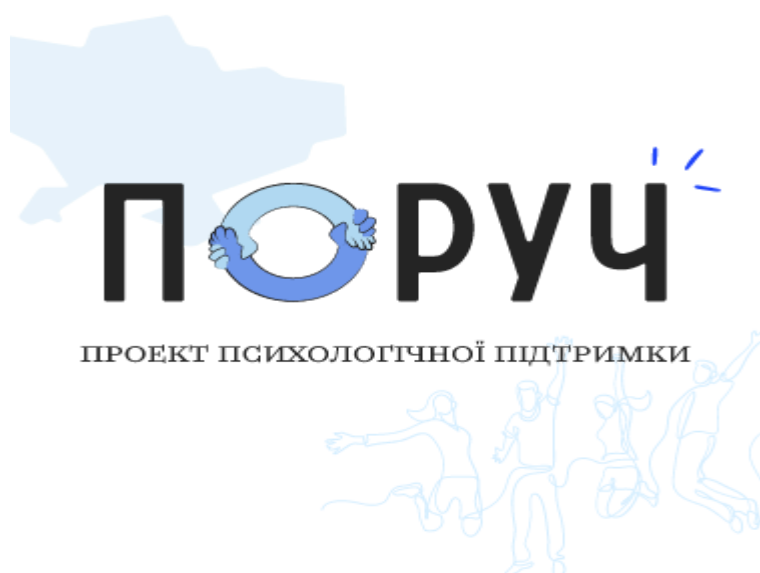


**ГЛУХІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №6
ГЛУХІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**ДОСВІД РОБОТИ
з проєкту
«ЗАВЖДИ ПОРУЧ»**



**Укладач
Практичний психолог
Світлана КВАСНИК**

Глухів – 2023р.

Зустріч 1. «Групові методи релаксації на уроках»

Мета: ознайомлення вчителів із методами релаксації для учнів з метою зняття розумового напруження, прояву позитивних емоцій, гарного настрою, що приведе до поліпшення засвоєння матеріалу та створення доброзичливої атмосфери під час уроку.

I етап – Психологічна стабілізація.

Кожен з учителів школи вносить свою частинку у виховання фізично і психічно здорової особистості, яка прагне вести здоровий спосіб життя. Цілеспрямована систематична робота дозволяє домагатися хороших результатів в психологічному оздоровленні учнів школи. Якщо ви відчуваєте, що учні втомилися, а попереду ще багато роботи або складне завдання, зробіть паузу, згадайте про відновлювальні сили релаксації. Іноді достатньо 2-3 хвилин веселої і активної гри для того, щоб розвантажитися, весело і активно розслабитися, відновити енергію під час виконання складних завдань.

Вправа «Задуй свічку»

Пропонуємо разом з учнями виконати таку вправу.

Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря.

Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, як би дуючи на свічку, при цьому тривало вимовляєте звук «у-у-у». Повторіть вправу 5-6 разів.

II етап – Інформування та оволодіння технікою.

Що ж таке релаксація? Тлумачний словник дає наступне пояснення: релаксація - це сильне розслаблення м'язів організму, що супроводжується видаленням нервового напруження. Релаксація полягала в повному розслабленні на 1-3 хвилини (робити це можна сидячи в зручній позі за столом, або нахилитися на стіл), в цей момент пропонувалося зупинити всі думки, просто спостерігати за тишею навколо і всередині себе. Для релаксації можна вибирати спокійну музику, гарний вплив на організм надає прослуховування музичних композицій, що не містять слів і розділених один від одного шумом прибою. Така музика по-справжньому творить чудеса.

Вправа «Сніжинки»

Пропонуємо разом з учнями виконати таке завдання.

«Уявіть, що ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудовий морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихайте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легенькі - це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно снігове. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Лагідний вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися на наш урок. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю і один одному».

Обговорення з учнями:

- Як ви себе відчуваєте?
- Чи вдалося зняти розумове напруження?
- Які емоції ви зараз відчуваєте?
- Чи поліпшився ваш настрій?
- Який висновок можемо зробити?

Регулярне виконання вправ на розслаблення допоможе поступово стати більш врівноваженим, уважним і терплячим! Розслабитися можна не тільки за допомогою дихальних технік і візуалізації, а і через виконання вправ за допомогою таких образів:

- Ви ніжитеся на пухнастій хмарці, яка м'яко обволакує ваше тіло.
- Ви гойдаєтеся на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість.
- Ви лежите на нагрітому піску - на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте світло і тепло сонячних променів.

Практикуйте релаксацію - це піде вам на користь! (дод.2. фото)

Зустріч 2. «Використання мандали як методу арт-терапії у роботі з вчителями»

Мета: Відновлення емоційного стану та психологічного здоров'я вчителів за допомогою «мандали» як арт-терапевтичного методу, з метою покращення психоемоційного стану, формування ініціативності, активності, творчості.

I етап – Психологічна стабілізація.

Емоційний стан учасників освітнього процесу викликає сьогодні серйозну тривогу. У дітей відзначається висока тривожність, часті прояви загальної апатії або, навпаки, підвищена дратівливість або агресивність. У педагогів спостерігається підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; переживання негативних емоцій, почуття неусвідомленого занепокоєння, депресивні стани. Все це призводить до того, що на сьогоднішній момент необхідно шукати нові засоби психолого-педагогічної підтримки попередження негативних емоцій в учасників освітнього процесу.

Вправа «М'язова релаксація».

Зі звичайним своїм вдихом стискаємо сильно кисті обох рук до добре відчутного напруження, а з видихом повністю розслабляємо руки. Повторюємо протягом 2-3хв. Увесь час зосереджуємо свою увагу на відчуттях напруження та розслаблення.

II етап – Інформування та оволодіння технікою.

Одним з арт-терапевтичних методів визнано розфарбовування Мандал.

Що ж таке мандала? Слово мандала в перекладі з санскриту означає «магічне коло», тобто це малюнок в колі. У психології мандалу вперше почав використовувати швейцарський психіатр Карл Густав Юнг. Він прийшов до висновку, що метод мандали - це шлях до нашого центру, до відкриття нашої індивідуальності. Мандали можна використовувати для зниження рівня стресу і психоемоційного напруження. Якщо неможливо змінити ситуацію, що викликала стрес, можна змінити її значимість і ставлення до цієї ситуації.

Мандалотерапія - це спосіб поліпшення емоційного стану.

Мандалу можна зустріти практично скрізь - сонце має форму мандали, рослини, які розвиваються завдяки сонячному світлу, такі як, наприклад, соняшник, теж нагадують мандалу, це все природні явища.

Вправа «Знайомство з мандалою»

Пропонуємо вчителям самим спробувати розфарбувати приготовані заготовки мандали. Відчути на собі. Вибирати можна будь-яку мандалу на вибір. Перед вами

кольорові олівці можете приступати до творчості. (Можна включити спокійну музику). При розфарбовуванні Мандали немає нічого правильного або неправильного. Єдине, що потрібно від вас, - це повага до заданої форми, її не можна порушувати.

Коли робота з мандалами добігає кінця і у більшості вчителів готові малюнки, пропонуємо познайомитись з кольоротерапією мандал. (Роздаємо пам'ятки. Дод. 1)

Арт-терапія за допомогою мандали – це чудовий метод роботи з дітьми та дорослими та є безпечним способом розрядки руйнівних емоцій. Дозволяє пропрацювати думки і емоції, які людина звикла придушувати, підвищує професійну майстерність вчителів; сприяє формуванню ініціативності, активності, відновлення психологічного здоров'я вчителів; знижує стомлення, негативні емоційні стани і їх прояви, пов'язані з роботою педагогів. (дод.2. фото)

Зустріч 3. «Відновлюємо свій психофізичний стан через техніку «4 стихії»

Мета: стабілізація психоемоційного стану педагогів, підвищення рівня поінформованості, відпрацювання навичок володіння техніками стабілізації, активізації ресурсів та розвитку психологічної стійкості.

1 етап – Психологічна стабілізація.

У нашому житті є різні ситуації, деякі з них можуть викликати стан напруженості чи то фізичного, чи то психологічного, негативно позначатися на нашому психічному здоров'ї. Про те, як зберегти психоемоційну рівновагу в стресових ситуаціях, які використовувати техніки стабілізації, сьогодні ми з вами поговоримо.

Вправа «Гумовий м'ячик»

Сядьте зручніше, візьміть у праву руку маленький гумовий м'ячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли Ви відчули, що стиснули м'ячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуйте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки.

Наприкінці вправи – повний стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці з закритими очима.

II етап – Інформування та оволодіння технікою.

В умовах сьогодення нам дуже важко залишатися продуктивним та знаходити сили, адже наше тіло в ситуації стресу працює на максимальній потужності. Як заспокоїтись і контролювати стрес?

Пам'ятайте, стрес – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. З одного боку, стрес допомагає людям адаптуватися до екстрених умов. Мова йде про так званий еустрес («хороший» стрес), який мобілізує організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації. З іншого боку, стрес може виснажувати та заважати діяти розсудливо. У цьому випадку ми говоримо про дистрес («поганий» тривалий стрес), який виснажує організм і зриває механізми адаптації.

Щоб контролювати рівень «поганого стресу», можна скористатися технікою «4 стихії», що допоможуть легко «скинути» стрес, напругу та втому, по-справжньому розслабитися та наповнитися свіжою енергією.

Техніка «4 стихії»

Техніка підходить як для дітей і дорослих, які знаходяться у кризовій ситуації, так і для знаття тривоги, якщо ви є у безпечному місці. Важливо дотримуватися правильної послідовності: повітря, вода, земля, вогонь. Стихії нам у поміч!

Крок 1. ПОВІТРЯ 🌬️

Завдання: нормалізувати дихання

Можете використовувати будь-які дихальні вправи, ті, що вам найбільше підходять

✓ Найпростіша – «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів). Кризове дихання починається з видиху!

Крок 2. ВОДА 💧

Завдання: знизити рівень тривоги.

Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі це її відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження. Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття.

✓ Випийте повільно склянку теплої води маленькими ковтками.

Крок 3. ЗЕМЛЯ 🌱

Завдання: «заземлитися», відчутти своє тіло.

Використовуйте вправу на вибір, а краще - усі по-черзі:

✓ «Австралійський дощ». Починається вітер – трем долоні. Крапає дощ – клацаєм пальцями. Дощ посилюється – схрещуємо руки на грудях та постукуємо себе по плечах (Метелик). Йде злива – ляскаємо себе по стегнам. Повторюємо декілька разів.

Крок 4. ВОГОНЬ 🔥

Завдання: вийти в усвідомленість, «включити» голову, активізувати кору головного мозку.

✓ Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні доли мозку.

✓ Дати відповідь на питання «Хто я» (5 іменників), «Який я» (5 прикметників), «Що я роблю (можу робити)?» (5 дієслів). При рахуванні можна загинати пальці на кожну «п'ятірку».

Техніку «4 стихії» можна використовувати і як профілактичну. Наприклад, перетворивши її на щоденний ранковий ритуал. Так можна почати свій день з того, щоб через силу стихій налаштуватися на позитив, включитися у потрібний стан та бути більш продуктивним на благо собі, рідним людям та Батьківщині. (дод.2. фото)

Додаток 1. (Пам'ятка «Знайомство з кольоротерапією мандал»)

Червоний. Це життєва сила, енергія, активність, страждання, гнів, трансформація, руйнування, сміливість, агресивність. Багато червоного кольору в мандалі показує нам, що багато гніву і агресії накопичилося, і їм треба дати прийнятний вихід через трансформацію, спрямувати цю енергію на творчість і реалізацію. Його відсутність в мандалі говорить про пасивність і відсутність самоствердження. Бажано, щоб він був присутній хоча б в складних кольорах. Наприклад, в рожевому, фіолетовому, помаранчевому.

Блакитний. Блакитний колір відображає жіночу енергію, релаксацію і спокій. Відсутність в мандалі блакитного кольору говорить про відсутність контакту зі своєю внутрішньою жіночою енергією.

Синій є одним з основних і холодних кольорів, однак вишуканим і ніжним. Синій — це колір символ спокою, умиротворення. Але це тільки якщо відтінки яскраві, світлі. Глибокий, насичений синій, навпаки, постійні конфлікти, несприятливий психологічний стан.

Жовтий – колір, що виражає індивідуальність. Це прагнення йти вперед. Чистий жовтий колір - це відображення хороших взаємин з оточуючими. Жовтий з точки зору психології – найвеселіший і оптимістичний колір. Жовтий висловлює сонячну енергію. Символізує такі якості, як залізна сила волі, величезний інтелект.

Затемнений, брудний жовтий - знижена самооцінка і проблеми у взаєминах з людьми.

Зелений – це колір надії, мудрості. Він дає відчуття спокою і розслаблення. Зелений колір вказує на глибоку внутрішню зрілість людини. Характеризує гармонійну та щасливу особистість.

Помаранчевий – це колір самоствердження, завзятості, високої самооцінки, егоцентризму, амбіцій. Помаранчевий — це прагнення жити. Повною мірою, яскраво, насичено. Колір оптимістів та ентузіастів, людей, які не можуть всидіти на одному місці.

Рожевий - колір краси, юності та весняного цвіту. Його пов'язують із жіночністю, молодістю, любов'ю, наївністю та легковажністю.

Фіолетовий - це колір, який передає чутливість, делікатність, елегантність, розкіш чи духовність.

Коричневий - колір заниженої самооцінки, відсутність впевненості в собі. Це комплекси, фобії, страхи, психологічні затиски та обмеження мислення, які не дають розвиватися і любити себе безумовно.

Чорний говорить про депресивний стан. Людина спустошена, у неї немає енергії, бажання що-небудь робити, рухатися вперед.

Сірий – колір безнадії, депресії, вини.

Білі та пастельні відтінки — символ духовної чистоти, невинності. Це все світле, чисте.

Додаток 2. (Фото із занять).

ПЕРША ДОПОМОГА У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ.

- ❖ Змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою;
- ❖ Поглянути у вікно, на небо, зосередитися на тому, що бачимо;
- ❖ Повільно випити склянку води, сконцентрувавши увагу на відчуттях;
- ❖ Глибоко та повільно дихати, концентрувати увагу на процесі дихання;
- ❖ Уявити себе в приємній обстановці – у лісі, біля моря, на гойдалці, під душем;
- ❖ Спробувати застосувати формулу заспокоєння: «Зараз я в безпеці, я тут, я живу».

Світлана Квасник
Наталія Пилипенко
Ольга Мухомов
Часницька Наталія

ПРОЄКТ «ЗАВЖДИ ПОРУЧ»
Відновлюємо свій психофізичний стан через техніку «4 стихії»

Світлана Квасник
Наталія Пилипенко
Ольга Мухомов
Часницька Наталія







Використана література

1. <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-rozvitku-pravilnogo-movlennevogo-dihanna-6947.html>
2. <https://alexus.com.ua/shho-take-relaks-yak-vidrizniti-vid-vidpochinku/>
3. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-vpravi-dlya-relaksaci-171558.html>
4. <https://vseosvita.ua/library/art-terapia-v-roboti-z-ditmi-ta-doroslimi-mandala-terapiya-180373.html>
5. <https://velyka-pysarivka.school.org.ua/news/21-57-32-30-04-2022/>