

**Новотагамлицький ліцей**

**Психологічна безпека в освітньому  
середовищі**

**Практичні вправи**



**Надія СИЗОНЕНКО**

### 1.«Полювання на лева»

— Ми йдемо полювати на лева. (Впевнено йдемо по колу)

— Ми його не боїмось (Відоображаємо активним розмахуванням рук)

-В лісі ми його знайдемо

-І захопимо в полон.

— Ой, а це що?

— **Болото!** Чав! Чав! Чав! (Імітуємо обережний хід, високо піднімаючи коліна)

— Ой, а це що?

— **Море!** Буль! Буль! Буль! (Робимо плавальні рухи руками)

— Ой, а це що?

— **Поле!** Топ! Топ! Топ! (Тупаємо ногами)

— Ой, а це що?

— **Це дорога навпростець!** (Упевнено йдемо)

— Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий!

(Рухи-погладжування)

— Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)

— Побігли додому! **Через поле! Топ! Топ! Топ!**

— **Через море! Буль! Буль! Буль!**

— **Через болото! Чав! Чав! Чав!**

— Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)

— Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)

— Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)

— Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)

### 2.Гра «Чарівний клубочок»

Діти сидять у колі. У вчителя в руках клубочок з яскравими нитками. Діти по черзі передають клубочок одне одному, намотуючи нитку на пальчик.

Передавання клубка супроводжується висловлюванням про те, що вони зараз відчують, чого хочуть для себе і що можуть побажати іншим. Починає учитель. Потім він звертається до дітей, запитуючи, чи хочуть вони щось сказати. Діти натягують нитку.

- Діти, а на що ми зараз стали схожі?

- Якщо хтось зараз потягне за нитку, всі це відчують. Бо ми з вами єдине ціле, давайте похвалимо себе і скажемо усі разом: **«Я – хороший!»**, а потім похвалимо одне одного : **«Ти – хороший!»**

### 3.«Сонечко сяє»

Сонечко сяє, сопілочка грає

Річка тече, човник пливе.

Правим веслом гребемо,

Лівим веслом гребемо,

А тепер двома руками.

Поспішаємо до мами!

#### **4-- Поетична ілюстрація «Страх» 5 хв.**

Мета: усвідомлення негативних емоцій

Хід вправи: під час читання вірша зобразити пантомімою дії та почуття

**Мене лякав так часто жах,**

**Ховаючись в кутки,**

**І я, злякавшись, крикнув: «Ах!»**

**Та тільки навпаки,—**

**Я крикнув: «Ха!» —**

**І раптом жах**

**У темряву пірнув.**

**Злякався він. А слово «Ах!»**

**Навіки я забув.**

Рефлексивне завдання:

- В яких ситуаціях ви відчували почуття страху?

- Чи вдалося вам подолати його?

- Це був страх чого? (Страх темряви, неуспішності, перед контрольною роботою, перед викликом до дошки, страх самотності, незнайомих ситуацій тощо)

#### **5--Вправа-розминка «Дзеркало» 5 хв.**

Мета: зняття емоційного та м'язевого напруження, розвиток вміння

виявляти емоції, допомогти дитині розкритися, відчувати себе вільно, а також побачити себе ззовні.

Хід вправи:

Усі учасники заняття стають у коло. По черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радість, здивування, сум, страх):

«Я радію ось так...»,

«Я сумую ось так...».

«Я боюся ось так...»

Інші повторюють за ведучим.

(Виходять відтворювати емоції за бажанням)

**6.Сядьте спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають **проблеми**, а вдихають **радість**.**

#### ***Духовні способи керування стресом***

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм

також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких.

**5. Інценування «Що допомагає мені заспокоїтися»** (емоційні способи керування стресом)

**Щоб успішно долати стреси, щодня робіть дещо з того, що вам подобається. Хтось любить музику, а хтось — куховарити, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку.**

### **Емоційні способи керування стресом**

- Подивися на схід сонця
- Заспівай пісню
- Послухай музику
- Випий чашку чаю
- Устань рано-вранці
- Посади квітку
- Запали свічку
- Прийми ванну
- Поплавай в озері
- Погуляй із собакою
- Видуй бульбашки
- Зроби комплімент
- Поговори з другом
- Попроси те, що хочеш
- Уникай неприємних людей
- Розстав пріоритети
- Встанови межі
- Попроси допомоги. Зроби це зараз!
- Попрактикуй терпіння
- Помолися
- Засмійся голосно
- Пробіжись у парку
- Розкажи або послухай анекдот
- Усміхнися
- Погуляй
- Трохи поспи
- Подивися фільм
- Почитай
- Полеж на сонці
- Пройдися босоніж

Учнів по черзі демонструють пантомімою свій улюблений спосіб релаксації.

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА. Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)**

Окрім фізичних та емоційних, існують духовні способи подолати стрес. Комуś допомагає молитва, хтось знаходить утіху в тому, що час лікує всі негаразди, а дехто згадує про перстень царя Соломона. **Перстень царя Соломона**

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень із написом, який міг би повертати сильні емоції у протилежний бік — утішати в горі й «опускати на землю» під час тріумфу. Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: **«І це мине...»**

- Що означає напис на перстні?

## **2. Висновки:**

- Під час стресу організм мобілізує всі резерви, що виявляється на фізіологічній і психологічній рівнях. Цю реакцію називають «боротися чи втікати».

- **Надто сильний або тривалий стрес небезпечний для здоров'я.**

- Існують фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом, які допомагають долати сильні стреси і запобігати виникненню хронічних.

## **3. Зворотний зв'язок. Рефлексія. Вправа «Продовжи речення...»**

«Після цього заняття я знатиму як ..../вмітиму.... /, робитиму...».

## **4. Очікування.**

Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі?

Якщо так, перенесіть свої стікери .....

**5. Прощання.** Організм людини дуже витривалий, аж поки стресове навантаження перевищить певну межу — стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму, що постійно працює на межі своєї потужності. Сядьте спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість. Заключне слово вчителя.

## **Орієнтовний план заняття**

Стартові завдання 5 хв.

Інформаційне повідомлення «Реакція організму на стрес» 6 хв.

Руханка «Полювання на Лева» 5 хв.

Перегляд відео «Чи може стрес вбити?» 5 хв.

Інформаційне повідомлення «Хронічний стрес» 2 хв.

Робота в групу 12 хв.

Інсценування «Що допомагає мені заспокоїтися» 5 хв.

Підсумкові завдання 5 хв.

Усього тривалість: 45 хв.

## **Гра «Мій друг (моя подруга)»**

Діти сидять у колі, говорять по черзі репліки:

- Я дружу з Оленкою, тому що вона добра
- Мій друг – Сергійко, він веселий, в нього завжди гарний настрій
- Мені заважає бути хорошим другом .....
- Мені треба навчитися ділитися .....

## Гра «Хто як говорить»



Жабка говорить «ква» і вимовляє :

«Квартопля, квапуста, квасоля»

Придумайте ще слова жабки. А тепер скажіть, як би розмовляли каченята, козенята. Поросята, мишенята тощо.