

Практичне заняття з елементами тренінгу для учнів 1-4 класів

«Профілактика та подолання стресу»

Підготувала: практичний психолог Залеська Іванна

Мета заняття:

- Підвищення рівня стресостійкості у молодших школярів.
- Розвиток навичок справлятися зі стресовими ситуаціями.
- Знаходження власних ресурсів для подолання стресу.

Завдання:

- Ознайомити дітей з поняттям стресу та його ознаками.
- Визначити типи ситуацій, які є для дітей стресовими у школі та вдома, і способи реагування на них.
- Ознайомити дітей з простими та ефективними способами подолання стресу: управління диханням, візуалізація, фізичні вправи.

Учасники: учні 1-4 класів.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, кольорові олівці, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Хід заняття:

Вступна частина

1. Вправа-казка (5 хвилин)

- **Психолог:** "Діти, давайте почнемо з казки. Уявіть собі, що є чарівна країна, де живуть казкові істоти, які допомагають нам ставати сильнішими і витривалішими. Одна з цих істот - це Посмішка. Вона дарує радість і спокій всім, хто її бачить."
- **Завдання:** "Посміхніться один одному і подумайте про щось приємне."

2. Вправа "Чарівна куля"

Мета: Налаштувати дітей на позитивний лад та розпочати заняття з усмішки. **Хід вправи:** Всі діти сідають у коло. Психолог показує уявну чарівну кулю, яка передає енергію і позитивний настрій. Психолог тримає кулю в руках, усміхається та передає її дитині поряд. Дитина повинна прийняти кулю, усміхнутися та передати її далі по колу.

Вправа "Знайомство зі звірятами"

Мета: Допомогти дітям познайомитися одне з одним та відчувати себе комфортно. **Хід вправи:** Діти сідають у коло. Психолог дає кожній дитині картку із зображенням різного звірятка (кіт, собака, пташка тощо). Кожна дитина має представитися: "Я - котик (або інше звірятко), я люблю..." і додати, що їм подобається робити.

Основна частина

1. Вправа "Барвистий дощ"

Мета: Навчити дітей розпізнавати та виражати свої емоції. **Хід вправи:** Психолог роздає дітям аркуші паперу та кольорові олівці. Психолог каже: "Уявіть, що йде дощ, але не звичайний, а чарівний. Він має кольори наших емоцій. Намалюйте, як виглядає цей дощ, коли ви радісні, сумні, злі чи налякані." Після малювання діти можуть поділитися своїми малюнками та розповісти, що вони зобразили.

2. Вправа "Повітряні кульки"

Мета: Допомогти дітям позбутися напруження та навчити дихальним технікам. **Хід вправи:** Психолог приносить яскраві повітряні кульки. Діти сідають у коло. Психолог каже: "Уявіть, що кожна кулька - це ваша тривога чи напруження. Ми будемо дихати глибоко і повільно, надуваючи ці кульки, а потім відпустимо їх, щоб тривога полетіла далеко." Діти надувають кульки, роблячи глибокі вдихи та видихи, а потім відпускають кульки в повітря.

3. Вправа "Магічна паличка"

Мета: Розвинути в дітей навички позитивного мислення та подолання стресу. **Хід вправи:** Психолог приносить іграшкову магічну паличку. Діти сідають у коло. Психолог каже: "Уявіть, що ця паличка може виконати будь-яке ваше бажання, яке допоможе вам бути щасливими та спокійними. Кожен з вас має торкнутися палички і сказати своє бажання, наприклад, 'Я бажаю бути сміливим' або 'Я хочу завжди відчувати радість'." Кожна дитина передає паличку і висловлює своє бажання.

Заключна частина

1. Вправа "Квітка подяки"

Мета: Допомогти дітям відчувати вдячність і закінчити заняття на позитивній ноті. **Хід вправи:** Психолог роздає дітям паперові квітки. Діти сідають у коло. Психолог каже: "Подумайте про щось або когось, за що ви

вдячні сьогодні. Напишіть або намалюйте це на своїй квітці." Після цього діти можуть по черзі показати свої квітки та розповісти, за що вони вдячні.

2. Вправа "Місто радості"

Мета: Завершити заняття з позитивними емоціями та створити спільне відчуття єдності. **Хід вправи:** Психолог розкладає великий аркуш паперу з намальованим контуром міста. Діти отримують кольорові маркери. Психолог каже: "Давайте разом створимо наше Місто радості. Намалюйте будиночки, дерева, звірятко, людей - все, що зробить наше місто щасливим і радісним." Діти малюють, створюючи спільний шедевр, а потім всі разом розглядають місто і обговорюють, що вони намалювали і як це зробило їх щасливими.

Ці вправи допоможуть дітям зрозуміти свої емоції, навчитися справлятися зі стресом та розвинути навички позитивного мислення.