

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ УЧНІВ

Сьогодні ми продовжуємо навчання дітей в умовах війни. Це складно, але правильно, адже повернення до навчання нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, є вкрай важливим.

У той же час є розуміння, що війна є травматичною подією, яка накладає відбиток і на освітній процес у тому числі. Це навчання першочергово потрібне для того, щоб діти відволіклися від постійного стресу, для того, щоб стабілізувати їх стан після всіх тих нових проблем, які з ними відбулися, і які продовжують відбуватися далі.

На сьогодні потреба в емоційній стабілізації більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Адже усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, дитині треба здолати більше перепон і напруження, іншими словами, травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою.

Тому сьогодні головне завдання освітнього процесу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України, – це стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх на конструктивну діяльність і при цьому спробувати діагностувати їх прогалини в знаннях і допомогти їх заповнити.

З огляду на це, важливим є проведення перед заняттями психологічних хвилин. Їх мета – налаштування дітей на уроки. Це можуть бути вправи щодо зниження тривоги, емоційної напруги, зняття стресу та налагодження на урок.

До вашої уваги декілька вправ які можна проводити під час психологічних хвилин. Вони допоможуть дітям стабілізувати емоційний стан, налаштуватися на роботу.

Вправа «Обійми метелика»

Вправа «Обійми метелика»

Вправа що допоможе вам за 2 хвилини синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій.

Інструкція:

Станьте рівно і схрестіть на грудях руки, ніби обіймаєте себе. Потім почергово виконуєте рухи «літаючого метелика». Спочатку ліва потім права, потім знову ліва-права. Виконуєте доти, поки не відчуєте полегшення.



Вправа «Пальчики»



Вправа «Квітка і свічка»

Сядемо зручно. Тримаємо зігнуті в ліктях руки, долонями доверху, перед собою та уявимо, що в одній долоні тримаємо квітку, гарну, запашну, а в іншій тримаємо свічку, яка горить. Спочатку видихом загасимо свічку в одній долоні, а потім вдихаємо аромат квітки носиком, повільно, з насолодою, затримуємо дихання і знову загасимо свічку повільним потужним видихом через ротик, зупинилися.

Повторимо декілька разів.



Вправа «Лимон»



ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення, знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.

Вправа «Сокира»

«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



Вправа «Заземлення 5-4-3-2-1»

Заземлення 5-4-3-2-1

Назвіть...

-  5 речей, які Ви бачите навколо
-  4 речі, до яких Ви можете доторкнутися
-  3 речі, які Ви чуєте навколо