



Комунальний заклад
«Запорізький обласний
інститут післядипломної
педагогічної освіти»
Запорізької обласної ради



ІННОВАТИКА
В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

МІЖНАРОДНА
ВИСТАВКА

ТЕМАТИЧНА НОМІНАЦІЯ

Збереження фізичного та ментального
здоров'я – пріоритет сучасної освітньої
системи

ТЕМА КОНКУРСНОЇ РОБОТИ

Збереження ментального та фізичного
здоров'я школярів під час війни

АВТОРИ ДОСВІДУ

Коляда Світлана Василівна,
заступник директора з НВР

Овлах Вікторія Миколаївна,
вчитель початкових класів,
спеціаліст вищої категорії, «учитель-методист»

Каркач Васирина Миколаївна,
вчитель початкових класів,
спеціаліст вищої категорії, «старший учитель»

Запорізька гімназія № 40 Запорізької міської ради

Запоріжжя
2024

Зміст

Актуальність і перспективність.....	3
Теоретичні основи.....	5
Новизна роботи.....	9
Інноваційний потенціал роботи.....	9
Провідна ідея досвіду.....	9
Мета і завдання.....	10
Тривалість роботи над темою.....	10
Технологія реалізації досвіду.....	11
Результативність.....	15
Висновки.....	15
Рекомендації.....	15
Список використаних джерел.....	19
ДОДАТКИ.....	21
Опитувальники для учасників освітнього процесу ЗГ № 40.....	21
Результати анкетування учасників освітнього процесу ЗГ № 40.....	27
Ігри для вивільнення агресії.....	46
Ігри для знаття стресу.....	47
Вправи для дітей з арт-терапії.....	50
Казкотерапія.....	53
Музикотерапія.....	58
Дихальні вправи Світлани Ройз.....	61
Фізичні та психологічні вправи на розслаблення.....	67

Актуальність і перспективність. Російська анексія українських земель триває вже понад 10 років і 2 роки повномасштабного вторгнення супроводжуються масованими бомбардуваннями населення України, масовими жертвами та руйнаціями. Мільйони людей, рятуючи своє життя і життя своїх дітей, щоденно переміщаються не лише в більш безпечні регіони країни, але й закордон. За даними Українського інституту майбутнього від 24 лютого 2022 року з України виїхало 20,7 млн осіб [7]. За оцінками Міжнародної організації з міграції (МОМ), фактична чисельність ВПО в Україні складає 3 548 000 осіб [5].

В обставинах, що постійно змінюються, дорослим необхідно дуже багато сил та енергії, щоб впоратися зі стресами та допомогти своїм дітям. Спеціально для Саміту Перших Леді та Джентльменів було проведено дослідження у 11 країнах світу та визначено, що 40-50 % населення України потребуватимуть психологічної допомоги через повномасштабне вторгнення [3]. Станом на зараз за даними дослідження, що було опубліковане у провідному міжнародному медичному журналі «The Lancet»: «депресія, тривога, біполярний розлад, посттравматичний стресовий розлад і шизофренія в українців становила 22,1% серед постраждалих людей. І це набагато вищий показник, ніж глобальна оцінка поширеності психічних розладів в інших країнах приблизно на 12%» [16].

Малечі та підліткам, як нікому, дуже важко адаптуватися до нових реалій життя та пережити надзвичайно складні емоції. Особливої уваги потребують діти з нестійкою психікою, що важко переживають емоційні гойдалки, втому, що веде до апатії, тривогу, невизначенність, погіршення фізичного та ментального здоров'я.

Відомий науковий журнал Американської медичної асоціації «JAMA Pediatrics» опублікував проміжні результати вже третьої хвилі дослідження «Підлітки України під час російського вторгнення 2022» під заголовком «Психічне здоров'я підлітків, які постраждали від війни в Україні». За даними дослідження серед «підлітків, які проживали в Україні показали, що 32% підлітків мають помірну або важку депресію, 17,9% – помірну або важку тривогу, 35,0% – клінічно значиму психологічну травму, 29,5% – розлади харчової поведінки, 20,5% респондентів мають середній або високий ризик розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних

речовин» [17]. Тому збереження фізичного та ментального здоров'я є важливим пріоритетом сучасної освітньої системи.

Наше суспільство стикається з багатьма викликами, які впливають на здоров'я дітей та підлітків, включаючи стрес, страх, високі навчальні навантаження, дистанційне навчання та недостатню фізичну активність. Дані третьої хвилі дослідження стану українських підлітків під час російського вторгнення свідчать, що «підлітки, що на час дослідження проживали за кордоном та навчались в українській середній школі онлайн, продемонстрували ще гірші дані майже за всіма основними показниками у порівнянні з українською групою» [17].

В більшості випадків причиною цього стала часта зміна емоцій та тотальна невизначеність, що змушує психіку реагувати спалахами різноманітних, до цього невідомих, переживань та емоцій. «Результати дослідження продемонстрували драматично високі показники порушень ментального здоров'я респондентів» [17].

Дослідник В. Станчишин пише, що «ментальне (психічне) здоров'я є важливою складовою загального здоров'я дітей і має складний інтерактивний взаємозв'язок з їхнім фізичним здоров'ям та здатністю досягати успіху в навчанні та в соціумі» [12, с. 45].

Як фізичне, так і психічне здоров'я формує психосоматичний стан дитини в умовах надзвичайної складності та матиме пролонговану дію у майбутньому дорослому житті, тому дуже важливо задовольняти потреби дітей і підлітків у сфері ментального здоров'я на ранніх етапах їхнього розвитку, щоб забезпечити їм продуктивне життя в дорослому віці. І ми згодні з Н. Шипом, який стверджує, що «цього можна досягти фізичними вправами та заняттями спортом, які сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, зміцнюють самооцінку, поліпшують взаємодію з людьми, покращують якість життя загалом, а також позитивно впливають на успіхи у навчанні» [14].

Необхідність збереження ментального та фізичного здоров'я українських дітей (початкова школа), а насамперед учнів нашої гімназії, засобами дистанційного навчання в умовах повномасштабного російського вторгнення є найбільш

актуальною проблемою сьогодення, оскільки ці складові є невід'ємною частиною щасливого життя.

Ось тому сучасне суспільство поставило перед педагогами завдання підготовки здобувачів освіти, здатних адаптуватися до мінливих умов. Учням майбутнього належить стати активними учасниками соціального і духовного розвитку країни.

Документи, які регламентують впровадження.

Діяльність вчителів початкової школи Запорізької гімназії № 40 регламентуються Конституцією України (стаття 3; 27; 49); Декларацією прав людини (Загальна декларація прав людини ООН), стаття 25: Кожна людина має право на рівень життя, необхідний для підтримання здоров'я і добробуту її самої та її родини, включаючи харчування, одяг, житло, медичний догляд і необхідне соціальне забезпечення; Конвенцією про права дитини (ООН) (стаття 24; 19); Законом України «Про освіту», стаття 76: Забезпечення безпечних і нешкідливих умов навчання, праці та здоров'я учасників освітнього процесу. Заклади освіти повинні вживати заходів щодо запобігання шкідливому впливу на фізичне і психічне здоров'я учасників освітнього процесу, забезпечувати контроль за дотриманням санітарних норм та правил техніки безпеки; Законом України «Про повну загальну середню освіту».

Теоретичні основи.

Українське суспільство сьогодні стикається з новими кризами, які спричинені військовою агресією росії проти України, погіршенням екологічної ситуації, соціально-економічними труднощами, політичними та техногенними змінами, а також інформаційним впливом. У результаті цього збільшується негативний вплив стресів на психічне здоров'я як дітей, так і дорослих, пише В. Станшичин, у період соціальних змін, через вплив стресів та підвищеного психічного навантаження, психічне здоров'я дітей стає особливо вразливим через великий обсяг інформації, її засвоєння та обробку, а також вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на організм дитини [13, с. 34].

Нові реалії сьогодення впливають на здоров'я усіх верств населення. Стрес є одним із основних факторів, який негативно впливає на психофізіологічний стан дорослих і дітей особливо у підлітковому віці. Тому вивчення психофізіологічного стану дітей та підлітків у період воєнного стану стало актуальним для педагогів нашої гімназії. Ми маємо навчитися самі і навчити дітей приймати життя таким, у якому постійно стаються різні, не завжди позитивні, події.

Такі науковці як А. Тимченко, М. Смульсон, І. Боднар розглядали вплив дистанційної форми навчання на психічні процеси та психологічний стан учнів закладів освіти. Тема значущості фізичної культури для психічного, морального і фізичного здоров'я була висвітлена у працях Ю. Шкребтія, В. Ляха, та Т. Круцевича. Фундаментальним цінним аспектом всього життя є здоров'я. Психофізіологічні зміни, які відбуваються у шкільному віці (фізичні, психологічні та соціальні) можуть ще більш посилити сприйняття складних життєвих ситуацій як стресових, що ще більш проявляється в умовах війни і супроводжується розвитком у них стресового стану [3]. Найбільш поширеними формами стресу під час війни є:

- травматичний стрес;
- стрес від розлучення з рідними;
- стрес втрати;
- стрес переміщення;
- навчальний стрес [10, с. 67].

Травматичний стрес є одним з основних форм стресу, які відчують діти під час військових дій. У дітей, які стали свідками, або пережили травматичні події, такі як вибухи, стрілянина, або напади, можуть розвинути такі симптоми, як тривога, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний стрес може мати довгострокові наслідки для емоційного благополуччя та розвитку дитини [10, с. 56].

Стрес від розлуки діти можуть відчувати під час евакуації, мобілізації одного з батьків або окупації, тієї місцевості, де проживає дитина, що супроводжується розлукою з батьками або близькими. Учні, які пережили розлуку, можуть відчувати труднощі з соціальною адаптацією, проявляти агресію щодо інших дітей або тварин.

Крім того, ранній травматичний досвід може тривалий час залишатися в «сплячому режимі», але за стресових умов призводити до патологічних реакцій [10, с. 56].

Стрес втрати – це стрес спричинений смертю або пораненням близької людини. Діти помічають, що поведінка близьких довкола змінюється: рідні по-іншому всміхаються, говорять, атмосфера стає напруженою. В цей час у голові дитини, яка залишається сам на сам із горем, виникає почуття страждання, але вона боїться засмутити рідних своїми відчуттями [10, с. 56].

Головним правилом для дорослих є те, що дитина має знати правду, що їй є в кого запитати і отримати відповідь. Вона може ставити безліч запитань, може плакати, а дорослі мусять бути завжди готовими надати правдиву відповідь. Малеча також може горювати, страждати, але родичі і педагоги допомагають прожити дитячі емоції, залишаючись поруч з нею. Діти переживають втрату швидше за дорослих. Але для цього їм потрібна підтримка та присутність дорослого, відчуття, що вони не самі, знання того, що відбулося [10, с. 56].

Найчастішими психофізіологічними проявами стресу можуть бути: порушення сну, дратівливість, відстороненість від близьких, саботування звичних обов'язків, спалахи гніву та агресивність, незграбність, зниження самооцінки. Для фізичних проявів стресу характерні такі ознаки, як погіршення апетиту, головний біль, біль у шлунку та нудота, сіпання повік та інших частин тіла, часте ковтання слини, нечітка дикція, нетримання сечі, заїкання, та швидка втома.

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося. За словами Володимира Станчишина – психолога-психотерапевта, стан тривожності не можна відкинути, оскільки він дуже потрібен і ось чому. Перше завдання тривоги – це сигнал про небезпеку. Іншими словами, якби цей механізм не був у нас у голові, ми ні за що не переживали б [9, ст.16].

Друге завдання тривоги – мобілізація, яка активує внутрішні ресурси, щоб справитися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Це відбувається несвідомо – тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуації загрози. Наприклад, якщо ви сидите під деревом і на вас зненацька впала волохата гусінь – ви автоматично її відкинете.

Отож, якщо тривога працює, то ми легко виходимо сухі з води. Від нашої волі це не надто залежить. Як дорослі так і діти не можуть бути однаково тривожними. Це вже закладено природою і життєвим досвідом кожного. Ми маємо звернути увагу і усвідомити те, що люди можуть бути більш або менш тривожні від нас, але ставлення має бути доброзичливим до кожного. Будь-який вид тривожності є корисним.

У нещодавній публікації *European Child and Adolescent Psychiatry* йдеться про серйозний вплив війни на дітей: підвищення ризику розвитку ПТСР (постравматичний стресовий розлад), депресії, тривожних станів, широкі наслідки для здоров'я в цілому [9].

З іншого боку, психологи радять не впадати у відчай через «вкрадене» дитинство. Батьківська любов та обізнаність, як діяти, здатні створити сприятливу атмосферу, яка буде сильнішою за всі жахи війни. Дитяча психіатрія, психотерапевтка в Західноукраїнському спеціалізованому дитячому медичному центрі Наталія Масяк співпрацює з благодійним фондом «Голоси дітей» та має великий досвід роботи з дітьми війни. Вона зазначає: «З нашого досвіду і за результатами світових досліджень (Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013) можу з упевненістю сказати: далеко не всі діти з досвідом війни матимуть ознаки значного стресу чи ПТСР. Орієнтовно 7 з 10 дітей впораються зі стресом самотужки. Опірність дітей часто значно вища, ніж може здаватися. Тому не поспішайте з висновками, мовляв, дитину «поламала війна» [1, с. 116].

На стресостійкість, а відтак фізичне та ментальне здоров'я дитини впливає низка факторів. Частина з них зовнішні: інтенсивність та тривалість травмувальної події; можливість відновлювати свій ресурс (сон, їжа, відпочинок, гра); психосоціальне оточення; вміння дорослих підтримати тощо [2, с. 48].

Також є внутрішні чинники: особливості характеру дитини; сформовані психологічні стратегії протидії стресу; стан психічного здоров'я до травматичної ситуації та інші [2, с. 48].

На деякі з цих факторів батьки та педагоги вплинути не можуть, та багато що в наших силах.

Васильєва Дарина, старший науковий співробітник відділу математичної та інформатичної освіти, кандидат педагогічних наук пише, що «вчитель може цікавитись і різноманітними вправами психологічного характеру для своїх учнів і, наприклад, ділитися деякими вправами з батьками (чи класним керівником класу) у чаті. Також, вкраплюючи такі вправи чи бесіди до синхронних онлайн уроків, спілкуючись і пояснюючи певні події, відповідаючи на питання учнів, у вчителів є можливість невимушено здійснювати психологічну підтримку учнів» [2].

Новизна роботи полягає в практичній апробації розумного підходу до організації освітнього процесу дітей початкової школи та підборі справді ефективних способів подолання стресу, тривоги та ПТСР. Вважаємо, що актуальність навчання дітей шкільного віку навичкам самозаспокоєння є надзвичайно важливою в сучасних умовах, коли психічне здоров'я дітей піддається постійному впливу стресів. Швидкий темп життя, високі навчальні вимоги, соціальні та інформаційні навантаження, на нашу думку, можуть призвести до підвищеної тривожності, емоційних зривів і психологічного виснаження.

Тож ми впевнені, що навчання технік самозаспокоєння допоможе дітям краще розуміти свої емоції, керувати стресом та тривогою, знижувати рівень напруги та поліпшувати загальне самопочуття. Це обов'язково буде сприяти розвитку емоційного інтелекту, підвищенню уваги та зосередженості на навчанні, а також створить передумови для формування стійкості до складних життєвих ситуацій. Навички самозаспокоєння допоможуть дітям гармонійніше взаємодіяти з оточуючими, підтримувати баланс між навчальними та соціальними навантаженнями.

Інноваційний потенціал виставкової роботи: модифікаційний, пов'язаний з удосконаленням використання вербальних прийомів подолання наслідків тривоги, стресу та ПТСР для покращення емоційного стану дитини та підвищення загального рівня задоволення життям.

Провідна ідея досвіду полягає в оцінці впливу спеціальних вправ на психо-емоційне розвантаження учнів початкових класів, які проживають у прифронтових містах або навчаються дистанційно. Дослідження спрямоване на

виявлення змін у рівні тривожності, настрої та загальному психічному стані учнів після впровадження відповідних вправ. Основним завданням є оцінка ефективності цих заходів за допомогою опитувань, проведених серед трьох груп респондентів: батьків, дітей і вчителів.

Дослідження також враховує умови життя в стресових середовищах, спричинених воєнними діями, та намагається знайти шляхи для покращення психо-емоційного благополуччя дітей через відповідні педагогічні та психологічні інтервенції.

Метою дослідження є визначення ефективності способів подолання стресу учасників освітнього процесу Запорізької гімназії № 40 засобами дистанційної освіти в умовах війни за допомогою анкетування.

Завдання:

1. Здійснити аналіз наукових джерел інформації, соціальних досліджень, проведених в Україні і поза нею щодо впливу війни на ментальне та фізичне здоров'я учнів початкової школи.
2. Ознайомитися з досвідом використання вербальних способів самозаспокоєння та подолання наслідків стресу, тривоги чи ПТСР.
3. Провести огляд вправ, заходів, методів, способів, які призначені для покращення емоційного стану дитини.
4. Сформувати підбірку оптимально ефективних вправ для поліпшення емоційного стану школярів початкової ланки, що можуть бути поширені засобами дистанційного навчання.
5. Провести опитування залучених учасників освітнього процесу до навчання школярів щодо змін настрою, загального емоційного стану та здатності до саморегуляції після застосування комплексу вправ.
6. Ознайомити учасників освітнього процесу ЗГ № 40 з обраними вправами, які допомагають покращити емоційний стан дітей і дорослих.
7. Забезпечити комунікаційний супровід учасників освітнього процесу під час використання комплексу вправ та подальша кореляція у відповідності до вікових змін.

Тривалість роботи над темою: з вересня 2023 р. по вересень 2024 р.

На *I теоретично-аналітичному етапі* (вересень-грудень 2023 року) було організовано вивчення та аналіз наукової літератури з питань використання вербальних вправ для покращення емоційного благополуччя дітей і дорослих; їх функціональність, вивчено відгуки учасників освітнього процесу про використання різних систем вправ по збереженню ментального та фізичного здоров'я. Проаналізовано переваги та недоліки заходів підтримки стабільного емоційного стану у населення прифронтового міста з огляду на безпекову ситуацію.

На *II діагностичному етапі* (січень-березень 2024 р.) – було розроблено анкети для учасників освітнього процесу та проведено онлайн-опитування з метою визначення здатності учасників освітнього процесу ЗГ № 40 справлятися з повсякденними стресами, тривогами та ПТСР в умовах прифронтового міста та виявлення найбільш ефективних заходів, що спрямовані на поліпшення загального емоційного стану. Визначено цільову аудиторію, якій буде рекомендовано використання вербальних вправ.

На *III практичному етапі* (березень-травень 2024 р.) було організовано проведення просвітницької роботи з батьками та працівниками закладу освіти з метою ознайомлення та впровадження вербальних вправ, які допомагають боротися зі стресом, тривогою та ПТСР та покращувати емоційний стан учасників освітнього процесу.

Технологія реалізації досвіду роботи. На даний час в збереженні здоров'я учнів спостерігаються значні проблеми й через те, що навчання відбувається з використанням дистанційних технологій. Дослідження показують, що порушення постави, зору, гіпо- та гіпертонічні реакції, невротизація і багато інших відхилень в організмі здобувачів освіти (так звані дидактогенні хвороби) обумовлені, в значній мірі, впливами несприятливих факторів освітнього середовища, зневагою дітьми правилами здорового способу життя [1, с.114].

Після соціологічного опитування дітей старше 10 років щодо дистанційного навчання отримали такі результати:

1. Під час дистанційного навчання з'явилося більше вільного часу, і це позитивно вплинуло на ментальне здоров'я (40%).

2. 22% учасників освітнього процесу вважають, що їхній ментальний стан погіршився.

3. 38% – ментальне здоров'я не змінилося.

Війна, стреси, тривоги та ПТСР, велике навчальне навантаження, відсутність живого спілкування та встановлення контактів, збільшення часу перед комп'ютером, погіршення якості та тривалості сну – все це призводить до пригніченого настрою, вередливості, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та мислення, при цьому головним стає візуальне сприйняття. А через часте використання гаджетів у дітей переважає «кліпове мислення», що може спричинити труднощі зі сприйняттям тривалої лінійної інформації. Зміна виду діяльності, тобто перемикання виду діяльності під час навчання допоможе поліпшити загальний стан школярів та підвищити ефективність засвоєння інформації.

За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) дітям та підліткам у віці 5-17 років рекомендується: приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день протягом усього тижня, в основному з аеробним навантаженням; приділяти мінімум 3 рази на тиждень для аеробної фізичної активності високої інтенсивності, а також тим її видам, які зміцнюють скелетно-м'язову систему; слід обмежити час, що проводиться у положенні сидючи або лежачи, особливо перед екраном у розважальних цілях [10, с.140].

Поділ часу, проведеного за комп'ютером, на фізичний та розумовий вид діяльності, дотримання правил роботи перед екраном, достатній і якісний сон, підвищення фізичної активності (ранкова зарядка, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, активний відпочинок), регулярний відпочинок для очей (з урахуванням вправ для очей), повноцінне харчування, вміння планувати свій день і правильна організація робочого місця – це необхідні умови, які допоможуть зменшити негативний вплив дистанційного навчання та практично виключать шкоду для зростаючого організму.

Діти молодшого шкільного віку через невеликий словниковий запас і брак життєвого досвіду часто не можуть проаналізувати та висловити свої почуття. Тому найчастіше стрес у малюків проявляється на тілесному та поведінковому рівнях. Це можуть бути різка зміна апетиту (відмова від їжі чи надмірний потяг до неї), порушення сну (дитина важко засинає, часом буває нічне нетримання сечі), напади важкого дихання чи покашлювання, висипання на шкірі тощо. Деякі діти скаржаться на біль у тілі (найчастіше – животика чи голови), при цьому медичні обстеження не виявляють відхилень. Частими емоційними проявами стресу в них є: плаксивість, сильна прив'язаність до батьків через тривогу, різкі коливання настрою та дратівливість, іноді фізична агресія чи аутоагресія. У грі ми будемо спостерігати, що дитина знову й знову відтворює травматичну подію.

1. Підготовчий етап.

Аналіз психологічних потреб дітей: оцінка емоційного стану учнів через спостереження, анкетування та бесіди з дітьми та їхніми батьками для виявлення основних стресових факторів.

Формування груп: організація груп дітей з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Групові заняття (класна година).

Ознайомлення з вправами: розповідь дітям концепції психо-емоційного розвантаження через вербальні вправи, пояснення мети та користі таких занять.

2. Основний етап – впровадження вербальних вправ.

Вправи на розвиток емоційного інтелекту:

«Моя емоція»: діти називають емоцію, яку вони відчують у певний момент (радість, смуток, злість тощо), і коротко пояснюють, чому вони її відчують. Це допомагає дитині усвідомити та ідентифікувати свої почуття.

«Емоційна хмара»: діти уявляють, що всі їхні негативні емоції – це хмари, які можна «видихнути» або здути, щоб вони зникли. Вербальне супроводження цієї вправи допомагає дітям відпустити напругу.

Вправи на зниження рівня тривожності:

«Спокійні слова»: учні говорять слова або фрази, які асоціюються у них зі спокоєм, наприклад, «море», «ліс», «сонце». Ця вправа налаштовує на позитивні думки і допомагає знизити рівень тривоги.

«Глибокий вдих, повільний видих»: разом з дихальними вправами діти промовляють слова «вдих» і «видих», акцентуючи увагу на глибокому диханні. Це вербальне супроводження допомагає дітям краще контролювати своє дихання і зосереджуватися на спокої.

Вправи на розвиток позитивного мислення:

«Чарівне слово»: кожна дитина придумує слово або фразу, яка для неї є символом позитиву або щастя, і промовляє її кілька разів. Це дозволяє активізувати позитивне мислення.

«Комплімент одному»: учні обирають одного з однокласників і роблять йому щирий комплімент. Це допомагає створити атмосферу взаємної підтримки та позитиву.

3. Заключний етап – рефлексія і оцінка

Рефлексія: діти обговорюють свої емоції після виконання вправ, діляться своїми відчуттями, як вони змінилися. Це допомагає закріпити навички емоційної саморегуляції.

Зворотний зв'язок: педагог оцінює ефективність кожної вправи, обговорює з дітьми, що їм найбільше сподобалося і що допомогло. Важливо також відзначати прогрес кожної дитини.

Корекція і вдосконалення методики: на основі отриманих результатів та відгуків вносити корективи до вправ і підходів для більш ефективного розвантаження дітей.

4. Системність і регулярність

Для досягнення максимальної ефективності ці вербальні вправи повинні проводитися регулярно, включаючи їх у щоденну або щотижневу шкільну рутину. Це дозволить дітям постійно працювати над своїм емоційним станом та розвивати здатність самотійно справлятися зі стресом.

На початку опитування (січень, 2024), що тривало 3 місяці (січень-березень) 2024 року 152 учасника освітнього процесу початкової школи Запорізької гімназії № 40 отримали анкети (Додатки 1-3), що мали зафіксувати психо-емоційний стан дітей до запровадження вправ та стати емпіричним підґрунтям для визначення ефективності. Протягом другої половини січня та у лютому 2024 року щодня учням початкової школи було запропоновано виконувати прості та цікаві вправи на психо-емоційне розвантаження. Дослідницька група додатково спілкувалася з батьками дітей початкової школи та проводила просвітницькі консультації щодо застосування методів арт-терапії вдома як додатковий захід розвантаження психіки дітей.

Протягом другої половини березня всім учасникам освітнього процесу повторно були надіслані анкети для визначення психо-емоційного стану школярів початкової ланки. Дослідницька група ретельно відслідковувала аби всі відповіді були збережені та оброблені.

Результативність. Під час обробки анкет до та після впровадження вправ психо-емоційного розвантаження під час освітнього процесу засобами дистанційної освіти, дослідницька група отримала наступні результати (Додатки 4-9). Значні позитивні зміни в емоційному стані дітей відзначили 55% батьків і 60% вчителів, половина учасників освітнього процесу відзначила, що діти стали значно спокійнішими.

При вимірюванні рівня тривожності після вправ для розвантаження, половина батьків та вчителів відзначили значне скорочення проявів тривоги у дітей. 40% дітей відзначили, що стали менше переживати під час уроків і в позакласний час, а у 50% опитаних школярів – настрій значно покращився. Це відзначили і 60% батьків і 50% вчителів.

Дослідницька група відзначила зростання показників задоволеності загальним психологічним станом школярів у інших учасників освітнього процесу на 15-25%.

Висновок. Таким чином, формування та збереження ментального та фізичного здоров'я школярів є комплексною системою психолого-педагогічних заходів,

спрямованих на виявлення факторів, що загрожують фізичному та психічному здоров'ю учнів, та застосування заходів для розвитку навичок саморегуляції. Це дозволяє дітям долати психотравмуючі події та мінімізувати негативні наслідки їх впливу. Під час дослідження теоретичного масиву інформації, ми можемо впевнено говорити, що найкращі три творчих методи терапії дитячої тривоги це:

- дихання;
- рух;
- фантазія (уявний політ думок у найкращі часи) (Додаток 14).

В результаті дослідження всім учасникам освітнього процесу запропоновано сприяти закріпленню важливих навичок у дітей початкової школи, наприклад, відновлення повсякденного розпорядку дня та підтримка очікувань учнів (прості домашні завдання). Під час дослідження були виявлені випадки гіперболізації емоцій, таких як головний біль, болі в животі, нудота або сильна втома (пригнічені, «законсервовані» переживання можуть призводити до тілесних проявів), що свідчили про необхідність батькам звернутися за кваліфікованою допомогою.

Особливої уваги було надано розгляду ритуалу вшанування пам'яті кожного ранку о 9.00. Дослідницька група розробила рекомендації як для батьків, так і для вчителів початкової школи щодо обов'язкової довірливої розмови про цей ритуал без опису травмуючих сцен війни.

Тому для збереження здоров'я варто допомогати дитині прожити болісний досвід, виплеснути увесь страх, гнів, смуток та образи. Та важливо зробити це в безпечний для самої дитини та її оточення спосіб. Дослідження допомогло учасникам освітнього процесу більш детально проаналізувати власне внутрішнє джерело на рівні усвідомлення та визначення власного психічного стану (Додаток 10).

Основні емоції, що їх найчастіше фіксували батьки та вчителі у емоційній карті дітей початкових класів – це **роздратування, гнів, нетерплячість, загальна неспокійність, пригнічення та сум**. Також фіксувалися прояви агресії (часто) та аутоагресії (поодинокі випадки). Часом трапляються порушення апетиту, напади дискомфорту в тілі (швидке серцебиття, нерівномірне дихання) та заціпеніння.

Найпростішим прикладом терапії для дітей може бути арт-терапія, тобто терапія мистецтвом (зображення своєї мрії). Перевага цього методу є такою, що він є достатньо екологічним. Зображуючи свою мрію, можна не тільки малювати, а й ліпити з пластиліну, тіста, працювати з піском, створювати казки, танцювати. Така творча діяльність допомагає проявити свої емоції. Такий метод набагато ефективніший, ніж бесіда. Щоб впоратися з проблемою, дитина самотужки знаходить внутрішній ресурс. Ні в якому разі не можна оцінювати роботу малечі, немає правильного чи неправильного результату. Чим більше занять з арт-терапії, тим кращий результат. У дітей можуть проявлятися різні симптоми: страх, тривога, агресія, тощо. І тільки арт-терапія допомагає їм зцілитися самотійно. І така внутрішня робота для малечі і підлітків є дуже терапевтичною. (Додаток 11)

Не має сумніву, що психічне і фізичне здоров'я взаємопов'язані, і баланс між ними є ключем до гармонійного життя. Важливо пам'ятати, що психічне становище впливає на фізичне здоров'я, а також на навколишнє середовище. Позитивний вплив емоційного стану, здатність керувати стресом та підтримка від оточуючих можуть значно поліпшити якість життя дітей та сприяти довгостроковому здоров'ю. Складні ситуації в країні змушують всіх учасників освітнього процесу перелаштовуватись та дотримуватись нових вимог, які диктує онлайн навчання.

Рекомендації. Збереження ментального і фізичного здоров'я під час дистанційного навчання вимагає особливої уваги до психологічного благополуччя та підтримки емоційного стану. Ось кілька рекомендацій:

1. **Регулярний розклад.** Встановлення чіткого розкладу для навчання, відпочинку та інших активностей допомагає створити структуру та стабільність, що знижує рівень стресу.

2. **Фізична активність.** Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню настрою та зменшують тривожність.

3. **Перерви та відпочинок.** Регулярні короткі перерви під час навчання допомагають знизити навантаження та запобігають перевтомі.

4. **Правильна організація робочого місця.** Забезпечити належне освітлення, ергономічне розташування комп'ютера та інших навчальних матеріалів.

5. **Соціальні контакти.** Залишатися на зв'язку з друзями та родиною через відеодзвінки або повідомлення, щоб підтримувати соціальні взаємини. Добрі відносини з оточенням допоможуть розвинути почуття приналежності до класу, до колективу, до групи і дають можливість поділитися не лише позитивним досвідом, а й відчувати емоційну підтримку. Все це допомагає зберігати життєві сили.

6. **Хобі та інтереси.** Займатися улюбленими хобі та знаходити час для розваг і творчості, що сприяє зниженню стресу та підтримці гарного настрою.

7. **Медитація та релаксація.** Практикувати техніки медитації, дихальні вправи або йогу для зниження тривожності та покращення концентрації.

8. **Підтримка близьких.** Розмовляти з близькими про свої почуття та емоції, не боятися просити допомоги чи підтримки.

9. **Професійна допомога.** У разі потреби звертатися до психолога або консультанта для отримання професійної допомоги.

10. **Позитивне мислення.** Практикувати позитивне мислення, фокусуючись на досягненнях і позитивних моментах дня.

Дотримання цих рекомендацій допоможе підтримувати ментальне здоров'я під час дистанційного навчання та сприятиме загальному благополуччю.

Рекомендації для батьків від дослідницької групи:

- **Відновити відчуття безпеки,** розповідаючи дитині, що є завжди план дій на всі випадки життя.

- **Для кращого пояснення, що відбувається, використовуйте казку,** яка допоможе подивитися на ситуацію з боку та трансформувати тривожні думки. Придумайте казку для дитини або разом з нею. Також корисно намалювати (чи зобразити іншими артінструментами) перемогу добра над злом і передати малюнок захисникам, так навіть найменша дитина відчуватиме свою залученість та спроможність діяти.

- **Створіть разом куточок безпеки:** шатро з подушок і ковдри. У цій «халабуді» дитина може гратися чи ховатися в моменти сильних емоцій.

- **Тілесний контакт** зараз особливо важливий, адже страх і тривога завжди супроводжуються проявами в тілі (частим серцебиттям, переривчастим

диханням, напруженням м'язів і руховим збудженням). Такій дитині потрібно багато обіймів, активних спільних ігор, закутування в ковдру.

- **Дихальні вправи** уже корисні в боротьбі з усіма проявами стресу (Додаток 15).

Вважаємо, що досвід впровадження вправ психо-емоційного розвантаження під час освітнього процесу може бути використаний педагогами закладів освіти м. Запоріжжя та Запорізької області.

Список використаних джерел

1. Березуєва Т.С. Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 2 (340), Ч. II, 2021, С. 114-119.
2. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни//Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.2023. № 1. С.47-51.
3. Дослідження серед 11 країн світу. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.president.gov.ua/storage/j-files-storage/01/20/37/e4cee98e0931a82caef695e1ef79a85_1694020372.pdf (дата звернення: 02.05.2024).
4. Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва. м. Харків, 2024, С. 140-143.
5. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_UKR_GPS_Internal%20Displacement%20Report_Round%2016_UA_June%202024.pdf (дата звернення: 02.05.2024).
6. Комісова, Т.Є., Мамотенко, А.В., Коваленко, Л.П., Іонов, І.А., Катеринич О.О. & Сахацький, Г.І. (2021). Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник

для студентів вищих навчальних закладів до курсу «Вікова анатомія та фізіологія людини».

7. Оцінка міграційних процесів та настроїв: звіт за результатами онлайн-опитування. 28 березня, 2023. URL: <https://news.uifuture.org/ocinka-migraciynikh-procesiv-ta-nastr/>

(дата звернення: 02.05.2024).

8. Мамотенко А.В., Комісова Т.Є. Методичні аспекти викладання дисциплін природничого циклу. Матеріали І Всеукраїнських Прокопенківських читань Освіта збереже Україну! Харків, 10 черв. 2022 р. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/8529> (дата звернення: 03.03.2024).

9. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам.

10. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад.

О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

11. Ройз С. Вдих видих. Картки для дихальних практик стабілізації.

12. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. К.: Віхола, 2023, 288 с.

13. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Віхола. Київ, 2023. 205 с.

14. Шип Н.Є. Вплив дистанційного навчання на рівень фізичної активності школярів.

15. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? URL:

<https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 03.03.2024)

16. Charlson F., Mark van Ommeren, Abraham Flaxman, Joseph Cornett, Harvey Whiteford, Shekhar Saxena. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. Volume 394. Issue 10194, 2019. P.240-248 URL:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30934-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30934-1/fulltext)

(дата звернення: 03.03.2024).

17. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., Pimenova N., Kano Y., Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. JAMA Pediatr, 2024. p. 480-488.

URL:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2816152?guestaccesskey=413343c9-321b-46f5-81c5-bcecc9670fca> (дата звернення: 03.03.2024).

ДОДАТКИ

ОПИТУВАЛЬНИКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ГІМНАЗІЇ № 40 ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Додаток 1

Опитувальник для батьків учнів початкових класів

Мета: Оцінити емоційний та психологічний стан вашої дитини вдома.

Інструкція: Будь ласка, відповідайте на питання відверто, щоб ми могли краще зрозуміти потреби вашої дитини та надати їй необхідну підтримку.

1. **Як часто ваша дитина вдома здається вам засмученою або сумною?**
 - ☐ Рідко або ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
2. **Чи проявляє ваша дитина ознаки тривожності або страху (наприклад, страх перед темрявою, страх бути самою, тривожність перед школою)?**
 - ☐ Ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
3. **Чи помічали ви, що ваша дитина уникає спілкування з однолітками або родичами вдома?**
 - ☐ Ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
4. **Як часто ваша дитина проявляє дратівливість або агресію вдома?**
 - ☐ Рідко або ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
5. **Чи легко ваша дитина засинає та прокидається вранці?**
 - ☐ Легко засинає і прокидається
 - ☐ Іноді має труднощі з засинанням або пробудженням
 - ☐ Часто має труднощі із засинанням або пробудженням
 - ☐ Дуже важко засинає і прокидається
6. **Чи є у вашої дитини труднощі з концентрацією уваги (наприклад, під час виконання домашніх завдань)?**
 - ☐ Ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
7. **Як часто ваша дитина скаржиться на втому або фізичні дискомфорти без очевидної причини (наприклад, головний біль, біль у животі)?**

- o Рідко або ніколи
 - o Інколи
 - o Часто
 - o Дуже часто
8. **Чи говорить ваша дитина про свої емоції та почуття вдома (наприклад, радість, злість, смуток)?**
- o Дуже відкрито ділиться емоціями
 - o Інколи ділиться
 - o Рідко говорить про свої емоції
 - o Взагалі не ділиться своїми емоціями
9. **Як ви оцінюєте рівень стресу або напруги, який ваша дитина відчуває вдома?**
- o Не відчуває стресу
 - o Відчуває легкий стрес
 - o Відчуває помірний стрес
 - o Відчуває сильний стрес
10. **Чи помічаєте ви зміни у поведінці вашої дитини, пов'язані з навчанням (наприклад, небажання робити домашні завдання, зниження успішності)?**
- o Не помічав(ла) змін
 - o Невеликі зміни
 - o Помітні зміни
 - o Значні зміни
11. **Як ваша дитина проводить вільний час вдома? (Виберіть усі, що підходять)**
- o Грає у фізичні ігри або займається спортом
 - o Дивиться телевізор або грає у відеоігри
 - o Читає книги або займається творчістю
 - o Спілкується з родичами або друзями
 - o Інше (вказіть що саме) _____
12. **Як часто ваша дитина висловлює небажання йти до школи?**
- o Ніколи
 - o Інколи
 - o Часто
 - o Дуже часто
13. **Чи є у вашої дитини регулярні прояви радості і захоплення в повсякденному житті?**
- o Так, дуже часто
 - o Інколи
 - o Рідко
 - o Майже ніколи
14. **Чи потребуєте ви додаткової допомоги або поради для покращення емоційного стану вашої дитини?**
- o Ні
 - o Так (вказіть, яку допомогу ви б хотіли отримати) _____

Дякуємо за ваші відповіді! Ваш внесок допоможе нам краще зрозуміти потреби вашої дитини і створити комфортні умови для її емоційного та психологічного розвитку.

Опитувальник для учнів початкових класів

Мета: Дізнатися, як ти відчуваєшся у школі та вдома.

Інструкція: Обери відповідь, яка найкраще описує, як ти відчуваєшся. Можеш ставити галочки або малювати смайлики, якщо тобі так зручніше.

1. **Як часто ти відчуваєш себе щасливим(-ою) у школі?**
 - o 😊 Завжди
 - o 😊 Іноколи
 - o 😐 Рідко
 - o 😞 Майже ніколи
2. **Чи тобі подобається йти до школи?**
 - o Так, дуже люблю!
 - o Так, іноколи
 - o Не дуже люблю
 - o Мені не подобається
3. **Чи відчуваєш ти стрес або хвилювання перед контрольними чи уроками?**
 - o Ніколи
 - o Іноколи
 - o Часто
 - o Завжди
4. **Як ти відчуваєшся після уроків?**
 - o 😊 Дуже добре, маю багато сил
 - o 😊 Добре, але трохи втомлений(-а)
 - o 😐 Дуже втомлений(-а)
 - o 😞 Сумно або погано
5. **Чи легко тобі спілкуватися з друзями у класі?**
 - o Так, дуже легко
 - o Іноколи буває важко
 - o Часто важко
 - o Мені важко знайти друзів
6. **Як ти спиш вночі?**
 - o Сплю дуже добре і міцно
 - o Іноколи важко засинаю
 - o Часто не можу заснути
 - o Майже завжди погано сплю
7. **Як часто ти відчуваєш себе засмученим(-ою) або тривожним(-ою)?**
 - o Рідко або ніколи
 - o Іноколи
 - o Часто
 - o Завжди
8. **Чи тобі подобаються заняття на уроках?**
 - o Дуже подобаються!
 - o Іноколи подобаються
 - o Не дуже подобаються

 - o Зовсім не подобаються

9. **Як часто ти відчуваєш біль (наприклад, головний біль або біль у животі) без очевидної причини?**
- ☐ Ніколи
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
10. **Чи любиш ти брати участь у групових іграх або спільних завданнях у класі?**
- ☐ Так, дуже люблю!
 - ☐ Іноколи люблю
 - ☐ Не дуже люблю
 - ☐ Не люблю взагалі
11. **Як ти проводиш вільний час вдома? (Обери, що тобі найбільше подобається)**
- ☐ Граю в ігри на вулиці або вдома
 - ☐ Дивлюся мультфільми або відео
 - ☐ Читаю книжки або малюю
 - ☐ Інше (напиши що саме): _____
12. **Чи маєш ти змогу поговорити з вчителем або дорослими, коли тобі сумно або важко?**
- ☐ Так, завжди можу
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Мені важко попросити про допомогу
 - ☐ Ні, не можу
13. **Як часто ти радієш і весело проводиш час у школі?**
- ☐ Завжди
 - ☐ Часто
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Майже ніколи
14. **Чи хочеш ти більше дізнатися про те, як справлятися зі своїми емоціями або стресом?**
- ☐ Так, хочу
 - ☐ Можливо
 - ☐ Не знаю
 - ☐ Ні, не хочу

Дякуємо за твої відповіді! Це допоможе нам зробити школу кращим місцем для тебе та твоїх друзів!

Опитувальник для вчителів початкових класів

Мета: Оцінити емоційний та психологічний стан учнів початкових класів у навчальному середовищі.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на питання, спираючись на ваші спостереження за учнями під час уроків та перерв. Це допоможе нам краще зрозуміти емоційний стан дітей та їхні потреби.

1. **Як часто ваші учні проявляють зацікавленість під час уроків?**
 - o Завжди
 - o Часто
 - o Іноколи
 - o Рідко
2. **Чи помічаєте ви в учнів ознаки тривожності або стресу (наприклад, занепокоєння перед контрольними роботами, страх відповіді перед класом)?**
 - o Ніколи
 - o Рідко
 - o Іноколи
 - o Часто
3. **Як часто учні проявляють дратівливість або агресивність під час навчального процесу?**
 - o Ніколи
 - o Рідко
 - o Іноколи
 - o Часто
4. **Як ви оцінюєте рівень комунікації учнів між собою?**
 - o Діти добре спілкуються і допомагають один одному
 - o В більшості випадків спілкування хороше, іноколи виникають конфлікти
 - o Є труднощі зі спілкуванням між деякими учнями
 - o Часто виникають конфлікти і непорозуміння
5. **Чи є серед учнів такі, хто має труднощі із засвоєнням навчального матеріалу через емоційний стан?**
 - o Ні, всі учні добре засвоюють матеріал
 - o Декілька учнів мають труднощі, але вони незначні
 - o Є кілька учнів, у яких через емоційний стан є серйозні проблеми з навчанням
6. **Як часто ваші учні проявляють втому або зниження активності протягом дня?**
 - o Рідко або ніколи
 - o Іноколи, після складних уроків
 - o Часто, особливо в кінці навчального дня
 - o Постійно виглядають втомленими
7. **Чи спостерігаєте ви ознаки низької самооцінки або невпевненості в учнів (наприклад, уникають відповідей, не хочуть брати участь у завданнях)?**
 - o Ніколи
 - o Рідко
 - o Іноколи
 - o Часто

8. **Як часто учні звертаються до вас за допомогою або підтримкою у вирішенні особистих чи емоційних проблем?**
- o Дуже часто
 - o Іноколи
 - o Рідко
 - o Майже ніколи
9. **Чи помічаєте ви в учнів ознаки стресу, коли вони взаємодіють один з одним (наприклад, під час групових завдань або ігор)?**
- o Ніколи
 - o Рідко
 - o Іноколи
 - o Часто
10. **Як ви оцінюєте загальний емоційний клімат у класі?**
- o Позитивний, діти зацікавлені та енергійні
 - o В основному позитивний, але іноколи є прояви напруги
 - o Нейтральний, без особливих емоцій
 - o Часто спостерігається напруга або негатив
11. **Чи виявляють учні здатність до саморегуляції під час стресових ситуацій (наприклад, можуть самі заспокоїтися після хвилювання)?**
- o Так, більшість учнів можуть самостійно заспокоїтися
 - o Деякі учні здатні заспокоїтися, інші потребують допомоги
 - o Більшість учнів потребують зовнішньої підтримки у таких ситуаціях
 - o Учні майже завжди потребують допомоги
12. **Як часто ви спостерігаєте в учнів прояви радості та захоплення під час навчання?**
- o Постійно
 - o Часто
 - o Іноколи
 - o Рідко
13. **Чи є учні, які потребують додаткової уваги через їхній емоційний стан або поведінку?**
- o Ні, всі учні почуваються добре
 - o Є кілька учнів, які іноколи потребують уваги
 - o Є учні, які постійно потребують додаткової уваги
14. **Як ви оцінюєте потребу в додатковій психологічній підтримці для ваших учнів?**
- o Учні не потребують додаткової підтримки
 - o Потрібна мінімальна підтримка
 - o Є окремі учні, які потребують серйозної допомоги
 - o Багато учнів потребують психологічної підтримки
15. **Чи є, на вашу думку, потреба в проведенні спеціальних заходів або програм для покращення емоційного стану учнів?**
- o Ні, на даний момент такої потреби немає
 - o Можливо, було б корисно
 - o Так, це дуже необхідно

Дякуємо за ваші відповіді! Ваша думка дуже важлива для нас і допоможе нам створити комфортне та підтримуюче середовище для ваших учнів

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. Чи відчуваєш ти щасливим/щасливою під час занять?

- o 40% — Так, часто
- o 30% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: Значна частина дітей відчуває задоволення від навчання, але деякі мають труднощі, зумовлені умовами дистанційної освіти та стресом через близькість бойових дій.

2. Чи відчуваєш ти тривогу або страх під час уроків вдома?

- o 15% — Ніколи
- o 35% — Іноді
- o 30% — Часто
- o 20% — Дуже часто

Коментар: Близько половини дітей відчуває певний рівень тривожності під час дистанційного навчання, що може бути викликано постійними загрозами навколо та нестабільністю.

3. Чи важко тобі зосередитися під час уроків?

- o 20% — Ніколи
- o 40% — Іноді
- o 25% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Труднощі з концентрацією уваги є поширеним явищем серед школярів, що може бути пов'язано з відволікаючими факторами вдома та загальною напруженістю.

4. Чи відчуваєш ти втоми після занять?

- o 25% — Ніколи
- o 30% — Іноді
- o 30% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Відчуття втоми після занять є типовим для дистанційної освіти, особливо в умовах психологічного тиску.

5. Чи подобається тобі навчатися вдома?

- o 35% — Так, подобається
- o 30% — Іноді подобається
- o 25% — Рідко подобається
- o 10% — Не подобається

Коментар: Деяким учням дистанційне навчання подобається, але частина відчуває дискомфорт або труднощі в умовах домашнього навчання.

6. Чи виникають у тебе труднощі з виконанням завдань через стрес?

- o 20% — Ніколи
- o 35% — Іноді
- o 30% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Частина учнів стикається з труднощами у виконанні завдань через стресові фактори, що супроводжують життя у прифронтовій зоні.

7. Чи відчуваєш ти підтримку від вчителів під час дистанційного навчання?

- o 50% — Так, завжди
- o 30% — Іноді
- o 15% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Більшість дітей відчуває підтримку з боку вчителів, що позитивно впливає на їхній психо-емоційний стан.

8. Чи є у тебе труднощі зі спілкуванням з однокласниками під час дистанційного навчання?

- o 40% — Ніколи
- o 30% — Іноді
- o 20% — Часто
- o 10% — Дуже часто

Коментар: Спілкування з однокласниками під час дистанційного навчання залишається важливим аспектом соціалізації, однак деякі діти стикаються з труднощами.

9. Чи говориш ти з батьками або вчителями про свої емоції?

- o 30% — Так, завжди
- o 40% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: Значна частина дітей говорить про свої почуття з дорослими, але є діти, які не завжди відкрито висловлюють свої емоції.

10. Як ти оцінюєш свій настрій протягом дня?

- o 35% — Часто добрий
- o 30% — Іноді добрий
- o 25% — Змінюється
- o 10% — Переважно поганий

Коментар: У більшості дітей настрої змінюється залежно від обставин, хоча певна частина демонструє стабільний позитивний настрій.

11. Чи відчуваєш ти себе в безпеці вдома під час навчання?

- o 30% — Так, завжди
- o 40% — Іноді

- o 20% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: Відчуття безпеки в учнів залежить від умов, у яких вони знаходяться. Значна частина дітей не завжди відчуває себе у безпеці через обставини, зумовлені війною.

12. Чи потребуєш ти додаткової допомоги, щоб краще навчатися та відчувати себе спокійніше?

- o 40% — Так, часто
- o 35% — Іноді
- o 15% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: Більшість дітей потребують додаткової підтримки, зокрема психологічної, щоб краще справлятися з труднощами дистанційного навчання в прифронтових умовах.

Загальний висновок:

Результати опитування показують, що діти початкових класів, які навчаються дистанційно у прифронтовому місті, відчувають змішаний психо-емоційний стан. Хоча деякі діти демонструють позитивний настрій і відчувають підтримку, значна частина стикається з труднощами через стрес, тривогу та небезпеку, пов'язану з їхнім середовищем. Важливо забезпечити їм додаткову психологічну підтримку та створити безпечні умови для навчання, щоб покращити їхній психо-емоційний стан.

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. Чи почувашся ти спокійніше після виконання вправ на розслаблення?

- o 50% — Так, завжди
- o 35% — Часто
- o 10% — Іноді
- o 5% — Рідко

Коментар: Переважна більшість дітей відзначають, що вони стали почуватися спокійніше після вправ, що вказує на ефективність технік розслаблення.

2. Чи покращився твій настрій після виконання вправ?

- o 45% — Так, значно покращився
- o 40% — Покращився трохи
- o 10% — Залишився таким самим
- o 5% — Не покращився

Коментар: У більшості дітей після виконання вправ покращився настрій, що свідчить про позитивний вплив на їхній емоційний стан.

3. Чи допомагають тобі вправи менше хвилюватися?

- o 40% — Так, я рідше хвилююся
- o 35% — Трохи допомагають
- o 15% — Іноколи допомагають
- o 10% — Не допомагають

Коментар: Вправи допомогли значній частині дітей знизити рівень тривожності.

4. Чи легше тобі зосереджуватися під час уроків після виконання вправ?

- o 35% — Так, значно легше
- o 40% — Трохи легше
- o 20% — Без змін
- o 5% — Складно зосередитися

Коментар: У багатьох дітей покращилася здатність зосереджуватися після виконання вправ, що може сприяти їхній успішності на уроках.

5. Чи стало тобі легше засинати після виконання вправ?

- o 40% — Так, значно легше
- o 30% — Трохи легше
- o 20% — Засинати стало трохи важче
- o 10% — Нічого не змінилося

Коментар: Для багатьох дітей виконання вправ на розслаблення покращило якість сну, що важливо для загального психо-емоційного стану.

6. Чи допомогли тобі вправи краще розуміти свої почуття?

- o 50% — Так, значно допомогли
- o 35% — Трохи допомогли
- o 10% — Без змін
- o 5% — Не допомогли

Коментар: Вправи допомогли дітям краще усвідомлювати свої емоції, що є важливим для емоційного розвитку та саморегуляції.

7. Чи подобаються тобі вправи на розслаблення?

- o 60% — Так, дуже подобаються
- o 25% — Частково подобаються
- o 10% — Інколи виконую їх
- o 5% — Не подобаються

Коментар: Більшість дітей із задоволенням виконують вправи, що свідчить про їхню цікавість до таких активностей.

8. Чи відчуваєш ти меншу дратівливість після вправ?

- o 45% — Так, значно менше
- o 35% — Трохи менше
- o 15% — Без змін
- o 5% — Став(ла) дратівливішим(ою)

Коментар: Вправи допомогли знизити рівень дратівливості у значної частини дітей, що позитивно впливає на їхню взаємодію з однолітками та вчителями.

9. Чи легше тобі спілкуватися з друзями після виконання вправ?

- o 50% — Так, легше
- o 35% — Трохи легше
- o 10% — Без змін
- o 5% — Складніше стало спілкуватися

Коментар: Покращення в комунікації з однолітками також вказує на позитивний вплив вправ на соціальні навички дітей.

10. Чи хочеш ти продовжувати виконувати вправи на психо-емоційне розвантаження?

- o 65% — Так, хочу
- o 20% — Іноді хочу
- o 10% — Не знаю
- o 5% — Ні, не хочу

Коментар: Більшість дітей готові продовжувати вправи, що свідчить про їхню ефективність та важливість для підтримки психо-емоційного балансу.

Загальний висновок:

Після виконання вправ на психо-емоційне розвантаження більшість дітей демонструють покращення у своєму емоційному стані. Вони почуваються спокійнішими, краще контролюють свої емоції, зменшують тривожність та дратівливість. Також вправи сприяють покращенню сну, концентрації уваги та соціальної взаємодії з однолітками. Більшість дітей позитивно ставляться до вправ і хочуть продовжувати їх виконувати, що підтверджує їхню ефективність у покращенні психо-емоційного стану.

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. Як часто ваша дитина вдома здається вам засмученою або сумною?

- o 30% — Рідко або ніколи
- o 40% — Інколи
- o 20% — Часто
- o 10% — Дуже часто

Коментар: Багато батьків зазначають, що діти інколи відчують смуток, що може бути пов'язано зі стресом через близькість бойових дій.

2. Чи проявляє ваша дитина ознаки тривожності або страху?

- o 15% — Ніколи
- o 35% — Інколи
- o 30% — Часто
- o 20% — Дуже часто

Коментар: Значна частина дітей проявляє ознаки тривожності, що пов'язано із загальним почуттям небезпеки та невизначеності.

3. Чи помічали ви, що ваша дитина уникає спілкування з однолітками або родичами вдома?

- o 25% — Ніколи
- o 35% — Інколи
- o 25% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Частина дітей почала уникати соціальних контактів, що може бути реакцією на стрес або травматичні переживання.

4. Як часто ваша дитина проявляє дратівливість або агресію вдома?

- o 20% — Рідко або ніколи
- o 35% — Інколи
- o 25% — Часто
- o 20% — Дуже часто

Коментар: Батьки спостерігають підвищену дратівливість у дітей, що є типовою реакцією на стресові ситуації, зокрема в умовах постійної небезпеки.

5. Чи легко ваша дитина засинає та прокидається вранці?

- o 30% — Легко засинає і прокидається
- o 40% — Іноді має труднощі з засинанням або пробудженням
- o 20% — Часто має труднощі із засинанням або пробудженням
- o 10% — Дуже важко засинає і прокидається

Коментар: Сон багатьох дітей порушений, що може бути наслідком постійного стресу та впливу тривожних подій.

6. **Чи є у вашої дитини труднощі з концентрацією уваги (наприклад, під час виконання домашніх завдань)?**

- o 25% — Ніколи
- o 35% — Іноколи
- o 25% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Труднощі з концентрацією уваги можуть бути ознакою постійного психоемоційного навантаження через нестабільну ситуацію.

7. **Як часто ваша дитина скаржиться на втому або фізичні дискомфорти без очевидної причини?**

- o 20% — Рідко або ніколи
- o 40% — Іноколи
- o 30% — Часто
- o 10% — Дуже часто

Коментар: Високий рівень фізичних дискомфортів може бути психосоматичною реакцією на стрес.

8. **Чи говорить ваша дитина про свої емоції та почуття вдома?**

- o 25% — Дуже відкрито ділиться емоціями
- o 35% — Іноколи ділиться
- o 25% — Рідко говорить про свої емоції
- o 15% — Взагалі не ділиться своїми емоціями

Коментар: Багато дітей закриваються і не бажають говорити про свої почуття, що може свідчити про емоційну травму.

9. **Як ви оцінюєте рівень стресу або напруги, який ваша дитина відчуває вдома?**

- o 10% — Не відчуває стресу
- o 25% — Відчуває легкий стрес
- o 40% — Відчуває помірний стрес
- o 25% — Відчуває сильний стрес

Коментар: Більшість дітей відчувають постійний або помірний стрес, що є природною реакцією на небезпечні умови життя в прифронтовому місті.

10. **Чи помічаєте ви зміни у поведінці вашої дитини, пов'язані з навчанням?**

- o 20% — Не помічав(ла) змін
- o 35% — Невеликі зміни
- o 30% — Помітні зміни
- o 15% — Значні зміни

Коментар: Більшість батьків відзначають зміни в поведінці дітей, які можуть включати зниження мотивації до навчання або труднощі з виконанням завдань.

11. **Як часто ваша дитина висловлює небажання йти до школи?**

- o 25% — Ніколи

- o 30% — Іноколи
- o 30% — Часто
- o 15% — Дуже часто

Коментар: Частина дітей відчуває небажання йти до школи, що може бути пов'язано з тривогою або емоційним виснаженням.

12. Чи потребуєте ви додаткової допомоги або поради для покращення емоційного стану вашої дитини?

- o 15% — Ні
- o 35% — Так, іноколи
- o 30% — Так, часто
- o 20% — Так, дуже потребую

Коментар: Значна частина батьків висловлює потребу в підтримці, щоб покращити емоційний стан дітей, зокрема через психологічні консультації або поради щодо зниження стресу.

Загальний висновок:

Учні початкових класів, які проживають у прифронтовому місті, часто відчувають емоційний та психологічний стрес, що проявляється у вигляді тривожності, порушення сну, труднощів з концентрацією уваги та фізичних дискомфортів. Батьки відзначають необхідність додаткової підтримки для покращення психічного стану своїх дітей, зокрема через консультації психологів та впровадження програм емоційної підтримки.

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. **Як часто ваша дитина вдома здається вам засмученою або сумною після впровадження вправ на емоційне розвантаження?**

- o 60% — Рідко або ніколи
- o 30% — Іноколи
- o 10% — Часто

Коментар: Після виконання вправ на емоційне розвантаження більшість дітей стали рідше відчувати смуток або занепокоєння.

2. **Чи проявляє ваша дитина ознаки тривожності або страху після впровадження психо-емоційних вправ?**

- o 45% — Ніколи
- o 35% — Рідко
- o 15% — Іноколи
- o 5% — Часто

Коментар: Тривожність у дітей значно зменшилася, завдяки вправам з управління емоціями.

3. **Чи помічали ви, що ваша дитина після вправ охочіше спілкується з однолітками або родичами вдома?**

- o 50% — Частіше спілкується
- o 35% — Спілкування залишилося на попередньому рівні
- o 15% — Іноколи уникає спілкування

Коментар: Значна частина дітей стала більш відкритою у спілкуванні з однолітками та родиною.

4. **Як часто ваша дитина проявляє дратівливість або агресію вдома після виконання вправ?**

- o 55% — Ніколи
- o 30% — Рідко
- o 10% — Іноколи
- o 5% — Часто

Коментар: Більшість батьків помітили зменшення агресії та дратівливості у своїх дітей.

5. **Чи легко ваша дитина засинає та прокидається вранці після початку виконання вправ на розслаблення?**

- o 50% — Легко засинає і прокидається
- o 35% — Іноді має труднощі з засинанням або пробудженням
- o 15% — Іноколи відчуває труднощі

Коментар: Вправи допомогли покращити якість сну у більшості дітей, зменшивши проблеми із засинанням.

6. Чи є у вашої дитини труднощі з концентрацією уваги після виконання психо-емоційних вправ?

- o 45% — Ніколи
- o 40% — Рідко
- o 10% — Іноколи
- o 5% — Часто

Коментар: У дітей покращилася здатність до концентрації уваги після регулярного виконання вправ.

7. Як часто ваша дитина скаржиться на втому або фізичні дискомфорти після виконання вправ?

- o 55% — Рідко або ніколи
- o 30% — Іноколи
- o 10% — Часто
- o 5% — Дуже часто

Коментар: Вправи на розслаблення допомогли зменшити психосоматичні прояви стресу, такі як втому і фізичні дискомфорти.

8. Чи говорить ваша дитина про свої емоції та почуття вдома після впровадження емоційних вправ?

- o 40% — Дуже відкрито ділиться емоціями
- o 35% — Іноколи ділиться
- o 20% — Рідко говорить про свої емоції
- o 5% — Взагалі не ділиться своїми емоціями

Коментар: Діти стали більш відкрито говорити про свої почуття та емоції, що свідчить про позитивний вплив вправ на емоційну саморегуляцію.

9. Як ви оцінюєте рівень стресу або напруги, який ваша дитина відчуває вдома після виконання вправ?

- o 40% — Не відчуває стресу
- o 35% — Відчуває легкий стрес
- o 20% — Відчуває помірний стрес
- o 5% — Відчуває сильний стрес

Коментар: Після виконання вправ рівень стресу у дітей знизився, і більшість дітей відчуває менший рівень напруги.

10. Чи помічаєте ви зміни у поведінці вашої дитини, пов'язані з навчанням, після впровадження вправ на емоційне розвантаження?

- o 35% — Значно покращилася увага і мотивація
- o 40% — Невеликі позитивні зміни
- o 20% — Без змін
- o 5% — Є негативні зміни

Коментар: Більшість батьків спостерігає позитивні зміни в поведінці дітей та їхньому ставленні до навчання.

11. **Як часто ваша дитина висловлює небажання йти до школи після виконання вправ?**

- o 45% — Ніколи
- o 35% — Рідко
- o 15% — Іноколи
- o 5% — Часто

Коментар: Виконання вправ допомогло зменшити відчуття тривоги щодо школи та підвищити інтерес до навчання.

12. **Чи потребуєте ви додаткової допомоги або поради для покращення емоційного стану вашої дитини після виконання вправ?**

- o 30% — Ні
- o 40% — Так, іноколи
- o 20% — Так, часто
- o 10% — Дуже потребую

Коментар: Хоча багато батьків відзначають покращення, деякі з них все ще потребують додаткової психологічної підтримки для своїх дітей.

Загальний висновок:

Після впровадження вправ на поліпшення психо-емоційного стану більшість батьків відзначає позитивні зміни у поведінці своїх дітей. Зменшилася тривожність, покращився сон, знизився рівень стресу, а діти стали більш відкритими у спілкуванні та проявляють кращу здатність до концентрації уваги. Вправи сприяють загальному покращенню психо-емоційного стану дітей, хоча деякі родини все ще потребують додаткової підтримки.

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. Як часто ви помічаєте ознаки тривожності у своїх учнів під час уроків?

- o 45% — Дуже часто
- o 30% — Часто
- o 20% — Іноді
- o 5% — Рідко

Коментар: Більшість вчителів помічають високий рівень тривожності серед учнів, що є наслідком постійного стресу, викликаного життям у прифронтовому місті.

2. Чи проявляють ваші учні підвищену дратівливість або агресію?

- o 35% — Часто
- o 40% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Значна частина учнів проявляє дратівливість або агресію, що може бути пов'язано зі стресовими факторами та загальним емоційним напруженням.

3. Чи є у ваших учнів труднощі зі зосередженням під час занять?

- o 50% — Часто
- o 30% — Іноді
- o 15% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Більшість учнів мають труднощі з концентрацією уваги, що може бути пов'язано з постійними тривогами та емоційним навантаженням.

4. Чи помічаєте ви зниження інтересу до навчання серед ваших учнів?

- o 40% — Так, значно зниження
- o 35% — Частково зниження
- o 20% — Іноді зниження
- o 5% — Не помічаю змін

Коментар: Більшість учителів відзначають зниження інтересу до навчання, що може бути пов'язано із загальною втомою та психологічним стресом дітей.

5. Як часто ваші учні скаржаться на втому або небажання вчитися?

- o 40% — Часто
- o 35% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Часті скарги на втому та небажання вчитися свідчать про значне психо-емоційне навантаження на дітей у прифронтових умовах.

6. **Чи проявляють учні підвищену емоційну чутливість (наприклад, плач або занепокоєння) на уроках?**

- o 45% — Часто
- o 30% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Підвищена емоційна чутливість є досить поширеною серед учнів, що може вказувати на високу напругу та складну емоційну ситуацію вдома.

7. **Як часто ви відчуваєте потребу у проведенні психо-емоційного розвантаження для учнів?**

- o 60% — Дуже часто
- o 25% — Часто
- o 10% — Іноді
- o 5% — Рідко

Коментар: Вчителі відзначають, що потреба у проведенні спеціальних заходів для емоційного розвантаження учнів є актуальною та нагальною.

8. **Чи є у ваших учнів труднощі у спілкуванні з однокласниками?**

- o 30% — Часто
- o 40% — Іноді
- o 20% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: У деяких дітей спостерігаються труднощі зі спілкуванням з однокласниками, що може бути пов'язано з емоційним станом та ізоляцією через стрес.

9. **Чи звертаються ваші учні за допомогою до вас або шкільного психолога у разі стресу або тривоги?**

- o 35% — Часто
- o 40% — Іноді
- o 15% — Рідко
- o 10% — Ніколи

Коментар: Близько половини учнів звертаються за допомогою, але деякі діти не завжди виражають свої емоції та не шукають підтримки.

10. **Чи потребують ваші учні додаткової підтримки для подолання стресу?**

- o 55% — Так, часто
- o 30% — Іноді
- o 10% — Рідко
- o 5% — Ніколи

Коментар: Більшість учителів вважають, що їхні учні потребують додаткової підтримки, як емоційної, так і психологічної, щоб успішно справлятися з труднощами, які виникають через стрес.

Загальний висновок:

Результати опитування показують, що вчителі початкових класів у прифронтовому місті оцінюють психо-емоційний стан своїх учнів як напружений і схильний до стресу. Багато дітей проявляють тривожність, емоційну чутливість, дратівливість, і мають труднощі з концентрацією уваги та мотивацією до навчання. Учителі визнають важливість психо-емоційної підтримки та наголошують на потребі в додаткових заходах для поліпшення психічного здоров'я учнів.

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ

1. Чи помітили ви зміни в емоційному стані учнів після впровадження вправ для розвантаження?

- o 60% — Так, значні позитивні зміни
- o 30% — Так, незначні зміни
- o 10% — Змін не помітив(ла)

Коментар: Більшість учителів помітили позитивні зміни в емоційному стані учнів після регулярного виконання вправ.

2. Чи зменшилась тривожність учнів під час уроків?

- o 50% — Тривожність значно зменшилась
- o 35% — Трохи зменшилась
- o 10% — Без змін
- o 5% — Тривожність збільшилась

Коментар: Вправи на психо-емоційне розвантаження допомогли значно знизити рівень тривожності у більшості учнів.

3. Чи зменшилася дратівливість та агресія серед учнів?

- o 45% — Дратівливість значно зменшилась
- o 40% — Трохи зменшилась
- o 10% — Без змін
- o 5% — Агресивність збільшилась

Коментар: Зменшення дратівливості та агресії спостерігалось у багатьох учнів, що свідчить про ефективність вправ у стабілізації емоційного стану.

4. Чи покращилась здатність учнів до концентрації під час уроків?

- o 55% — Значно покращилась
- o 30% — Трохи покращилась
- o 10% — Без змін
- o 5% — Сконцентруватись стало важче

Коментар: Більшість вчителів відзначили покращення здатності учнів зосереджуватися після виконання вправ.

5. Чи покращився загальний настрій учнів після впровадження вправ?

- o 50% — Настрій учнів значно покращився
- o 35% — Трохи покращився
- o 10% — Без змін
- o 5% — Настрій погіршився

Коментар: У багатьох учнів спостерігалось підвищення настрою, що є важливим показником емоційної стабілізації.

6. **Чи зменшились прояви емоційної чутливості (плач, тривожність) серед учнів?**
- o 45% — Значно зменшились
 - o 40% — Трохи зменшились
 - o 10% — Без змін
 - o 5% — Збільшились

Коментар: Переважна більшість учителів відзначили зниження емоційної чутливості учнів, що є позитивним результатом виконання вправ.

7. **Чи стали учні більш відкритими до спілкування та взаємодії один з одним?**
- o 50% — Значно відкритішими
 - o 35% — Трохи відкритішими
 - o 10% — Без змін
 - o 5% — Стали менш відкритими

Коментар: Після вправ учні стали краще взаємодіяти з однолітками, що свідчить про покращення соціальної атмосфери в класі.

8. **Чи помітили ви покращення в здатності учнів висловлювати свої емоції та почуття?**
- o 55% — Значно покращилась здатність висловлювати емоції
 - o 30% — Трохи покращилась
 - o 10% — Без змін
 - o 5% — Стало важче виражати емоції

Коментар: Вправи допомогли дітям краще розуміти свої емоції та висловлювати їх, що сприяє емоційному розвитку.

9. **Чи стали учні більш спокійними та розслабленими після виконання вправ?**
- o 60% — Значно спокійніші
 - o 30% — Трохи спокійніші
 - o 5% — Без змін
 - o 5% — Стали більш напруженими

Коментар: Вправи значно допомогли учням знизити рівень стресу і стати більш розслабленими на уроках.

10. **Чи вважаєте ви, що вправи на психо-емоційне розвантаження мають бути регулярною практикою у навчальному процесі?**
- o 80% — Так, обов'язково
 - o 15% — Так, іноді
 - o 5% — Не знаю

Коментар: Абсолютна більшість учителів підтримують регулярне використання таких вправ, враховуючи їхній позитивний вплив на учнів.

Загальний висновок:

Результати опитування показують, що після впровадження вправ на психо-емоційне розвантаження учні початкових класів демонструють значні покращення в емоційному стані. Зменшилась тривожність, дратівливість та агресія, покращилась здатність до концентрації, емоційна стабільність і взаємодія з однолітками. Вчителі оцінюють ці вправи як ефективний інструмент для підтримки психо-емоційного балансу учнів і рекомендують їх для регулярного використання в навчальному процесі.

ІГРИ ДЛЯ ВИВІЛЬНЕННЯ АГРЕСІЇ

1. «Видихнути хмару». Уявляємо, що вдихаємо хмару й видихаємо її зі звуком (можна з «грозою» та «блискавкою»). На вдиху розкриваємо руки, показуючи, хмару якого розміру ми вдихаємо. А на видиху видаємо звук та зводимо руки, зменшуючи розмір хмари, аж поки долоні в кінці видиху не з'єднаються, ніби плескаємо ними. Можна супроводжувати видих тупотінням ніг.

2. «Погода». Обережно торкайтеся подушечками пальців долонь чи тіла дитини, «програючи» різну погоду. Спочатку це м'які доторки, немов дитину гладять сонечко і легкий вітер (повільно, м'яко, тихо). Потім вітер посилюється та починається дощ – торкаємося і постукуємо сильніше; злива – ще сильніше; гроза та ураган – починаємо ще дмухати та кричати. Потім вітер заспокоюється, дощ стихає – поступово сповільнюємо постукування. Закінчуємо «чудовою погодою». Можна запропонувати, щоб дитина «програвала» погоду кроками на місці – спочатку розгойдувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала і кричала (коли «грім»), а в кінці усміхалася та розслаблено погойдувалася, коли «ясна погода».

3. «Собаки». Спочатку перетворюємося на добрих собак, які виляють хвостиками. Потім на злих собак, які гарчать один на одного. А потім знову перетворюємося на добрих собак, які приносять, знайомлячись.

4. «Р-р-р-р». Перетягуємо тканину, тримаючи її в зубах.

5. «Докричатися до Місяця». Якщо є можливість використати голос на повну силу, пробуємо викрикнути послання космонавтам (також можна кричати з різних кутів кімнати одне одному або спрямовувати звук «далеко-далеко»).

6. «Плювалки». Виплюнути (видути) з трубочки горошину, влучивши нею в ціль.

7. «Лети!» Дути одне на одного, як на перо. Дозволити дитині дути на дорослого, щоб «здути» його з місця.

8. «Подушковий бій» (якщо це доречно в умовах, у яких живе).

9. «Борці сумо». Засунути подушку під футболку/кофту і штовхатися. Подушка пом'якшуватиме удари.

10. Рвати папір і потім збирати зі шматків колаж (це може бути будь-який образ, який запропонуєте ви або дитина).

11. «Шкрябалки та дряпалки». Нігтями «нашкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці.

12. «Боулінг». Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити порядок).

13. «Випустити пазурі». Показуємо, як тигрєня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. А потім «перетворюємося» знову на людину.

14. Малюємо «каляки-маляки» фломастером або олівцем, стиснутим у кулаку.

15. «У ціль». Зминаємо в руках папір, а потім, як м'ячиком, намагаємося влучити в ціль.

16. Кричимо в «мішок для крику», стакан чи подушку.

17. Уявляємо, що ми – пружина. Присідаємо, обіймаючи коліна, і вистрибуємо розпрямляючись.

ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ В ДІТЕЙ

«Доброго ранку, носику; доброго ранку, щічки; доброго ранку, вушка; доброго ранку, шийко; доброго ранку, плечики» і так далі – торкаємося різних частин тіла, промовляючи їхні назви (можливо, цілуючи). Так треба пройти по всьому тілу.

«Ліпка». Розминаємо тіло, як тісто чи пластилін.

«Коржик». Спочатку треба «насипати борошна» – пройти легкими рухами рук по всьому тілу, потім «наливаємо води» – гладимо все тіло, «ліпимо тісто», а потім «робимо коржик». Дитина тим часом сидить, обійнявши себе руками, а ми її обіймаємо ззаду. Розкриваємо руки – коржик випікся.

«Поцілунки». Квадратний, трикутний, овальний – цілувати лобик чи щічку так, щоб послідовність поцілунків утворила різні форми.

«Люлечка». Сісти за дитиною, обіймаючи її, і погойдатися.

«Обійманці». Діємо за принципом «обійми мене, сильніше, ніж я тебе».

«Кенгуру». Дитина сідає животик до животика і міцно вас обіймає.

«Діду!». «Діду, де ти там! Не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам», – дорослий промовляє слова, торкається якоїсь частини свого тіла. Діти називають її і також торкаються частин свого тіла. Потрібно так пройти по всьому тілу.

«Килимок». Простукати все своє тіло, мов килимок.

«Орангутан». Стукати із криком «Я-я-я-я» себе по грудній клітці, мов мавпа.

Торкатися одне одного «різними доторками» – як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.

«Сніговик». «Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо як сонечко», і сніговик тане (дитина розслабляється).

«Очищення». Сонечко чи вода проходять (із нашими доторками) по тілу зверху донизу і змивають, освітлюють усе, що напружує, лякає, заважає.

Малювати на животику, спині різні букви чи прості фігури, а дитина має вгадати, що було намальовано.

Символ сили. Створіть з дитиною її Символ Сили. Ним може стати що завгодно: річ, образ, спогад, картинка у телефоні, герой мультика, іграшка або малюнок. Символ нагадає дитині, що сила завжди з нею.

Звернутися до Символу Сили просто: коли дитина нервує, їй потрібно заспокоїтися і налаштуватися, вона може звернутись до свого Символа. Запропонуйте дитині: «Уяви його, роздивись, стисни і почни прислухатися до себе, відчуй, як змінюється дихання, сфокусуйся на тому, про що думаєш, як відчуваєшся зараз. Нехай цей Символ дасть тобі силу та спокій».

Дихальна практика «Долонька». Навчіть дитину цієї вправи, аби вона могла зробити це, навіть коли вас немає поруч. Скажіть їй: розкрий долоньки, постав вказівний палець правої руки на зап'ястя лівої руки. Зроби вдих носом і проведи пальцем правої руки вгору до кінчика мізинця. Затримайся на кінчику мізинця. Повільно видихни ротом, одночасно проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуючи пальчики. Зроби паузу. І потім так само дихай й «обмальовуй» усі пальчики на лівій руці. Повтори все те саме з правою рукою, малюючи пальчиками лівої. Розітри долоньки і потруси ними, наче струшуєш крапельки.

Щоб допомогти дитині заспокоїтись, запропонуйте їй цю вправу.

Дзеркало. Коли ми втомлені, розгублені чи не впевнені, що у нас усе вийде – ми ставимося до себе занадто критично. Навчіть дитину і практикуйте це самі: підійдіть до дзеркала, подивіться у нього, пригадайте те, що вам вдалося, торкніться голови, погладьте себе і промовте: «Я молодець». А ще – напишіть це на стікері і почепіть на дзеркало.

Аби підсилити ефект від вправи, поясніть дитині, що кожного разу, коли вона побачить своє відображення у дзеркалі, хай нагадає собі: «Я молодець, я впораюсь».

«Будиночок». «Ти – будиночок. Це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах (голова). Ти в будиночку» (можна покласти руку на серце).

«Квітка чи дерево». Запитати в дитини, якою квіткою (чи деревом) вона хоче бути. Торкнутися стоп («В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно втримує тебе»). Торкнутися боків («У тебе такий стрункий, гнучкий і міцний стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани»). Торкнутися голівки («А це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна»). «Ти – Дерево Життя».

Робимо масаж: «Рейки, рейки, шпали, шпали... Їхав поїзд із Полтави. Ось віконце відчинилось – горошинки покотились. Йшли курчата, ціпу-ціпу, дзьобали собі на втіху. А за ними гусенята теж пощипують завзято. Далі йшла сім'я слонів, тупали, аж гай шумів. От директор-молодець стіл поставив і стілець та друкує на машинці лист малесенькій дитинці: «Люба доню! Рідна пташко! Висилаю жовту чашку. В неї сонячні бочки і на денці – крапочки» (переспів Мирослави Кім).

Дати подумки «п'ять» 5 людям, які для тебе важливі. Кожному з нас буває важко, сумно, самотньо. У такі моменти нам потрібні ті, на кого ми можемо покластися.

Такі люди – наше коло підтримки. Ми відчуваємо їхню турботу, навіть коли їх немає поруч із нами. Напишіть чи просто пригадайте з дитиною людей, героїв кіно або мультфільмів, і на кожного загинайте один палець:

- хто може обійняти;
- хто може пояснити незрозуміле;
- хто може допомогти зробити щось, із чим сам не впораєшся;
- хто може підтримати;
- хто може розсмішити.

Подивіться на долоню, уявіть, що сила, щирість, знання, підтримка – зараз у них. Нагадайте дитині, що сила п'яти завжди з нею.

Відновлювальне позіхання. Якщо дитині важко розслабитись і вона напружена, позіхніть разом із нею. Відкрийте рота широко, наче крокодил, і зі звуком, ніби після пробудження – позіхніть. Повторіть кілька разів. Щоб посилити ефект, можна помасажувати обличчя, де сходяться верхня і нижня щелепи.

ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ З АРТ-ТЕРАПІЇ

1. **Малюємо долоні.** Простий спосіб безпечно повертатися «в себе» – малювання долонь та будь-які ігри з долоньками. Відбиток долоні – це перша ідентифікація малюка. Перші відбитки брудної долоні на шпалерах – це перше «Я є у світі». Відбитки у тісті, глині, піску, будь-якій крупі, відбитки на папері. Вирізування, розмальовування долоні – це відчуття та заповнення внутрішньої території.

Долонька – як мандала, що повертає і зміцнює «Я». Долоня – уособлення всього тіла дитини. А потім і його самості. Коли нам потрібно допомогти дитині повернути можливість кордонів та одночасно безпечного контакту — ми для неї вигадуємо ігри, де долоні різних діток могли б стикатися, плескати, торкатися один одного. Де пальчики могли б вітатись, де вони торкалися б один до одного рубом, тильною стороною, всією поверхнею.

2. **Пряникова людина.** Дітки, які пережили травматичний досвід, можуть не допускати дотику, боятися фізичного контакту. З ними можна й потрібно – намалювати «пряничного чоловічка» та його розмальовувати. Іноді з підлітками ми описуємо контури тіла на шпалерах, можна купити промислові іграшки, на яких можна малювати, а потім змивати намальоване.

3. **Ліплення.** З ними обов'язково ліпити – з глини, тіста, гірше – пластики та пластиліну. Ліплення трансформує напругу, знімає затискачі, дає відчуття контролю (що важливо для тих, хто втратив контроль над ситуацією, життям, реальністю), ліплення корисне за будь-яких психосоматичних хвороб.

4. **Робимо ляльки.** Щоразу, коли ми щось «творимо» – ми творимо – творимо, повертаємо себе. Лялечки з ниток, прості мотанки, чоловічки з поролону (або з губок для миття посуду), виліплювання лялечок і фігурок з тіста-глини – це дуже дієва ТЕРАПІЯ.

5. **Турбота про ляльку.** У випадку, якщо дитина почала поводитися, як дитя молодшого віку (так підсвідомість намагається повернути безпеку). Якщо в руках у дитини виявиться щось, що «менше» її, щось, що сприймалося б як дитинча молодшого віку – лялечка, маленька машинка, іграшкове звірятко, навіть клубок ниток – сама дитина автоматично переміщається в більш дорослу позицію.

6. **Граємо у дерево.** Дітки, що пережили стрес, часто перестають відчувати контакт ніжок із землею (втрачають опору, заземленість). З ними добре грати (малювати, ліпити, пританцьовувати) квіти та дерева – приділяючи увагу корінням та міцному стовбуру. Іноді ми граємо у «вирощування велетенських ніг» – уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують у рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – це метафора змін, подій, на які ми не можемо вплинути), чим яскравіше ми уявимо (намалюємо, помасажуємо) ці велетні ноги,

тим сильніший ефект. Спати краще укласти таких діток теж, даючи опору ніжкам (наприклад, покладемо під ноги скручений у валік рушник).

7. **Що у тебе в руці?** Діти, які пережили травматизацію, намагаються все контролювати. З ними важливо говорити про плани, складати розклади, робити колажі мрії та інше. Важливо пам'ятати, що у практиці вони не закривають очі, боячись послабити контроль. Багатьох дорослих дратує, що вони постійно щось крутять в руках (ранячи і ламаючи). Для того, щоб зняти напругу в ручках, одночасно послабити контроль і повернути безпеку – потрібно дати дітям до рук масажне колечко, еспандер, хлібний м'якуш, кульки, наповнені мукою (крохмалем).

8. **Сейф для страхів.** Для того, щоб акуратно торкнутися теми страху, дати дитині відпочинок та контроль над страшними спогадами та снами: можна спорудити (намалювати, виліпити, зробити із коробки) сейф для страшних спогадів. Не називаючи спогади – дати метафору – просто зім'яти папір, або взяти темні аркуші паперу, каміння, шишки та скласти їх у сейф. Ключ від якого буде або у дорослої, або у самої дитини. Зробити із сірників і різнокольорових ниток «ловців снів» або вирізати ажурну сніжинку – яка, як фільтр, убирала б страшні образи, не підпускаючи їх до дитини.

9. **Янгол.** Вирізати з паперу ангела. «Якщо я зіткнувся з досвідом, у якому батьки, інші дорослі не можуть мене захистити, я шукаю опори в чомусь більшому, ніж людські можливості». Наприклад, універсальний символ – янгол. Якого можна назвати (роблячи його більш одухотвореним та особистим) повісити над ліжечком, на стіні або зробити гірлянду з ангелів.

10. **Будуємо будиночки.** Дитина шукає притулку в «спочатку безпечному місці» – матці. З дитиною корисно робити халабуди, будиночки, грати в хованки, така дитина любить перекриватися ковдрою або простиралом. Мені дуже подобається тілесна практика – «колиска», яка і повертає контур безпеки і дає ресурс – дорослий сидить на підлозі, обіймаючи дитину, що сидить перед ним, за спинку (охоплюючи ногами і руками), ледве погойдуючись і шепочучи щось тепле у вушко.

11. **Малюємо.** Будь-яке малювання та роблення будиночків повертає відчуття кордонів (але дуже акуратно – якщо відомо, що будинок дитини був зруйнований)

12. **Кнопка радості.** Тілесна гра – кнопка радості. Для безпечного повернення контакту із тілом. Дитина, не кажучи партнеру, вигадує звук (пісеньку-шумолку). Задумує місце на тілі – кнопку, яка, якби до неї торкнутися, включала б цей звук. Партнер з гри, м'яко торкаючись тіла, повинен знайти цю кнопку. Потім дитина шукає кнопку, яку загадав партнер.

13. **Крило янгола.** Коли дитині потрібно відчутти безпеку, відсторонитись від великої кількості людей, відчутти підтримку – можна покласти праву руку на ліве плече. (Так позначається особиста територія і виникає відчуття дотику одного до плеча)

14. **Сумне деревце.** Дітки часто не можуть попросити про підтримку та пояснити, що їх непокоїть. Якщо дитину «перетворити» на деревце, яке ображене,

пошкоджене, сумує – і запитати, що для нього зробити – поставити опору-паличку (себе), підв'язати гілочку (погладити по ручці), полити (погладити зверху донизу), поставити паркан (стати навколо) – дитина отримає необхідний ресурс.

15. Розфарбуємо. Діти можуть тривоги боятися малювати щось на «вільну тему». Їм можна давати розмальовки із чіткими «жирними» кордонами. Можна з ними малювати всередині паперової тарілки, малювати нестандартними «пензликами» – спонжиками, ватними паличками, зубними щітками. Наступний етап – капати акварельною фарбою на вологий папір. Потім обводити висохлу форму, вигадуючи, на що ця форма схожа.

КАЗКОТЕРАПІЯ У ВПРАВАХ ТА ІГРАХ

Вправа-гра 1 Сірий вовк і золота рибка

Цю вправу можна назвати і по-іншому: Зустріч героїв з різних казок.

Група з трьох (не більше) осіб отримує просте завдання: згадати і назвати ім'я одного казкового персонажа. Після того, як кожен учасник назвав по одному персонажу, їх імена записуються на дошці і затверджуються. Можна попросити, щоб кожен влаштував коротку презентацію свого героя: сказав, з якої він казки, розповів про нього, показав його. Це робиться для налаштування на гру, а також для того, щоб героїв не можна було відіграти назад.

Після того, як герої затверджені, провідний дає завдання №2: розповісти казку, в якій були б задіяні всі ці персонажі. Як правило, розповідає одна людина, а решта допомагають йому запитаннями і проханнями уточнити. На роль оповідача викликається, таким чином, одна людина. Якщо Ви хочете, щоб у вигадуванні казки брали участь всі діти, тоді казки записуються в зошит, придумуються як твір в тиші і тільки потім озвучуються, читаються по черзі вголос.

Ця гра розрахована на дітей від 10-11 років. Однак, якщо Ви граєте зі своєю дитиною, в колі сім'ї, то вікових обмежень немає.

Вправа-гра 2 Сім чарівних слів

У найпростішому варіанті цієї гри фігурують не сім, а всього три слова. З цього спрощеного варіанту найкраще починати знайомство з цією технікою казкотерапії.

Гравцям дається завдання: придумати спільно сім (три) слів, які, на їхню думку, повинні обов'язково зустрічатися в справжніх казках. Ці слова записуються на дошку (на великий ватманський лист), а потім кожен вигадує казку з цими словами.

Якщо у Вашій родині є навик розповідати і придумувати казки спільно, то казка придумується спільними зусиллями - це завжди цікавіше.

Вправа-гра 3 Казка-шкереберть

Це дуже старий прийом розвитку уяви.

Вибирається відома всім і не дуже складна казка з чітким сюжетом - хрестоматійна казка. Завдання: розповісти цю казку так, щоб в ній було все навпаки. Наприклад: «Маленьке вовчєня живе з татом в лісі. І в один прекрасний день він посилає свого тата в місто – відвідати дідуся, який анітрохи не захворів, а навпаки, збирається одружитися в п'ятий раз. Вовчєня попереджає тата, що в місті – небезпечно і просить ні в якому разі не розмовляти з особливо небезпечною, на прізвисько Червоною шапочкою. Але наївний тато-вовк зустрічає Червону шапочку та розповідає їй адресу дідуся...»

Казки навпаки дуже прекручені. У них завжди присутні двозначні жарти. Тому в цю гру найкраще грати підліткам і зовсім дорослим людям.

Вправа-гра 4 Начинка для пирога

Ведучий (їх може бути в цій грі – два) випікає два коржі, тобто вимовляє першу і останню фразу майбутньої казки. Це повинні бути абсолютно казкові божевільні фрази, абсурдні.

Перший корж: «У середу ввечері по дорозі, що веде з міста до садового товариства йшла дивна людина в одній лижі, хоча на дворі стояв серпень...».

Другий корж: «Тітонька Поллі виглянула у вікно і загадково хмикнула. На галявині, де стояла тарілка з прибульцями знову росли її улюблені маргаритки».

Якщо мова йде про дітей, то зачин і кінцівка можуть бути простішими і коротшими – типу:

«Вулицею їхала вантажівка...»

«Так у Діда Мороза виросла зелена борода...»

«На острові в Тихому Океані сталося виверження вулкану, який спав тисячу років....»

«Тому наш кіт поїхав на все літо в село до бабусі...»

Зрозуміло, Ви вже здогадалися, що завдання всіх гравців – придумати те, що буде поставлено в середину – між цими двома фразами. Приготувати начинку для казкового пирога.

Грайте зі своїми дітьми і тоді ні у них, ні у Вас ніколи не виникне питання, чим себе зайняти, коли немає грошей на дорогі і безглузді розваги в торгових центрах.

Вправа 5 «Намалюй зле обличчя». Ні для кого не секрет, що в сучасних мультфільмах і казках є багато негативних персонажів. Їхня поведінка на екрані агресивна, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка. Зараз я пропоную кожному з вас намалювати на аркуші паперу злого казкового героя. А тепер домалюйте щось таке, щоб цей герой став більш симпатичним і приємним для вас... (далі кожен учасник демонструє свій малюнок). Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страху у дітей. Та для подолання агресії і злості в дорослих.

Вправа 6 «Казки-перевертні» Суть вправи – відгадати правильну назву казки «перевернуту навпаки». «Півник-Рябушок» – «Курочка-Ряба» «Металева тварина» – «Золота рибка» «Квадратик» – «Колобок» «Курочка-срібна лапка» - «Півник-Золотий Гребінець» «Паперова корівка» – «Солом'яний бичок» «Хворий-Ойздоров» – «Лікар Айболить» – «Носочок» – «Рукавичка» – «Пес без капелюха» – «Кіт у чоботях».

Вправа 7 «Казкарі». Необхідно об'єднатися в групи, кожній пропонується картинка із запитанням, на яке вони повинні відповісти невеличкою казкою чи оповіданням, написати колективну казку, намалювати до неї ілюстрації:

- Чому птахи літають?
- Чому лисиця руда?
- Чому жаби квакають?
- Чому комашки називаються «сонечками»?
- Чому кактус колючий?
- Чому осел не слухається? – Чому голки в сосни довгі?

Вправа 8 «Придумай застосування предмету». Дуже часто в казках звичайні предмети перетворюються на чарівні. Наприклад в казці «Попелюшка» з гарбуза зробили карету, а в казці «Рукавичка» рукавиця стала домівкою для тварин. Всім

відомо, що казки друкують на папері. За дві хвилини знайдіть як можна більше застосувань для паперу і запишіть їх. Що можна зробити з паперу? Як можна використати папір? Для цієї справи можна брати будь-який інший предмет: зубну щітку, олівець, сірник, шнурок і т.д

Вправа 9 «Відгадай казку». Відгадайте назву казки без голосних звуків. кз дрз – коза – дєреза, клбк – колобок, рквчк – рукавичка, гс-лбд – гуси лебеді, слмн бчк – солом'яний бичок, чрвн шпчк – червона шапочка, блснжк – білосніжка...

КАЗКА ПРО ЗУБЧИК

Мета: показати дітям важливість догляду за зубами; навчити їх правильно це робити.

В одному місті жив маленький Зубчик, який дуже любив солодощі. Він їв цукерки за сніданком, обідом та вечерею. Та ось одного разу Зубчик заболів. Пішов він шукати того, хто міг би його вилікувати. Але ніхто не зміг йому допомогти. Сів Зубчик на лавку і гірко заплакав. Раптом до нього прийшла Зубна фея і запитала: – Що сталося? Чому ти плачеш? – Я їв солодощі за сніданком, обідом і вечерею. І ось я захворів, і ніхто не може мені допомогти. Зубна фея каже: – Я знаю, хто тебе вилікує. Йди ось по цій стежинці, і вона тебе виведе до будинку, в якому живе Зубна щітка. Вона тобі обов'язково допоможе. Побіг Зубчик по стежинці і незабаром опинився біля маленького ошатного будиночка. Він постукав. Двері відчинились, і на порозі з'явилася Зубна щітка. – Привіт, Зубчику! Що тебе до мене привело? – Зубна фея сказала, що ти можеш мене вилікувати, – жалібно проскиглив Зубчик. – Але я не можу вилікувати тебе без моєї помічниці – Зубної пасти, – сказала Зубна щітка. Йдемо швидше, бо скоро стемніє, а йти нам треба далеко. Відправились вони в дорогу. Йшли лісами, полями, лугами і, нарешті, дібрались до будинку Зубної пасти. Постукали у віконце. Зубна паста вийшла до них і говорить: – Мабуть, вам потрібна моя допомога, якщо ви прийшли до мене так пізно? – Будь ласка, добродійко, вилікуйте мене! – закричав Зубчик. Зубна паста з Зубною щіткою взялися дружно чистити Зубчик, і він незабаром виздоровів. З тих пір Зубчик подружився з Зубною пастою і Зубною щіткою. Він перестав їсти багато солодощів.

А нові друзі приходили до нього кожен день і чистили його вранці і ввечері. Більше Зубчик ніколи не хворів і завжди мав чудовий вигляд.

ІСТОРІЯ ПРО ПЕТРИКА, ЯКИЙ ГОВОРИВ ПОГАНІ СЛОВА

Мета: вчити дітей культурі спілкування; показати важливість культурного спілкування.

Петрик був хорошим хлопчиком, але була у нього недобра звичка говорити погані слова. Потрібно сказати, що його батьки були хорошими вихованими людьми. Вони дуже любили свого синочка і все йому пробачали. Мама з татом думали, що з віком все минеться. Підріс Петрик і пішов до школи. У нього з'явилося багато неприємностей. Не було такого дня, щоб діти не жалілися на нього. Хлопчиків бив, дівчаток обзивав і навіть до вчителів огризався. От настав самий страшний день: Петрик залишився один. Настав день, коли діти не захотіли з ним гратися, навіть самі добродушні від нього відвернулися. Приходить за ним тато, а він сидить, похнюпивши голову:

– Тату, тату! – закричав Петрик. – Я хочу розповісти тобі, що я зараз переживаю. Я образив дітей – і ніхто зі мною не хоче дружити. Я дуже злий. Як ти думаєш, що мені робити? – Давай розберемося, - відповів тато. – Ти чого хочеш? – Я хочу бути добрим! Допоможи мені, тату! – Це не так просто, але є в мене один спосіб. Я пропоную тобі гру. Ось тобі маленьке зернятко, ми з тобою посадимо його в горщик і будемо поливати. Але це незвичайне зернятко – йому не потрібно багато води, а йому треба багато лагідних і добрих слів, і тоді воно перетвориться на чудову квітку. Тільки тут потрібно багато терпіння. – Я згоден, тату! – відповів Петрик. Посадили вони зернятко в горщик із землею. Кожен ранок Петрик підбігав до горщика і говорив гарні слова. І раптом стало диво: зернятко проросло і перетворилося на гарну квітку. Петрик теж підріс і перетворився на доброго лагідного хлопчика.

МУЗИКОТЕРАПІЯ

Класична музика в темпах *vivo*, *allegro* (весело, рухливо, жваво), у мажорних тональностях здатна відтворювати емоційний стан щасливої людини ([Л. Бетховен 4-а частина симфонії № 9 «Ода радості»](#); [Й. Штраус «Марш Радецького»](#); [Й. Брамс «Угорський танець» №5](#) тощо). Прослуховування цієї музики рекомендується для створення позитивного радісного настрою, формування оптимістичного погляду на життя.

Твори [Й.С. Баха](#), [Г. Генделя](#), [В.А. Моцарта](#), особливо повільні за темпом звучання (*lento*, *largo*), з режимом 60-64 такти на хвилину вводять мозок у стан альфа-хвиль, які генеруються в спокої ([Й.С. Бах Прелюдія, «Гольдберг-варіації»](#); [В.А. Моцарт «Маленька нічна серенада» \(Andante\)](#), [сонати для фортепіано \(Andante\)](#).

Перебуваючи в цьому стані спокою, послухаємо музику (5-10 хвилин). Для цього, як приклад, можна використати [Арію із сюїти № 3 Й.С. Баха](#) або [«Мелодію» К. Глюка](#).

Вправа 1. «Музикограма»

Музикограма – це графічне зображення музики, що дозволяє активно слухати, сприймати та відтворювати її без спеціальної музичної освіти.

Перегляньте відео з музикограмою «Запорізький марш» Євгена Адамцевича <https://youtu.be/iBbc66ANYPc>.

Послідовність та знайомство з символами музикограми запропоновано у відеоролику <https://www.youtube.com/watch?v=6P5ZB-I6WYU> або <https://www.youtube.com/watch?v=3Mvqjj3u6pg>. А тепер спробуйте створити свою особисту музикограму і ви під запальний карантинний трек! Не сумуємо! Все буде добре!

Вправа 2. «Ритм – музичний чарівник»

Найсильніший вплив на організм людини надає ритм. Організм людини, слухача музику, як би підлаштовується під неї. В результаті піднімається настрій, працездатність, знижується больова чутливість, нормалізується сон, відновлюється

стабільна частота серцебиття і дихання. До речі, музика благотворно діє не тільки на людину, але і на тварин і навіть на рослини.

Засвоюємо

музично-рухливу

гру

«Писанка»

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

Використовуючи довгі та короткі музичні звуки відтворюємо мелодію за допомогою постукувань по столу або поплескувань. Як що учасникам подобалось то можна використати ударні інструменти.

Музика володіє стимулюючею дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливаючи на фітнес-досягнення.

Вправа 3. «Релаксація на контрасті»

Спочатку дамо можливість нашому тілу прийти до рівноваги. Для цього необхідно ефективно зняти м'язове напруження. Спочатку треба його посилити, а потім розслабити.

Потім посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете – ви повністю розслабилися.

Вправа 4. «Музична медитація»

Музика – не просто звуки, це гармонія – створена людиною, яка виражає глибокі й складні людські почуття.

Якщо аудиторія напружена фізично й емоційно, це може стати причиною їхньої некерованої поведінки. Зняти напругу допоможе слухання музики, виконання спеціальних гімнастичних вправ, які передбачають повільні рухи, рівне, спокійне дихання.

https://naurok.com.ua/uploads/files/64837/25915/25999_images/11.jpg.

Більшість людей люблять слухати музику, до кінця не усвідомлюючи який вона має вплив на людину та її психіку. Іноді музика викликає зайву енергію, а часом надає розслабляючу дію. На думку психологів, класична музика є ідеальною для психіки людини. Вона надає хороший вплив, як на загальний стан людини, так і упорядковує емоції, почуття і відчуття. Класична музика здатна усувати депресії і стреси, допомагає подолати печаль.

Група обирає один із запропонованих музичних творів і проводять невеличку медитацію.

Вправа 5. «Я – музикант»

Для участі у цій вправі необхідно взяти доступні музичні інструменти. Прослухайте як виконується «Гімн України» за допомогою різних інструментів <https://www.facebook.com/groups/947558838658850/permalink/4970072673074093/>.

Група обирає мелодію і починаємо грати на різних доступних інструментах, але спочатку слід потренуватися. Можна застосувати музичну імпровізацію, що дозволяє трансформувати негативні емоції в позитивні переживання. Активна музикотерапія може виражатися в формі імпровізованої гри на барабанах, сопілці, маракасах, бубні, ложках, дзвіночках, тріскачках.

Музика – дзеркало, у якому кожна людина може побачити свою душу.

Вправа 6. «Пісня що об'єднує»

Зараз, у ці нелегкі часи, коли відбуваються військові дії і ми щодня турбуємось про наших родичів, близьких, загалом про всю Україну та її майбутнє ми хочемо як можна ближче згуртуватися. Саме ця вправа допоможе нам відчувати підтримку людей, що знаходяться поруч. Обираємо пісню, яка буде відповідати настрою групи, або запропонуєте обрану і спробуйте по черзі виконати співфрагменту, а потім об'єднайтесь в єдиний багатоголосний хор.

Людина «резонує» з звучанням зовнішнього середовища, і від того, яким буде цей звук, залежить стан – як тіла, так і душі. У кожного людського органу є власний ритм і частота вібрацій.

У час, оповитий війною, ні дня не проходить без символу свободи України «Червоної калини»! https://www.youtube.com/watch?v=EV_vT0Vud5Q.

Слава Україні! Творчість об'єднує та надає сил!

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ (АВТОРКА – СВІТЛАНА РОЙЗ)

https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe_cards_Royz.pdf

2. Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак

- **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.

- **Запах квітів.**

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

- **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.

- **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»).

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

Психогімнастичні вправи:

- **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.

- **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.

Дзеркало

Мета гри: ця гра допомагає дитині відчувати себе вільно, розкритися, побачити себе збоку. Підходить для невпевнених у собі, пасивних дітей. У грі можуть брати участь дві дитини або дитина і дорослий. Один гравець дивиться у «дзеркало» (на свого напарника), яке повторює всі його рухи. По черзі гравці міняються ролями.

Сонечко і хмарка

Мета гри: зняти психічне напруження у дитини, навчити дитину регулювати свій емоційний стан. Сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно - потрібно

згорнутися клубочком, щоб зігрітися, і затримати дихання. А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку - розслабляємося під час видиху.

Хвилинка баловства

Мета гри: усунення агресії в дитини. За сигналом дитині (дітям) пропонується побавитися – можна робити все, що дитині хочеться. Він може стрибати, бігати, кричати і т.ін. Але по сигналу через 1-3 хвилини дитина повинна перестати бавитися. Домовтеся про стоп-дію другого сигналу заздалегідь. Ця гра може трансформуватися в годину «можна» – година «тиша». Протягом одної години дитині можна все: брати речі тата й мами, голосно грати, співати, кричати. Але протягом наступної години (за бажанням батьків, коли вони зможуть відпочити) дитина повинна грати тихо: малювати, ліпити тихесенько і т.ін. Ця гра навчить дитину саморегуляції, зніме психоемоційне напруження.

Зайчики та слоники

Мета гри: дає можливість дитині відчувати себе сильним, сміливим, підвищує самооцінку. Спочатку запропонуйте дитині бути несміливим зайчиком. Запитаєте, що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? Тремтить. Покажіть це. Пригинає вушка, намагається бути менше, стати непомітніше, лапки та хвостик трусяться. Нехай дитина повторює. Попросіть показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. Скажіть, що тікає. Нехай дитина втече в інший бік кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка? Нехай тікає в іншу кімнату. А тепер ми буде слониками. Сильними, сміливими. Покажіть, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що слони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать з людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра. Не бояться. Показуйте з дитиною сміливого слона. Після обговоріть з дитиною, ким йому сподобалося бути найбільше.

Тренуємо емоції

Мета гри: тренування дитячих емоцій, навчання саморегуляції, зняття напруги.

Просимо дитини насупитися, як:

Осіння хмаринка;

Злий чоловік;
Сердитий дядько.
Просимо посміхнутися, як:
Буратіно;
Кіт на сонечку;
Хитра лисиця;
Сонечко.
Просимо показати, як злитися (зляться):
Два барана на містку;
Дитина, у якої забрали цукерку;
Людина, яку вдарили.
Просимо показати, як злякався:
Заєць вовка;
Малюк, який заблукав у лісі;
Кошеня, на якого гавкає собака.
Просимо показати, як втомився:
Тато після роботи;
Мураха, який тягнув велику паличку;
Людина, яка підняла щось важке.
Просимо показати, як виглядає:
Турист, який підняв важкий рюкзак;
Дитина, яка багато допомагала мамі.

Завершити гру можна мімічним набором посмішок. Дитячі ігри можуть бути не просто пізнавальними та розвиваючими. Психогімнастика пропонує такі ігри, які неодмінно допоможуть психіці вашої дитини.

Психогімнастика «Хвилинки спокою»
«Квітка»

Діти, уявіть собі, що наступило літо, розцвіло безліч квітів на лузі, у лісі, в квітнику. Вони такі гарні, яскраві, різнобарвні! Хочете бути гарною квіткою на лузі? Якою квіткою хоче бути Лена, Наташа, Коля?

Сонечко ще не зійшло, квіточки сплять. Очки у них закриті, дихають глибоко, рівно, спокійно.

Але ось: «Дзинь», – виглянув перший промінчик сонечка. Погладив по голівці квіточку – Лену, квіточку-Катю ... (Гладить).

Квіточки відкрили спочатку одне око, потім другий, подивилися очима вниз, вліво, вправо, вгору. Зажмурилися від яскравого сонечка.

Відкрили очі широко і посміхнулися.

Як раді квіточки сонечку!

Задзвеніли дзвіночки: «Дінь-дінь-дінь».

Їм відповіли ромашки: «Тік-так, тік-так» ... Стали квіточки вмиватися росою: щічки, вічка, плічка, спинку.

Ось які чисті і свіжі!

Подивилися один на одного і всі разом сказали: «Здрастуй, день»

«Їжачки»

Уявіть, що ви в лісі. Я - мама-їжачиха, а ви - мої маленькі їжачки. Ви спите, зігнувшись у клубочок, заховавши носик в лапки.

Раптом з-за високих дерев з'явився теплий промінчик сонечка, пригрів вас. Ви відкрили свої чорні, як намистинки, очки. Подивилися вліво, потім вправо на пелюстки ромашку, потім вниз на зелену травичку, нарешті, вгору на пташку, яка щосили вже співала пісеньку ... Ви вийняли свій носик-під лапки і стали принохуватися і пихкати.

Потім розгорнулися зовсім і потягнулися.

Вмилися росою, попили з маленького зеленого листочка.

Яка прохолодна, чиста вода! Їжачки навіть облизнулися.

Подивилися в калюжку. Побачили, що їх колючки сплутались і почали розчісуватися.

А ось мама-їжачиха з смачним сніданком. Їжачки зраділи. Підбігли до матусі, обняли її. Як добре, що на світі є мама!

«Берізка»

Нарешті, після довгої холодної зими настала тепла весна.

Берізки розправили свої ніжні листочки, протягнули свої тонкі гілочки до сонечка і відчули на них довгоочікуване тепло.

Посміхнулися берізки сонечку.

Раптом прилетів пустотливий вітерець і запропонував берізок пограти. Здивувалися берізки, але погодилися.

Закачали берізки своїми тонкими гілочками, спочатку зовсім тихо, потім все сильніше і сильніше. Кожен листочок-пальчик привітався зі своїм сусідом.

Але пустун-вітер приніс із собою хмарку, яка закрила сонечко. Засмутилися берізки. Обняли себе гілочками, щоб зігрітися.

А тут ще дощ закапав, намокли берізки до останньої нитки. Повисли гілки, як батоги.

Злякався вітер, що берізки можуть захворіти. Розігнав хмари.

Виглянуло сонечко, і берізки радісно зітхнули.

«Сонце»

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Всі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося.

А сонечко солодко спить.

Почуло воно, що у двері постукали. Відкрило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати.

Сонечко позіхнув і знову міцно закрив свої очі.

Але час не чекає. Треба будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка.

Умив оченята, ротик, щічки.

Взяло гребінець і розчесав свої золоті промінчики.

Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо.

Вдихнуло свіже повітря і посміхнулося всім.

«Росинки»

Настав ранок. Сонечко ще дрімало. У лісі всі спали, тільки пташки прокинулися і заспівали: «Чик-чирик».

На травинках прокинулися росинки.

Вони покачалася, кивнули пташкам, потягнулися, заплескали в долоні і сказали всім радісно: «З добрим ранком!»

Разом з усіма росинки розбудили і злу кропиву. Вона виставила свої колючки і обпекла росинки.

Стиснулися росинки від болю, злякалися, притихли.

Але вітерець відкотив росинки від кропиви, і вони впали в будиночок-дзвіночок. Здивувалися росинки, озирнулися і зраділи, що поряд немає злюки-кропиви. Блакитний дзвіночок був дуже красивим. Ось таким (руки, пальці). Дзвіночок захитався і задзвенів: «Дінь-дон, дінь-дон».

Росинки умили дзвіночок, його стеблинка, пелюстки, листочки.

Попрощалися і покотилися далі.

«З насіння в дерево»

Ведучий (садівник) пропонує дітям перетворитися в маленьке зморщене насіннячко (стиснутися в грудочку на підлозі, прибрати голову і закрити її руками). Садівник дуже дбайливо ставиться до насіння, поливає їх (гладить по голові і тілу), доглядає. З теплим весняним сонечком насіннячко починає проростати (піднімаються). У нього розкриваються листочки (руки звисають з голови і тягнуться догори), зростає стеблинка (витягується тіло), з'являються гілочки з бутонами (руки в сторони, пальці стиснуті в кулачки). Настає радісний момент, і бутони лопаються (різко розтискаються кулачки), паросток перетворюється в прекрасну сильну квітка. Настає літо, квітка гарнішає, милується собою (оглянути себе), посміхається квітам-сусідам (посмішки сусідам), кланяється їм, злегка доторкається до них своїми пелюстками (кінчиками пальців дотягнутися до сусідів). Але ось подув вітер, настає осінь. Квітка гойдається в різні боки, бореться з негодою (розгойдування руками, головою, всім тілом). Вітер зриває пелюстки і листя (опускаються руки, голова),

квітка згинається, хилиться до землі і лягає на неї. Йому сумно. Але ось пішов зимовий сніжок. Квітка знову перетворився на маленьке насіннячко (згорнутися на підлозі). Сніг укутав насіннячко, йому тепло і спокійно. Скоро знову настане весна, і воно оживе.

ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ:

1. Смайлик

Вправа на розслаблення мімічних м'язів обличчя:

- *Напруження обраного м'яза чи групи м'язів повинне наростати плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.*
- *Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.*
- *Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб м'язи, які не задіюються в даний момент, були розслаблені.*



«Маска подиву»



«Маска поцілунку»



«Маска обурення»



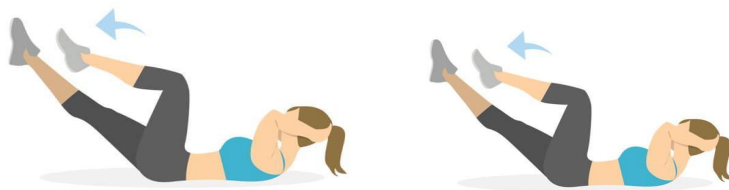
«Маска сміху»



«Маска невдоволення»

2. Велосипед:

- *Лягаємо на спину, розслаблюємо м'язи і хвилинку відпочиваємо.*
- *Руки кладемо за голову, або уздовж тіла так, щоб вони лежали комфортно. Плечі від підлоги не відриваємо.*
- *Голова лежить вільно на руках, шия не напружується, працюють тільки ноги. Дихаємо вільно.*
- *Піднімаємо ноги, злегка згинаємо їх у колінах, стегна при цьому мають бути майже перпендикулярно підлозі.*
- *Робимо руху ногами як при їзді на велосипеді.*



3. Розмова на незнайомій мові

Вправа на зняття напруження з артикуляційного апарату:

- *Говоріть, не задумуючись, будь-які, слова що спадають на думку.*
- *Говоріть беззмістові словосполучення, які імітують розмовну мову.*
- *Необхідний час: 3-5 хв.*
- *За можливості спробуйте ще раз.*

4. «Сміх живота»

Вправа для зняття м'язової напруги:

- *Лежачи на спині, розташуйте руки на діафрагму.*
- *Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться.*
- *Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтесь.*
- *Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагму, повинні відчути рух.*
- *Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.*

5. Квітка та свічка

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню:

- *Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка.*
- *Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки.*
- *Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.*
- *Повторіть кілька разів.*

6. Морозиво

Вправа для зняття м'язової напруги:

- *Станьте прямо, руки витягніть вгору.*

- *Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин.*
- *Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути.*
- *Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і.т.д. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла.*
- *Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово.*

7. Лимони

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу:

- *Уявіть, що у вас у руці лимон.*
- *Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.*
- *Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!*
- *Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.*
- *Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.*
- *Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.*

8. Лінивий кіт

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу:

- *Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.*
- *Широко позіхніть.*
- *Помурчіть як кіт: «мяу-мяу».*
- *Тепер витягніть руки, ноги та спину – і потягніться повільно, як кіт – і розслабтеся.*

9. Пір'їнка і статуя

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу:

- *Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд.*

- *Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!*
- *Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.*

- *Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.*

10. Гумовий м'яч

Ця вправа знімає м'язову напругу та масажує руки:

- *Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.*

- *Візьміть м'яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку.*

- *Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.*

11. «Піджак на вішалці»

Ця вправа знімає м'язову напругу:

- *Зняти напруження в м'язах можна не лише лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи.*

- *Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці.*

- *Порушайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті.*

- *Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.*

12. Черепаха

Ця вправа знімає м'язову напругу:

- *Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.*

- *Уявіть, ніби раптово почався дощ.*

- *Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд.*

- *Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.*

- *Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.*