

## **Психологічні хвилинки. Вправи та техніки для роботи з дітьми під час уроків.**

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 впоратися 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 слухній 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.

***Зверніть увагу! Дані техніки можуть використовуватись і батьками для зняття тривожності та нормалізації психологічного стану дитини.***

**Приклади технік та відеоматеріалів, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки» на уроках.**

### ***Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак***

#### **1. 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.

## 2. Запах квітів.

Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

## 3. 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.

## 4. 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://www.youtube.com/watch?v=P_OZ5X0YMfY)
- <https://youtu.be/3Md8RJpWcs8>
- <https://youtu.be/Up357V1W2ns>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qpxelseUJCg>
- [https://drive.google.com/file/d/1N\\_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view](https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view)

### **Психогімнастичні вправи**

#### 1. 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.

#### 2. 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, малюк, який заблукав у лісі, кошения, на якого гавкає собака; показати, як втопився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.

## **Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:**

- [https://youtu.be/1g6Izo9\\_Eks](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>
- [https://youtu.be/N\\_Mtl5jI7nM](https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM)

### *Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак*

#### **1. Вправа «Вдих-видих».**

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

1. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
2. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
3. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.  
Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

#### **2. Вправа «Повне дихання».**

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і розслабте м'язи живота. Продовжуйте активно вдихати до наповнення легенів повітрям (ви відчуєте, як грудна клітина збільшується у розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

#### **3. Вправа з китайської гімнастики**

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу треба повторити п'ять-шість разів.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

#### **4. Квадратне дихання.**

Сісти зручно біля стіни, випрямити спину, скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати подихом квадрата: вдих на 4 сек.; затримка дихання на вдиху на 4 сек.; видих на 4 сек.; затримка дихання на видиху на 4 сек. Дихати протягом 5 хв.

### **Дихальні відеовправи:**

- <https://youtu.be/m-FWUrLtlbA>
- <https://youtu.be/MYIfofIC0ho>
- <https://youtu.be/AmDGe62NvIk>
- [https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL\\_hM](https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL_hM)
- <https://www.youtube.com/watch?v=w9Rlagnoi6Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OKG6-Xzagxk>

### **Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги**

#### **1. Гра «Паперовий безлад».**

Вчитель пропонує дитині зім'яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу із шматочків паперу.

#### **2. Вправа «Вартовий та м'яка лялька».**

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслаблятися – це навчити їх чергуванню сильної напруги м'язів та наступного за нею розслаблення. Тому ця і наступна гра допоможуть вам це зробити в ігровій формі.

Отже, запропонуйте дітям уявити, що вони – вартові, які стоять біля Букінгемського палацу. Згадайте разом з ними, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись по струнці та завмерши. Нехай діти зобразять такого вартового, як тільки ви скажете слово «вартовий». Після того, як учні постоять у такій напруженій позі, скажіть іншу команду: «м'яка лялька». Виконуючи її, діти мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб їх руки бовталися, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, податливе. Потім діти знову мають стати вартовими.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що діти достатньо відпочили.

#### **3. Гра «Струшуємо зайве».**

Вчитель розповідає, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

### **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**

#### **1. Вправа «Пташка махає крильцями».**

Дитині потрібно підняти руки вгору і виконати махи руками.

#### **2. 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.

#### **3. 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 пальчиком приємно відпочивати.

### **Відеовправи на зняття м'язового напруження:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=TsHNYtN45nI&t=2s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9vbl-R9Rw0c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xsERo72LJu8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tF2v6NGQZSQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XzKn6rF9RSM>
- <https://fb.watch/cdgGSpJEOC/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s8VVrIWKDP4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kXV4QoxFzlk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4Uk4LXz2Vvc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=I4Svt11o3-I>

За матеріалами листа Міністерства освіти і наук України  
від 19.08.2022 р. №1/9530-22