ознайомлення з природою.

*Виклад основного матеріалу.* У дітей середньої групи досвід спілкування з природою ще малий. Тому під час прогулянок, на конкретних прикладах вихователь показує, як треба спостерігати за природою, піклуватися про тварин і рослин. Пояснює, чому це важливо. Дітей треба зацікавити. Розвивати інтерес до природи, можна читаючи (або розповідаючи) художні твори про тварин, рослин та явища природи не тільки на заняттях, а й на прогулянці. (Оповідання Є.Чаруша “Білка”, “Лисиця”, казки Ю.Яковлева “Умка”, вірші Н.Забіли “Прогулянка до лісу”, Лесі Українки “Вишенька”, “Прогулянка до лісу” та ін.).

У старшій групі збільшується досвід спілкування з природою, дітей поглиблюють етичні знання, формують моральні поняття на основі художніх творів морального змісту, з наступним їх обговоренням. У дітей формується свідоме ставлення до природи і поведінки в ній, розвивається вміння оцінювати вчинки (Л.Толстой “Кісточка”, “Кошеня”, О.Іваненко “Чудесна квітка”, “Чарівні зерна” та інші).

Запитання вихователя повинні спрямувати увагу дітей не стільки на відтворення змісту твору, скільки на аналіз вчинків героїв, навчати дітей визначати й мотивувати своє ставлення до позитивних і негативних героїв ставлячи запитання “Чому?”

Розкрити перед дітьми зміст добрих вчинків, які приносять навколишнім радість, виручають з біди.

У підготовчій групі етичні бесіди проводяться 1-2 рази на місяць (Наприклад: Бесіда за оповіданням М.Носова “Карасик” та інші).

Велике значення має вміння вихователя навчити дитину пов'язувати вчинки героїв художніх творів з досвідом свого життя – своїми вчинками. Це можна зробити за допомогою запитань: “Чи були в тебе подібні ситуації? Чи знав ти раніше, що так негарно робити? Якщо б зараз така ситуація повторилась, як би ти вчинив?”

Ще одна особливість дошкільників – нахил до наслідування. Але справляє позитивний вплив на моральний розвиток дитини лише за певних умов. Через незрілість свідомості вони легко наслідують як позитивні, так і негативні приклади.

Часто це буває тому, що пригнічений стан малої дитини це сприяє формуванню негативних рис характеру. За таких умов формується недоброзичливе почуття до людей, заздрість, злобливість, страх, відчуження, виникають труднощі у встановленні контактів з дорослими і дітьми.

Треба проаналізувати причини такого стану, продумати шляхи нейтралізації негативних впливів, погодити взаємодії педагогів дитсадка і сім'ї.

Важливо будувати виховний процес на позитивних прикладах поведінки дорослих і одноліток, по можливості усуваючи негативні впливи.

Надзвичайну роль у цьому відіграють народні казки, які виховують почуття доброзичливого, гуманного ставлення до живої природи і людей (“Три ведмеда” “Кіт, Півень та Лисиця”, “Рукавичка”). Вони не тільки приваблюють дітей цікавим сюжетом, а й своєю

ідеєю. Торжество справедливості, перемога добра над злом викликають у дітей співчуття. У казці дитина бачить взірці справжньої дружби, чесності, правдивості. Діти намагаються наслідувати героїв, їх позитивні вчинки.

Щоб засудити з дітьми негативні моральні риси – егоїзм, хвастощі – можна прочитати оповідання В.Росіна “Двоє курчат”.

Коли дитина підросте, доцільно виховувати в неї і почуття гніву з приводу негарних дій, почуття протесту до несправедливості.

Разом з тим необхідно виховувати почуття гідності, вчити її керувати своїми імпульсивними проявами.

Підготовленість дитини до школи передбачає наявність певного обсягу знань про навколишній світ і певний рівень розвитку розумових процесів та пізнавальної активності; виділяти істотне в предметі або явищі, порівнювати, правильно визначати причину найпростішого явища, простежувати його зміни, узагальнювати (це елемент абстрактного мислення), робити висновки.

Дуже ефективно всебічний розвиток дошкільників можна здійснювати під час спостережень за живою і неживою природою.

Наприклад, екскурсій з теми: “Пори року”.

Не можна дати повного уявлення про об’єкти і явища природи, показавши їх лише раз. Тому до одних і тих же об’єктів та явищ ми повертаємося неодноразово у різні пори року (дерево –восени –з жовтим листям, зимою – з голими гілками, весною –з молодим листям, та квітками, влітку – з плодами). Даємо різноманітні знання про природу рідного краю, контрасти пір року (холодна зима з відлигами, сонячне тепле літо...).

Восени на початку екскурсії уточнюються правила поведінки дітей (у парку, лісі: не рвати квіти, не затоптувати молоді насадження, не ламати гілки).

Постійно нагадувати, “Дивовижне поряд” – треба тільки уміти бачити його.

Підкреслювати значення природи і необхідність її оберігати – у ній багато корисного, цікавого для людини – це наше багатство і краса.

Нерідко у дітей спостерігається невідповідність між знаннями моральних норм і практичною поведінкою. Це можна здійснити, створюючи проблемні ситуації морального вибору.

Наприклад, одного разу на екскурсії ми побачили багато квітів, дітям захотілося сплести віночки. Провели бесіду за допомогою запитань: “Чи подобаються вам ці квіти? Дивлячись на них, вам сумно чи весело? Чи можуть зірвані квіти довго залишатися такими гарними? Зірвані квіти швидко зав’януть (віночок увечері буде викинутий на смітник), який у вас буде настрій? Чи зможуть нові квіти за один день знову вирости? А чи зможемо ми (або інші люди) наступного разу помилуватися квітами? Підводимо дітей до “самостійного” висновку: “Треба зберегти такі гарні квіти для всіх!”.

Під час ознайомлення дітей з тваринним світом ми маємо змогу поглибити знання дітей про користь тварин, про боротьбу з шкідливими тваринами. Під час прогулянок доцільно давати дітям різні завдання (знайти доказ того, чим корисний дятел; відшукати жука-короїда і сліди його шкідливої роботи).

Підтримати позитивне ставлення до пернатих допоможуть художні твори М.Баркова “Друзі зимового лісу”, О.Копиленка “Ідальня для птахів” та інші; читання уривків віршів, загадування і відгадування загадок підсилює інтерес до природи, розвиває пам’ять, увагу, мислення.

Листопад, листопад! Скоро голий буде сад.

Листя жовте летить, під ногами шурхотить. (Осінь)

Під час екскурсій, при ознайомленні з природою, запропонувати загадки:

“Хто золотом дерева вкриває, а потім його зриває”. (Осінь)

Гарне дерево, міцне. Листя різьблене, рясне,

А на гілочках крилатих буде жолудів багато. (Дуб)

Формуванню особистості дошкільника у навчально-виховному процесі ДНЗ сприяє використання дидактичних ігор. Ознайомленню з плодами і листям росли сприяє гра “У кого дітки з цієї гілки”.

Гра “Буває не буває” вчить дітей аналізувати явища дійсності, уважно стежити за словами вихователя і правильно відповідати (буває – не буває), пояснюючи свою думку. Наприклад, “Випав сніг і зацвіли квіти”, “Діти поїхали на санчатах збирати черешню”, “Зацвіли квіти, з’явилося багато комах”. Ускладнюючи гру, пропонуємо дітям придумати речення такого ж змісту.

Постійно виховуємо у дітей свідоме ставлення до природи, оскільки моральні якості – це аспекти естетичного виховання.

Треба дітей підвести до “самостійного” висновку: “Природа потрібна нам, а ми потрібні природі”.

Розповіді, як і навіщо оберігати рослинний світ, диких тварин, варто проводити спираючись на знання, які діти дістали з телепередач, з книжок про природу, в доступній формі розповісти про заповідники. Постійно підкреслювати красу природи і вчинків людей. Формувати моральну, естетичну і екологічну культуру дошкільників, без чого природоохоронні заходи завжди будуть залишатися малоефективними. Звичка все зривати і топтати, висмикувати з коріннями лілії в ставках, щоб потім їх викидати на дорозі, повинна засуджуватися належним навчанням і вихованням.

Зимова природа приваблює суворою, але водночас витонченою красою. Взимку царюють форма, симетрія, пропорційність. Морозні візерунки на вікнах вражають своєю незвичайністю. Зимова краса наче застигла у нерухомості. Природа завмерла, як зачарована красуня.

Спостереження за неживою природою. Під час снігопаду показуємо дітям, що залежно від погоди (мороз чи відлига) змінюється форма сніжинок. Можна простежити за польотом сніжинок, прочитавши вірш.

Погляньте, погляньте, яка благодать!

Метелики з неба летять і летять! (О.Олесь)

Задати питання: чому сніжинки порівнюють з метеликами? Чи можна побачити метеликів взимку? Чи можна вважати зиму “беззвучною” порою року? Які звуки можна почути у зимовий періоді?

Січень надворі, а для дітей

Тьохкає крига, мов соловей... (А.Качан)

Узимку можна спостерігати за хмаринками і фантазувати, на що вони схожі.

Природа не лише впливає на духовний світ дитини, але й зміцнює їх фізичні сили. Все це відбувається на фоні емоційних переживань.

Спостереження показали, що більшість дітей реагувала на природу жваво, емоційно, зацікавлено, діти відчували радість від змоги вільно рухатись, гратись на свіжому повітрі, почували себе веселими, бадьорими.

Фізична досконалість – одна з ознак всебічного розвитку особистості. Це – основа здорової життєдіяльності, її високої працездатності та життєрадісності.

Наприкінці екскурсії можна провести рухливі ігри.

Правила гри стають моральними нормами, обов’язкові для всіх. Деякі діти їх порушують, це викликає конфліктні ситуації між дітьми. Дуже важливо ставлення вихователя.

Жодне порушення правил не повинне залишатися поза увагою. Дотримання правил гри вимагає від дитини певних вольових зусиль. Думка колективу позитивно впливає на окремих порушників поведінки. Таким чином, ігри треба використовувати не лише як засіб навчання, розумового розвитку дітей, а й як засіб їх виховання.

Ігри: “Вовк у каналі” – сприяє спритності в стрибках, виробленню вміння орієнтуватися у просторі. “Кіт та миші” – вдосконалювати біг врозтіч. Щоб розвинути

координацію рухів рук та влучність можна провести гру “Мисливець і зайці”. “Ведмідь і бджоли”, “Мавпи”. Ці ігри формують навички лазіння.

Щоб закріпити знання про природу і зацікавити дітей в іграх використовуємо загадки:

На дереві все грається, угору піднімається,  
Кривляється, чіпляється, на хвостик у гойдається,  
І зветься це малятко – веселе... (мавпенятко)

Якщо вихователь не встиг на екскурсії підвести підсумок побаченого, це можна зробити на занятті з образотворчого мистецтва. Керуючись запитаннями, допомогти дітям “самостійно” дійти певних висновків “що і як змінилося у природі? І чому?”.

На занятті можна розглянути альбом “Пори року”, “Золота осінь”, репродукції художників В.О.Серова, П.П.Соколова та інші.

Своє враження від побаченого в природі діти переносять у свої малюнки.

У кінці занять роботи оцінюються з погляду вразливості, яскравості, відбираються кращі для стенда. Порівняння робіт розвиває смак.

Кращі малюнки для прикрашення святкової зали діти обирають ще на заняттях. Ми вважаємо, що завжди повинна бути мотивація, яка спонукає дітей проявити себе. У нашому випадку мотивацією було те, що на свято прийдуть батьки, яким буде дуже приємно побачити, як гарно та старанно діти малюють і прикрашають святкову залу.

При виконанні колективних робіт (пано, аплікація) треба обов’язково підкреслити, що діти колективно створили красиву аплікацію, панно, і кожний намагався не підвести товаришів, працював дружно, з інтересом, і така робота буде хорошою прикрасою групової кімнати...

Дуже радіють, коли бачать у прикрашеному приміщенні і свою працю.

Щоб діти виявили свої творчі можливості, повинні бути мотиви зрозумілі дітям. Це і забезпечує їхній інтерес та ініціативу.

У груповій кімнаті періодично можна влаштовувати виставки дитячих робіт. Зробити подарунок до 8 Березня з природного матеріалу. Як ви гадаєте, мама зрадіє подарунку? Чому?

Зробити висновки, що роботи, які виконані самостійно, своїми руками, бувають особливо дорогі рідним. Розуміння цього привчає дитину з ранніх років виявляти піклування, увагу до близьких, бажання принести їм радість і задоволення. Підкріпити думку можна читанням оповідання Л.Воронкової “Таня вибирає ялинку”.

Систематичне ознайомлення з природою підводить дітей до узагальнень, на основі яких формуються поняття, основи майбутнього світогляду.

Важливе значення в ознайомленні дошкільників з природою у ДНЗ має “живий куток” групи. Особливу красу приміщенню надають кімнатні рослини, які мають різну форму листя, забарвлення квітів. Розставляючи квіти у груповій кімнаті, слід зважати на те, яким рослинам, скільки треба світла. Діти доглядають за рослинами і проводять спостереження. Ми звертаємо увагу на їх красу, розвиваємо у дітей уміння бачити в навколишньому житті прекрасне, помічати красу, розвиваємо естетичні смаки.

У куточку живої природи діти поливають рослини, протирають листочки, доглядають за тваринами (годують рибок). Спільно с вихователем висівають насіння гороху, квасолі.

Для виховання правильного і активного ставлення до об’єктів і явищ природи залучаємо дітей дошкільного віку до проведення нескладних дослідів.

Узимку можна зрізати гілочки верби, бузку і поставити у воду і спостерігати. Коли розпустилися бруньки, зробили висновок, що дерева і кущі живуть і взимку (але сплять, бо для росту і розвитку потрібно тепло...). Вирощування цибулі у темряві і на світлі. Дає змогу зробити висновок, що для нормального розвитку рослини треба волога, тепло і світло. Діти повинні розуміти, що і для чого вони роблять.

Навесні, перш ніж обкопувати дерева, варто звернути увагу на тверду поверхню землі під деревом і пояснити, що через це до коріння не доходить повітря, отже, дерева погано

ростимуть. Діти самі роблять висновок: треба розпушити землю, щоб повітря змогло пройти до коренів. Рослини живі істоти, вони дихають.

Праця в природі має винятково велике значення для розвитку дитини. Велику роль відіграє спільна колективна праця в природі у формуванні моральних якостей людини. Приклад: хтось зламав гілку на дитячому майданчику – треба місце зламу змазати варом, щоб не витікав сік, щоб не потрапили до рослини шкідливі речовини, інакше дерево захворіє і може загинути, – виховання добрих почуттів.

Вірші П.Воронька “Поливала я порічки”.

Я носила воду з річки,

Поливала я порічки,

Розцвітали кущики рясно,

Поспівали ягоди вчасно.

Я два тижні ягоди рвала,

Всіх подружок своїх пригощала.

Після обговорення змісту, діти дійшли висновку: ягід було багато, тому, що дівчина добре доглядала за рослинами. Значно збагатився життєвий досвід дітей. Проведена робота сприяла вихованню позитивного ставлення до праці, бажання взяти участь у спільній роботі з дорослими.

Діти прибирають ділянку від листя восени, взимку згрібають сніг під дерева і кущі; підгодовують птахів, готують їм корм. Роботу виконують не лише індивідуально, а й групами, постійно проводячи спостереження за ростом і розвитком рослин, відмічають зміни в поведінці тварин, періодично розповідають про це одноліткам. Дружна і радісна праця створює позитивну атмосферу в групі.

Але ця робота потребує вдумливого підходу. Небажано, вивчаючи ті чи інші рослини, тварини, явища неживої природи, щоразу підкреслювати їх красу. Це може призвести до формального підходу.

Трудове виховання спрямоване на залучення дітей до свідомої праці, яка не тільки допомагає дітям стати в майбутньому самостійними людьми, а й сприяє їх моральному вихованню.

Повноцінний всебічний розвиток дитини можна здійснювати тільки тоді, коли сім'я не стоятиме осторонь. Робота, яка ведеться в групі, повинна закріплюватися вдома. Предметом розмови з дітьми про природу можуть бути прогулянки дітей з батьками у ліс, до річки, в зоопарк, перегляд кінофільмів про природу.

Такі спостереження допоможуть підвищити рівень культури психічної взаємодії людини з навколишнім світом та формуванню особистості дитини.

*Висновки і перспективи.* Таким чином, ознайомлюючи дітей з природою, ми розв'язуємо цілий комплекс завдань: розвиваємо сенсорну культуру, мовлення і мислення, допитливість і спостережливість; формуємо перші естетичні переживання і судження, пробуджуємо прагнення творити довкола себе красу, розвиваємо уявлення та поняття про природні об'єкти та явища, навчаємо встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між ними тощо. Отже, виховуємо особистість. Подальших досліджень убачаємо в теоретичному обґрунтуванні методики роботи з формування особистісних якостей дошкільників у процесі ознайомлення з природою.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Артемова Л.В. Моральне виховання дошкільників. – К.: Радянська школа, 1974.
2. Бутенко В. Г. Актуальні проблеми естетичного виховання у педагогічній спадщині Сухомлинського // Європейська педагогіка і Василь Сухомлинський як сучасний педагог-гуманіст. – К.: 1993. – С. 72, 74, 75.
3. Задесенець М. П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. – К.: Вища школа, 1980. – С. 3-15.
4. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности. – М.: Педагогика, 1972.
5. Сухомлинский В.А. Вибр. твори. Т.4. – С. 369.

6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – К.: Радянська школа, 1972.
7. Ушинский К.Д. Изб. педсочинения. Т.1. – М.: 1959. – С. 287.

УДК 372.36

Н.І. Скрипник

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті автор висвітлює проблему реформування дошкільної освіти. Аргументує необхідність виховання толерантності як одного із важливих аспектів становлення особистості в рамках гуманізації освіти. Розкрито компоненти сформованості толерантних якостей особистості. Відповідно вимог Базової Програми розвитку дитини дошкільного віку “Я і світ” представлено зміст роботи по формуванню толерантності у дітей старшого дошкільного віку.*

*The article is devoted to the problem of pre-school reformation. It proves tolerance upbringing necessity as one of important parts of person’s development due to the principals of humanism. The article contains the components of developed personal features according to the demands of Basic Programme of pre-school child development “Me and the world” the author depict the content of pre-school child tolerance formation activities.*

*Постановка проблеми.* Початок ХХІ сторіччя характеризується глобалізацією всіх процесів у сучасному суспільстві. Це у свою чергу передбачає адаптацію людини до співіснування різних культур, народностей, поглядів, релігій і ставить завдання виховати людину здатну до мирного співіснування у цьому світі. Відповідно посилюється увага до реформування освітньої політики України в цілому і дошкільної зокрема. Пов’язано це перш за все необхідністю гуманізації та демократизації освітніх процесів у дошкільній, модернізації навчально-виховного процесу у дошкільних закладах з метою створення оптимальних умов для гармонійного розвитку особистості. Процес оновлення, відповідно до Закону України “Про дошкільну освіту”, розпочався із затвердженням Базового компоненту дошкільної освіти та розробкою Базової програми розвитку дитини дошкільного віку “Я і світ”, підготовленої авторським колективом науково-педагогічних працівників під керівництвом доктора психологічних наук, професора О.Л. Кононко.

Базова Програма – це певний стандарт, який відповідає сучасним світовим тенденціям і “реалізує ідею дитиноцентризму, орієнтує педагога на визнання пріоритету розвитку дошкільника як особистості, зокрема його соціально-моральної складової як основної. Разом з тим це не применшує ролі дорослого, не нівелює значення ефективно організованого навчально-виховного процесу. Пропонується змістити акценти з дорослого як організатора педагогічного процесу на дитину як об’єкт основної турботи, на її життєдіяльність” [4: 4].

Нашу увагу привернула соціально-моральна та емоційно-ціннісна складові Програми, які оновлені у світлі світових тенденцій і потребують ретельного вивчення науковцями та педагогами-практиками. Розкривається такий важливий аспект як соціальна зрілість дошкільника, яка включає:

- уміння спілкуватися з дорослими та однолітками, налагоджувати спільну взаємодію, домовлятися, узгоджувати свої дії з партнерами, мобілізуватися на додання труднощів, виявляти відповідальність, виробляти самооцінні судження, поважати себе та інших;
- формування емоційної зрілості, яка виявляється у певній емоційній стабільності дитини, її здатності адекватно реагувати на ситуації та події, орієнтуватися в настроях та станах людей, що навколо, брати їх до уваги, контролювати свою емоційну поведінку, утримуватися від імпульсивних проявів.