

Психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного часу

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Рекомендуємо впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слушний нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей.

На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції: недовіра до оточення; болісне реагування на критику; перезбудження; тривожність; емоційний ступор; уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію; емоційна байдужість – захисна реакція; негативізм, «спалахи» гніву, агресії; уникання спілкування; ризиковані вчинки; занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій; зниження уваги та концентрації; підвищена активність; роздратованість; пропущення занять; скарги на самопочуття; постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося.

Деякі люди переживають так звані «панічні атаки», що супроводжуються нападом страху, пітливістю, відчуттям браку повітря, нудотою, навіть втратою контролю над собою. За такого стану необхідно вжити наступні дії:

- не залишайте людину на самоті;
- розмовляйте з нею використовуючи прості й короткі речення;
- не робіть припущень щодо потреб людини, краще запитайте;

- подихайте разом з людиною.

Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей молодшого шкільного віку, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Оновлена пропонується тематика має включити інструменти, що дозволяють мінімізувати ризики та вберегти фізичне й психічне здоров'я дітей. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків/опікунів/вчителів. Тому спочатку радимо відшукати точку рівноваги для дорослого – заспокойтеся самі. Лише після того, як ви стабілізуєтеся, починайте говорити з учнями: спокійно та не надто голосно. Учні будуть спокійними, якщо буде спокійний/-на їх вчитель/-ка. Доцільне вживання слів підтримки до дітей «Ми в порядку», «Я з вами», «Я/ми доросла/дорослі. І я/ми знаємо, що робити», «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі мають бути пильними. Якщо побачиш якісь покинуті речі або щось дивне — скажи мені, я дуже сподіваюся на твою уважність» тощо.

Пропонуємо техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилини» для дітей молодшого шкільного віку.

Дихальні техніки для зняття стресу, 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.

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

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://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/](https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view) view
<https://www.youtube.com/shorts/qpxelscUJCg>

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, 43 малюк, який заблукав у лісі, кошеня, на якого гавкає собака; показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.

Психогімнастика «Зайчики та слоники». Спочатку вчитель пропонує дитині бути несміливим зайчиком. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (Тремтить.) Покажи: пригинає вушка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (Дитина повторює.) Покажи, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що він робить? (Тікає. Дозвольте дитині втекти в інший бік кімнати). А що робить зайчик, коли чує вовка? (дозвольте дитині десь сховатися). А тепер ми будемо слониками - сильними, сміливими. (Покажіть дитині, як безстрашно, вільно ходять слони, а дитина повторює). Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. (Робимо це разом.) Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (Вчитель із дитиною показує сміливого слона). Після вправи вчитель обговорює із дитиною, ким їй сподобалося бути найбільше.

Пальчикова гімнастика.

Вчитель пропонує за допомогою пальців рук та долонь показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

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

Вправа «Ласкаві лапки». Вчитель підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Все це викладає на стіл та пропонує дитині оголити руку по лікоть, пояснюючи, що по руці ходитиме «звірятко» і торкатиметься лагідними лапками. Дитині треба із заплющеними очима вгадати, яке «звірятко» торкається до руки (відгадати предмет). Дотики мають бути поглажуючими, приємними. Варіант гри: «звірятко» буде торкатися щоки, коліна, долоні. Можна обмінятися з дитиною місцями.

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

Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:
https://youtu.be/1g6Izo9_Eks <https://www.youtube.com/watch?v=npjmTX3C1YU>
<https://www.youtube.com/watch?v=O7jXI62xieo>
<https://www.youtube.com/watch?v=lxV4-3sneEA>
<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw> <https://youtu.be/4HSzUdEVaN8>
<https://www.youtube.com/watch?v=gW6lhd8tj8Y> <https://youtu.be/CqUMukM-p> 44
https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM Дихальні відеовправи: <https://youtu.be/m-FWUrLtIbA>
<https://youtu.be/MYIfofIC0ho> <https://youtu.be/AmDGe62NvIk>
https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL_hM
<https://www.youtube.com/watch?v=w9Rlagnoi6Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=OKG6-Xzagxk>

Тілесні техніки боротьби зі стресом

Обійми і погойдай. Дитина сідає на підлогу. За нею сідає дорослий (обов'язково за згодою дитини) і обіймає, пригортає дитину до себе легенько погойдує її. Під час погойдування спробуйте передати дитині свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності, потрібності. Самообійми. Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуваєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

Гра «Я малюю, а ти відгадай». На спині дитини малюємо пальцем або легенько не гострим боком олівця геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати. Гра «Почухай спинку». Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно: розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду; «місити тісто» (ребром долоні робити поглажувальні рухи); виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині); виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукувати по спині).

Тілесні відеотехніка <https://www.youtube.com/watch?v=diEAyrdWIKI>
Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:
<https://youtu.be/gnckiUaWwEI>
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JEFNqavdkIo>
<https://www.youtube.com/watch?v=1Y8I2DqMmeA>
<https://www.youtube.com/watch?v=PKZG1Vx76YQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>
<https://www.youtube.com/watch?v=sxVmmAemk-U>
<https://www.youtube.com/watch?v=-2qwM9jmkGU&t=1s>
<https://www.youtube.com/watch?v=y-Gblnos27E>
<https://www.youtube.com/watch?v=UyRoBuCYDsA>
<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>
<https://www.youtube.com/watch?v=uljUYTjIVtA>

Вправи на зняття м'язового напруження

Гра «Котик». Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжить на сонечку, як котик потягується, як миє личко, дряпає кігтиками килимок тощо. Гра «Добра тварина». Діти стають у коло й беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте

послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

Вправа «Пташка махає крильцями». Дитині потрібно підняти руки вгору і виконати махи руками.

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

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

Відеовправи на зняття м'язового напруження:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=skDI0UuGXFE>

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

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

<https://youtube.com/shorts/aCJjPWqWx1Q?feature=share>

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

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

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

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

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

[https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtiQUdKA&feat](https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtiQUdKA&feature=emb_logo)

[ure=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtiQUdKA&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=6po0yvvsy0xQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=asDUmTIY984>

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

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

Арт-терапія як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження
Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?». Одного разу в пустелі прудконога Ящірка запитала у Кактуса: - І не сумно тобі самому рости, адже через твої колючки ніхто тебе не торкається. Для чого тобі колючки? - Насправді це не колючки, а листя, – відповів Кактус. - А чому воно таке дивне? – знову запитала Ящірка. - Таке листя дає змогу мені довше протриматися без води, адже в пустелі рідко йдуть дощі. І зовсім мені не сумно, адже я маю велику родину. Нас, кактусів, дуже багато, і багато тих, хто нас любить. Запитання. Що здивувало Ящірку? Чи образився Кактус на перші слова Ящірки? Як Кактус пояснив, що має такі голочки-листочки? Казкотерапія «Самотня Зірка». Вчитель пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання. Казка про самотню Зірку У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок, крім однієї маленької Зірочки. Вона жила високо в небі і, коли озиралася навколо, помічала, що вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно і хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло. Якось Зірочка полетіла на Землю до

однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі і, коли вона її знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені ні з ким поговорити, нікому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу – настільки мені самотньо». Стара людина знала, як це – почуватися самотньою. Вона знала, що тоді зникає бажання гратися. Мудра людина пообіцяла, що допоможе, оскільки їй сподобалася маленька Зірочка. Спочатку вона пішла в свою хатину і взяла блискучий чорний чарівний мішок, відкрила його, запустила туди руку і дістала безліч зірок. Один змах руки – і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок. «Поглянь, – сказала людина. – Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати і сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але, оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще дещо. Я хочу, щоб пам'ять про тебе назавжди залишилася на Землі. Я створю на чомусь твоє зображення». Запитання. Як почувалася зірка? ЧИ почувалися ви коли-небудь самотніми? Хто допоміг зірочці? Чому? Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

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

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

Казкотерапевтична відеотехніка

<https://www.youtube.com/watch?v=ktKeIPQmXRA> <https://youtu.be/JpCu5z-U-d8>

https://youtu.be/4V_jakrI40w

<https://drive.google.com/file/d/1Fh1QvMwiZItXYz8-6xoQecfO4zanOrV/view>

Танцювальна арт-терапія

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

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

Музична терапія Комплекс вправ: 1. Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтеся в цьому стані як можна довше, одночасно тягніть звук «аааааааа». 2. Вправа для зняття затисків. Повільно та енергійно артикулюючи, проспівуйте склад: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся. 3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки:

«у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла. 4. Співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повноцінно і яскраво. Вправа «Музичні мрії». Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтесь. Слухаючи спокійну музику, уявіть собі приємну для вас ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею. Тепер поступово поверніться в цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розкрийте очі. Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

Ізотерапія «Кольорові долоні». Матеріали: білий папір, фарби. Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари пальцями. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитись не страшно.

Техніка «Каракулі». Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики. Дитині вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

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

«Долоньки миру». Матеріали: аркуш паперу А4. Улюбленим кольором обвести свої долоньки. В середині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро. Вода має цілющу силу спокою. Тепер у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти. Квітка – це символ життя, символ весни. У великому пальчику обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву і радості. Намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись. Поруч намалювати дерево, а ще веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло. У вказівному пальчику кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

Пейзаж в техніці «Видування». Матеріали: акварель, ручка без стрижня або коктейльна трубочка, аркуш білого паперу для акварелі А4, шматочок паралону, баночка з чистою водою. Етапи роботи 1. Змочіть аркуш паперу чистою водою. 2. Нанесіть на сирому тлі жовту фарбу, потім додайте помаранчеву, червону, синю, фіолетову фарби. 3. На тлі внизу малюнка нанесіть темну фарбу (синю, коричневу). Це тло для нашої майбутньої композиції. Тло має висохнути. 4. На висохлому тлі внизу малюнка завдати рідко темної фарби (синьо-зеленої, чорної, коричневої) 5. Подуйте через трубочку на фарбу, але не зверху, а ніби штовхаючи її вперед. Для отримання дрібних гілочок потрібно під час видування похитати трубочку з боку на бік. 6. Коли малюнок висохне, вставте його в рамку.

Крім зазначеного можна запропонувати дітям роботу з природними матеріалами – виготовлення аплікацій.

Робота з пластиліном, солоним тістом тощо сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде на контакт.

Відеотехніки з ізотерапії: <https://www.youtube.com/watch?v=7DuFJbvSnzg>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ypv9WEz3tZg&t=3s>
<https://www.youtube.com/watch?v=LI9o6n2Ig4c>
<https://www.youtube.com/watch?v=U0vaURfyxGg>
<https://www.youtube.com/watch?v=y0AD8Ha9gaA>
<https://www.youtube.com/watch?v=pOciF6f01o8>
<https://www.youtube.com/watch?v=pAxo1HrD7F0>
<https://www.youtube.com/watch?v=4D0wO2b-gMs>
<https://www.youtube.com/watch?v=jG-qjzegv1g>
<https://www.youtube.com/watch?v=t1FJ2jk2gD8>
<https://www.youtube.com/watch?v=x-IjgDvyKxY>

49

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття

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

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

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

дуже розслаблено і приємно. Хай світло тече також по руках, по долонях, пальцях, спускається до ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійними та безтурботними, розслабленими та наповненими свіжими силами... Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово розслабив. Трохи потягніться, випряміться і розплющіть очі».

Відеовправи для релаксації: <https://www.youtube.com/watch?v=ODR7PCYC1HA>
<https://www.youtube.com/watch?v=nx05sE3cGkg>
<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>
<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>
<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>
https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16_Yyo
<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>

Міністерство освіти і науки України підготувало для використання в роботі методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22).

Для підвищення кваліфікації рекомендуємо педагогічним працівникам закладів освіти долучитися до перегляду низки онлайн-вебінарів щодо психологічної допомоги; технології консультування; терапії під час переживання втрати та відновлення психолога після роботи із учасниками освітнього процесу, які зазнали горе, організованих ДНУ «Інститут модернізації та змісту освіти» у співпраці з ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Також на вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» розміщено матеріали для використання в роботі під час воєнних дій.