

Психологічні хвилинки

Впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу.

Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття.

Пропонуємо техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки».

Для дітей молодшого шкільного віку

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак

1. Глибоке та повільне дихання.

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

2. Запах квітів.

Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

3. Маленький зайчик.

Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

4. Модифіковане дихання Лева.

Виконуючи цю вправу, скажіть дитині щоб вона уявила, що вона лев. Видихніть все повітря через широко розкритий рот. Запропонуйте дитині сісти зручно на підлогу або на стілець та вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

5. Зігріємо метелика.

Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

6. Вправа «Чарівна повітряна кулька».

Давайте разом почаклуємо і перетворимося на повітряні кульки. Кожен скаже мені, якого кольору він/вона хоче бути. Тепер лягайте на підлогу. Зараз ви ненадути кульки, ви зовсім без повітря (розслаблені). Я пропоную вам під час

надування змінювати свою форму і ставати все більш схожими на надуті повітряні кульки.

Розпочинаємо: я легенько дую на вас, а ви одразу стаєте більшими і красивішими. (Потрібно дунути із гучним звуком, щоб діти почули. Вони мають трохи підвестися або підняти якусь частину тіла та голосно видихнути). Намагайтеся залишатися в цьому становищі доки я не наповню вас новою порцією повітря.

Я ще подую, а ви ще трохи підведіться, щоб стати більше (голосно видихніть). Зберігайте і цю нову форму, доки я не подую ще раз і вас трохи збільшу (знову видихніть).

Зараз я подую останній раз, а ви станьте прямо (голосно видихніть). Тепер ви – великі кулі. Намагайтеся зберегти свою форму, не рухайтесь. Комусь потрібне ще повітря? Я обходитиму вас і наповнюватиму ваші руки додатковим повітрям, доки не побачу красиві, тугі кулі. (Обійдіть дітей) зі словами: «І тобі я ще даю повітря, і тобі...»).

А тепер можемо зменшити кульки. Слухайте шум повітря, що виходить з кульки. Коли почуєте цей звук, станьте трохи менше. Якщо звук припиниться, замріть і не рухайтесь. (Видавайте легке «псс...», щоб діти зрозуміли, що з них виходить повітря). Потім знову «псс...» – тепер ви ще трохи менші, «псс...» – тепер ви ще трохи менші, «псс...» – тепер ви ще трохи менші...

Тепер лягайте на підлогу. У вас більше не залишилося повітря. Я підійду до кожного із вас і перевірю, чи справді все повітря з вас вийшло. Пройдіть від дитини до дитини, і якщо ви бачите, що у когось залишилися напруженими плечі або коліна, зверніться до неї: «Я допоможу тобі випустити звідси повітря, щоб ти зміг/змогла лежати на підлозі більш розслаблено та легко». (Ніжно торкніться потрібної частини його тіла, вимовляючи «псссс...»).

Дихальні відеовправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=bmOPmkcOAT0>

<https://youtu.be/0cXenn9nGwA>

<https://www.youtube.com/watch?v=6xJhu6OTZy4>

https://www.youtube.com/watch?v=P_OZ5X0YMfY

<https://youtu.be/3Md8RJpWcs8>

<https://youtu.be/Up357VlW2ns>

<https://www.youtube.com/watch?v=qpxelscUJCg>

https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view

1. Психогімнастика «Сонце».

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

2. Психогімнастика «Тренуємо емоції».

Вчитель просить дитину насупитися, як осіння хмаринка, злий чоловік, сердитий дядько; усміхнутися, як хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко; показати, як злякався заєць вовка, малюк, який заблукав у лісі, кошеня, на якого гавкає собака; показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.

3. Психогімнастика «Зайчики та слоники».

Спочатку вчитель пропонує дитині бути несміливим зайчиком. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (Тремтить.) Покажи: пригинає вухка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (Дитина повторює.) Покажи, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що він робить? (Тікає. Дозвольте дитині втекти в інший бік кімнати). А що робить зайчик, коли чує вовка? (дозвольте дитині десь сховатися).

А тепер ми будемо слониками. Сильними, сміливими. (Покажіть дитині, як безстрашно, вільно ходять слони, а дитина повторює). Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. (Робимо це разом.) Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (Вчитель із дитиною показує сміливого слона).

4. Пальчикова гімнастика.

Вчитель пропонує за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

5. Ігри з гудзиками.

Вчитель пропонує дитині пограти з гудзиками: занурити пальці, зробити «гудзиковий дощ», обрати однакові гудзики, найкращий гудзик, описати його.

6. Вправа «Ласкаві лапки».

Вчитель підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Все це викладає на стіл та пропонує дитині оголити руку по лікоть, пояснюючи, що по руці ходитиме «звірятко» і торкатиметься лагідними лапками. Дитині треба із заплющеними

очима вгадати, яке «звірятко» торкається до руки (відгадати предмет). Дотики мають бути погладжуючими, приємними.

Варіант гри: «звірятко» буде торкатися щоки, коліна, долоні. Можна обмінятися з дитиною місцями.

7. Вправа «Сніговик».

Діти перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують таку позу. Вчитель каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Діти поступово розслабляються, присідають навпочіпки та лягають на підлогу.

Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:

https://youtu.be/1g6Izo9_Eks

<https://www.youtube.com/watch?v=npjmTX3C1YU>

<https://www.youtube.com/watch?v=O7jXI62xieo>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxV4-3sneEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>

<https://youtu.be/4HSzUdEVaN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=gW6lhd8tj8Y>

<https://youtu.be/CqUMukM-p>

https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM

Для дітей старшого шкільного віку

1. Вправа «Вдих-видих».

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

2. Вправа «Повне дихання».

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і розслабте м'язи живота. Продовжуйте активно вдихати до наповнення легенів повітрям (ви відчуєте, як грудна клітина збільшується у розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

3. Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий

видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу треба повторити п'ять-шість разів.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

4. Квадратне дихання.

Сісти зручно біля стіни, випрямити спину, скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати подихом квадрата: вдих на 4 сек.; затримка дихання на вдику на 4 сек.; видих на 4 сек.; затримка дихання на видиху на 4 сек. Дихати протягом 5 хв.

Дихальні відеовправи:

<https://youtu.be/m-FWUrLtIbA>

<https://youtu.be/MYIfofIC0ho>

<https://youtu.be/AmDGe62NvIk>

https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL_hM

<https://www.youtube.com/watch?v=w9Rlagnoi6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=OKG6-Xzagxk>

Тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей

Для дітей молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку

1. Обійми і погойдай.

Дитина сідає на підлогу. За нею сідає дорослий (обов'язково за згодою дитини) і обіймає, пригортає дитину до себе легенько погойдує її. Під час погойдування спробуйте передати дитині свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності, потрібності.

2. Самообійми.

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуваєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

3. Гра «Я малюю, а ти відгадай».

На спині дитини малюємо пальцем або легенько не гострим боком олівця геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати.

Варіанти складніші:

троє дітей, а на їх спинах – приклад (на додавання, віднімання...), слово (у кожної дитини по одній літері, відповідно може бути і більше дітей); називаєте колір, яким ви «малюєте» і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок...).

4. Гра «Почухай спинку».

Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно:

- розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;
- «місити тісто» (ребром долоні робити погладжувальні рухи);
- виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукати по спині).

Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги

Для дітей старшого шкільного віку

1. Гра «Паперовий безлад».

Вчитель пропонує дитині зім'яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу із шматочків паперу.

2. Вправа «Солдат та м'яка лялька».

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслабитися – це навчити їх чергування сильної напруги м'язів та наступного за ним розслаблення. Тому ця і наступна гра допоможуть вам це зробити в ігровій формі.

Отже, запропонуйте дитині уявити, що вона – солдат. Згадайте разом з дитиною, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Нехай гравець зобразить такого військового, як тільки ви скажете слово «солдат». Після того, як дитина постоїть у такій напруженій позі, скажіть іншу команду: «ганчір'яна лялька». Виконуючи її, хлопчик чи дівчинка мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб їх руки бовталися, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, податливе. Потім дитина знову має стати солдатом.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що дитина достатньо відпочила.

3. Гра «Струшуємо зайве».

Вчитель розповідає, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:

<https://youtu.be/gnckiUaWwEI>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JEFNqavdkIo>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Y8I2DqMmeA>

<https://www.youtube.com/watch?v=PKZG1Vx76YQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>

<https://www.youtube.com/watch?v=sxVmmAemk-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=-2qwM9jmkGU&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=y-Gblnos27E>

<https://www.youtube.com/watch?v=UyRoBuCYDsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>

<https://www.youtube.com/watch?v=uljUYTjIVtA>

Вправи на зняття м'язового напруження

Для дітей молодшого шкільного віку

1. Гра «Котик». Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжить на сонечку, як котик потягується, як миє личко, дряпає кігтками килимок тощо.

2. Гра «Добра тварина».

Діти стають у коло й беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

3. Вправа «Пташка махає крильцями».

Дитині потрібно підняти руки вгору і виконати махи руками.

4. Вправа «Стряхнемо водичку з рук».

Дитині пропонують потрусити розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води. Нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в один бік, потім – в інший. Повільно похитати розслабленими руками.

5. Вправа «Кулачки-силачі».

Пальці рук під рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

Відеовправи на зняття м'язового напруження:

<https://www.youtube.com/watch?v=Womj0IffC6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=skDlOUuGXFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>

<https://youtu.be/2kvZogkb-fs>

<https://youtube.com/shorts/aCJpWqWx1Q?feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yq18upMFTcs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>

<https://www.youtube.com/watch?v=qxNtumJPBOg>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iQF01hfh0dA>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtIQUdkA&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=6po0yvsvy0xQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=asDUmTlY984>

<https://www.youtube.com/watch?v=hTvXyVxKmqE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ogZNpsJLBN4>

Для дітей старшого шкільного віку

1. Вправа «Гімнастика по колу».

Діти зробили коло. Кожен по черзі виконає якусь легку гімнастичну вправу. Решта цю вправу повторюють.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

2. Вправа «Маска релаксації». Сядьте зручно. Максимально розслабтесь. М'яко опустити повіки, уявний погляд направте на кінчик носа, язик м'яко притисніть до коренів верхніх зубів зсередини. Нижню щелепу розслабте до легкого відвисання і ледве випніть вперед (ніби при вимові звуку «к»). Побудьте в цьому стані. Відчуйте його.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Відеовправи на зняття м'язового напруження:

<https://www.youtube.com/watch?v=TsHNYtN45nI&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9vbl-R9Rw0c>

<https://www.youtube.com/watch?v=xsERo72LJu8>

<https://www.youtube.com/watch?v=tF2v6NGQZSQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XzKn6rF9RSM>

<https://fb.watch/cdgGSpJEOC/>

<https://www.youtube.com/watch?v=s8VVrIWKDP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=kXV4QoxFzlk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Uk4LXz2Vvc>

<https://www.youtube.com/watch?v=I4Svt11o3-I>

Арт-терапія як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження

Для дітей молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку

Казкотерапія

1. Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?».

Чому у кактуса колючки?

Одного разу в пустелі прудконога Ящірка запитала у Кактуса:

І не сумно тобі самому рости, адже через твої колючки ніхто тебе не торкається.

Для чого тобі колючки?

Насправді це не колючки, а листя, – відповів Кактус.

А чому воно таке дивне? – знову запитала Ящірка.

Таке листя дає змогу мені довше протриматися без води, адже в пустелі рідко йдуть дощі. І зовсім мені не сумно, адже я маю велику родину. Нас, кактусів, дуже багато, і багато тих, хто нас любить.

Запитання.

Що здивувало Ящірку?

Чи образився Кактус на перші слова Ящірки?

Як Кактус пояснив, що має такі голочки-листочки?

2. Казкотерапія «Самотня Зірка».

Вчитель пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання. Казка про самотню Зірку.

У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок, крім однієї маленької Зірочки. Вона жила високо в небі і, коли озиралася навколо, помічала, що вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно і хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло.

Якось Зірочка полетіла на Землю до однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі і, коли вона її знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені ні з ким поговорити, нікому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу – настільки мені самотньо». Стара людина знала, як це – почуватися самотньою. Вона знала, що тоді зникає бажання гратися. Мудра людина пообіцяла, що допоможе, оскільки їй сподобалася маленька Зірочка. Спочатку вона пішла в свою хатину і взяла блискучий чорний чарівний мішок, відкрила його, запустила туди руку і дістала безліч зірок. Один змах руки – і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок.

«Поглянь, – сказала людина. – Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати і сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але, оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще дещо. Я хочу, щоб пам'ять про тебе назавжди залишилася на Землі. Я створю на чомусь твоє зображення».

Запитання

Як почувалася зірка?

ЧИ почувалися ви коли-небудь самотніми?

Хто допоміг зірочці? Чому?

Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

3. «Казка, яка ожила».

Дітям пропонують ілюструвати казку за допомогою вирізаних з білого паперу героїв, а також матеріалів для будиночків, дерев, різноманітних предметів, які передбачені в казці. Все це діти розмальовують та приклеюють на аркуш, можна додати природний матеріал, наприклад: солому, зубочистки з відрізаними гострими кінцями для паркану. За отриманим плакатом діти розповідають казку у класичному або вигаданому варіанті, коли дитина фантазує, вигадує різноманітні ситуації розвитку подій.

4. Вправа «Щось невідоме у давно знайомій казці».

Для виконання цієї вправи потрібно згадати улюблену казку й обрати з неї 5 слів, які найповніше її характеризують, наприклад: бабуся, дідусь, курка, мишка, золоте яечко. А шостим словом вигадайте щось, що взагалі не стосується цієї казки. Нехай це буде слово «ніндзя». А тепер дитині потрібно скласти казку, використовуючи всі ці слова. Чи намагалися ніндзя врятувати яечко від мишки? А може ніндзя були охоронцями бабусі та дідуса? Або ж ніндзя хотіли вкрасти курочку Рябу?

Казкотерапевтична відеотехніка

<https://www.youtube.com/watch?v=ktKeIPQmXRA>

<https://youtu.be/JpCu5z-U-d8>

https://youtu.be/4V_jakrI40w

<https://drive.google.com/file/d/1Fh1QvMwiZItXYz8-6xoQecfO4z-anOrV/view>

Танцювальна арт-терапія

Під класичну музику А. Вівальді «Пори року» дитині пропонують потанцювати з предметами або без них.

Африканські танці

Встаємо, згадуємо картинки з фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та по чергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

Музична терапія

1. Комплекс вправ:

Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтеся в цьому стані як можна довше, одночасно тягніть звук аааааааа

Вправа для зняття затисків. Повільно та енергійно артикулюючи, проспівуйте склади: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.

Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: «у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

Співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повноцінно і яскраво.

2. Вправа «Музичні мрії».

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтесь. Слухаючи спокійну музику, уявіть собі приємну для вас ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею. Тепер поступово поверніться в цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розкрийте очі.

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

Ізотерапія

Для дітей молодшого шкільного віку

1. «Кольорові долоні».

Матеріали: білий папір, фарби.

Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари пальцями. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитись не страшно.

2. Техніка «Каракулі».

Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Дитині вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

3. «Клякси, монотипія».

Матеріали: фарби, пензлик, білий папір.

Перед початком гри аркуш паперу необхідно скласти навпіл, та малювати на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольору, який подобається, і бризнути на аркуш паперу, поставити ляпки. Потім взяти інший колір і зробити те саме (можна використовувати відтінки одного кольору). Після цього скласти обидві половини аркуша та швидко розкрити. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що схожий малюнок.

4. «Долоньки миру».

Взяти аркуш А4.

Улюбленим кольором обвести свої долоньки.

Всередині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро. Вода має цілющу силу спокою.

Тепер у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти. Квітка – це символ життя, символ весни.

У великому пальчику обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву і радості.

Намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись. Поруч намалювати дерево, а ще веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло.

У вказівному пальчику кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

5. Пейзаж в техніці «Видування».

Матеріали: акварель, ручка без стрижня або коктейльна трубочка, аркуш білого паперу для акварелі А4, шматочок паралону, баночка з чистою водою.

Етапи роботи

Змочіть аркуш паперу чистою водою.

Нанесіть на сирому тлі жовту фарбу, потім додайте помаранчеву, червону, синю, фіолетову фарби.

На тлі внизу малюнка нанесіть темну фарбу (синю, коричневу). Це тло для нашої майбутньої композиції. Тло має висохнути.

На висохлому тлі внизу малюнка завдати рідко темної фарби (синьо-зеленої, чорної, коричневої)

Подуйте через трубочку на фарбу, але не зверху, а ніби штовхаючи її вперед.

Для отримання дрібних гілочок потрібно під час видування похитати трубочку з боку на бік.

Коли малюнок висохне, вставте його в рамку.

Для дітей старшого шкільного віку

1. Техніка «Чорний квадрат».

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає усі негативні переживання і те, що не влаштовує її в житті. Потім дитині (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно. Основне завдання: зробити так, щоб картина сподобалася.

2. Вправа «Малювання на вільну тему».

Матеріали: папір, олівці, фарби, склянка з водою, пензлики.

Намалюйте те, що вам заманеться. Спробуйте отримати від цього процесу максимум задоволення.

Обговорення: Що саме ви намалювали? Розкажіть про свій малюнок. Як він називається? Які думки й почуття виникали під час малювання? Чи отримали ви задоволення від виконання завдання?

3. «Фантом людини».

Матеріали: фарби, пензель, аркуш паперу із зображенням людини.

Перед початком гри потрібно дізнатися у дитини, як вона розуміє значення слів: радість, сум, біль, сором, образа. Можна, навести приклад відповідної ситуації. Дитині пропонують розглянути зображення людини, після чого заплющити очі і згадати ситуацію, коли дитині було радісно, потім із заплющеними очима уявити, якого кольору радість, а якщо не знає, просто сказати, який колір вона бачить, коли думає про радісну подію. Також уявити, де радість сконцентрувалася: в голові, у руці, нозі, серці. Потім дитині пропонують розплющити очі, взяти пензлик, занурити у фарбу певного кольору і нанести у зазначене місце на зображенні людини. Запропонувати дитині зробити те саме й з іншими станами: сум, біль, сором, образа.

4. Техніка «Я – супергерой».

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого вона хотіла би бути схожою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий дитиною. Треба обов'язково вказати, якою суперсилою він володіє, і дати йому ім'я.

5. Вправа «Дерево сили».Автор: Каролін Мехломакулу

Матеріали: аркуш паперу, А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Прикладіть долоню до паперу та обведіть олівцем – це буде стовбур дерева, а пальці – гілки.

Домалюйте декілька гілок і листя на вашому дереві, вони мають бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе дитині подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання стресу, приємні події або підтримуючі люди.

Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Крім зазначеного можна запропонувати дітям роботу з природними матеріалами – виготовлення аплікацій. Робота з пластиліном, солоним тістом тощо сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде на контакт.

Відеотехніки з ізотерапії:

<https://www.youtube.com/watch?v=7DuFJbvSnzg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ypv9WEz3tZg&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LI9o6n2Ig4c>

<https://www.youtube.com/watch?v=U0vaURfyxGg>
<https://www.youtube.com/watch?v=y0AD8Ha9gaA>
<https://www.youtube.com/watch?v=pOciF6f01o8>
<https://www.youtube.com/watch?v=pAxo1HrD7F0>
<https://www.youtube.com/watch?v=4D0wO2b-gMs>
<https://www.youtube.com/watch?v=jG-qjzegv1g>
<https://www.youtube.com/watch?v=t1FJ2jk2gD8>
<https://www.youtube.com/watch?v=x-IjgDvyKxY>

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття

Для дітей молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку

1. Вправа «Подорож на хмарі».

Учитель каже дітям: «Сядьте зручніше і заплющіть очі. Глибоко вдихніть і видихніть. Я вас запрошую у подорож на хмарі. Стрибніть на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуйте, як спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе у місце, де кожен почувається щасливим. Спробуйте уявити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися до класу. Злізьте зі хмари і подякуйте їй за таку чудову подорож».

Наприкінці можна запропонувати дітям намалювати місце, де вони почуваються спокійно і щасливо.

2. Вправа «Берег моря».

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі, а вчитель розповідає тихим голосом: «Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі – все тіло розслаблене, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря: «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...». Хвилі набігають одна одну, піняться, якщо випростати ноги, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий м'який пісок, що просочується крізь пальці. Він зручно підтримує голову. Вам легко, спокійно, добре. Високо на головою шумить вітер: «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...». Жарко. Ось тінь від дерева впала на вас, і стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтесь, ручки, ніжки напружуються. Відкриваємо очі, лежимо, не рухаємося. Відпочили? Тепер можна вставати».

3. Вправа «Водоспад».

Учитель пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути й видихнути та розпочати гру: «Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води в ньому вниз падає м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло пробігає по голові, тече по плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає зі спини, і ви помічаєте, як в спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дозволяє відчувати

себе дуже розслаблено і приємно. Хай світло тече також по руках, по долонях, пальцях, спускається до ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійними та безтурботними, розслабленими та наповненими свіжими силами...

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово розслабив. Трохи потягніться, випряміться і розплющіть очі».

Відеовправи для релаксації:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODR7PCYC1HA>

<https://www.youtube.com/watch?v=nx05sE3cGkg>

<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>

https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16_Yyo

<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>