

Т. Д. Тертична

практичний психолог соціально-психологічної служби
відділу молодіжної політики та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

**ВПРАВИ, ІГРИ Й ТЕХНІКИ
ДЛЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Вправи для заземлення й саморегуляції.....	5
Дихальні техніки.....	16
Вправи для відновлення ресурсу.....	24
Ігри та вправи в укритті.....	34
Використані джерела.....	50
Методична скарбничка.....	52

ПЕРЕДМОВА

В умовах надзвичайних ситуацій, які стали реальністю сучасного світу, питання підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу набуває особливого значення. Проблема психоемоційних порушень, наслідків негативного впливу тривалого стресу на організм дитини вирізняється сьогодні своєю гостротою. Емоційні проблеми здобувачів освіти виражаються у підвищеній тривожності, надмірному психічному напруженні, внутрішньому дискомфорті, агресивності, емоційній лабільності, невпевненості, проблемах з прийняттям вольових рішень та адаптацією тощо.

Учасники освітнього процесу потребують допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений надзвичайною ситуацією, знайти способи адаптуватися до нових умов існування, подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме тому важливою є готовність педагогічних працівників закладу освіти надати здобувачам освіти першу психологічну допомогу у кризові моменти, допомогти впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися й легше перенести складні часи.

У Листі Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти у 2022/2023 навчальному році» зазначено: «Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» [6].

Зважаючи на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану (згідно з Указом Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженим Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» [22]), Міністерство освіти і науки України рекомендує педагогічним працівникам

закладів освіти під час проведення навчальних занять застосовувати психологічні хвилинки – ігри, техніки та вправи.

Психологічна безпека освітнього середовища (атмосфера взаємоповаги, довіри та взаємодопомоги) є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, їхнього подальшого розвитку й самореалізації. Тому в робочому арсеналі педагога повинні бути такі форми й методи організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій, які б допомогли налаштувати здобувачів освіти на плідну роботу, створити сприятливу атмосферу, подбати про забезпечення позитивних емоцій.

Використання в освітньому середовищі спеціальних заходів, психологічних технік, ігор, вправ дасть змогу учасникам освітнього процесу розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Впровадження в освітній процес короткотривалих вправ сприятиме подоланню негативних емоційних явищ у здобувачів освіти, відновленню здатності оцінювати власний психологічний стан і усвідомлювати свої емоції, що допомагає формуванню самоконтролю й саморегуляції власної поведінки.

Представлені вправи є простими, але, водночас, досить ефективними; допомагають здобувачам освіти впоратися зі стресом, збалансувати психоемоційний стан. За спрямованістю вони поділяються на такі, що розслаблюють, заспокоюють, знімають м'язові затиски, відновлюють ресурси, активують тощо.

Запропонований збірник містить здоров'язбережувальні техніки, психологічні вправи й ігри-п'ятихвилинки, які пропонуємо застосовувати в освітньому процесі з метою зміцнення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, здійснення психологічного розвантаження, групової психокорекції, навчання прийомам саморегуляції, налагодження міжособистісної взаємодії.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

В умовах надзвичайних ситуацій учасники освітнього процесу потребують емоційної підтримки. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження – це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що здобувачі освіти відчують у таких обставинах, нормально та природньо.

Під дією стресу здатність особистості до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану й опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко й ефективно заспокоїти нервову систему й повернути здатність контролювати свої емоції.

Саморегуляція – це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу особистості на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Заземлення – це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично й емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ. Заземлення відноситься до стратегій, які можна використовувати для подолання негативних емоцій у будь-який час і в будь-якому місці.

Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість із них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність. Дихальні вправи, техніки релаксації базуються на основі законів нейробіології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, – сама людина.

Важливо пам'ятати, що використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження. Якщо є загроза життю чи потреба у швидких і рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати.

Вправа «Метелик»

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи – покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

«Простукування/Тепінг»

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму.

«Самообійми»

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, відчуйте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

«5-4-3-2-1»

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;

4 – предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

3 – звуки, які лунають саме зараз;

2 – запахи, які відчуються;

1 – смак (можна скуштувати щось або пригадати улюблений смак).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

«Три речі»

Під час тривожних станів допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.

«П'ять органів чуття»

Зір

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?».

2. Уточніть: «Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об'єкт, наприклад, предмет інтер'єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.

3. Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об'єкті подалі від себе.

4. Змінюйте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

Слух

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?».

2. Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?».

3. Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення.

4. Змінюйте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

Смак

1. Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчуваю?».

2. Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком м'яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак).

3. Скуштуйте, і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

Запах

1. Дайте собі відповідь на запитання: «Які запахи я відчуваю в даний момент?».

2. Для підсилення відчуття можна взяти якусь речовину або предмет з яскраво вираженим запахом (ароматичні масла сосни, кедру, тощо), парфуми, цитрусові тощо.

Тактильні відчуття

1. Дайте відповідь на запитання: «Чи я відчуваю як одяг доторкається до мого тіла?». Спробуйте деталізувати: «Мені приємні ці відчуття?».

2. Доторкніться однією долонею до іншої, зверніть увагу на те, які відчуття з'являються в обох долонях.

3. Взаємодійте з предметами, що мають різну структуру поверхонь (гладкі, шершаві, м'які, тверді, липкі).

«Спростування нав'язливої думки»

Негативні, нав'язливі думки, як правило, набувають надзвичайного значення й тому сильно впливають на психологічний стан. Важливо зменшити значимість думки, а в деяких випадках навіть довести її до абсурду. Вправу можна виконувати одразу після вправи «Світлофор для думок».

1. Дайте собі відповідь на наступні запитання:

- Як я до такого додумався?
- Коли вперше з'явилася ця думка?
- Як ця думка влізла мені в голову?
- Чому ця дика думка не здається мені жахливою?
- Чи я так думав завжди, чи був час, коли я так не думав?
- Які є факти того, що моя думка є правдивою?
- Хто це може підтвердити?
- Чи знаю я людей, які думають так само?

2. За бажанням пропишіть ці відповіді на папері.

«Світлофор для думок»

Коли у вас виникають думки, які пригнічують, уявіть світлофор, на якому горить червоне світло.

Червоне світло означає **«зупинка»**, в цей момент скажи собі «стоп».

Уяви, що на світлофорі загорілося жовте світло. Жовте світло означає **«зверни увагу»** (тяжкі думки є передвісником небезпеки).

Уяви, що на світлофорі загорілося зелене світло. Зелене світло означає **«дій»!** Тепер твоя конструктивна дія – просто дихати. Виконай будь-яку дихальну вправу.



«Пір'їна – статуя»

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів і розслаблення. Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки – розслабленням.

«Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс вправ можна виконати прямо на місці, за столом,

практично непомітно для оточуючих.

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг, а потім розслабте їх.

Напружте й розслабте ступні ніг.

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте коліна.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м'язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись цілковитим спокоєм.

«Віртуальні обійми»

Візьміть в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обіймайте її, одночасно притискаючи, наче ту рідну людину, що на великій відстані від вас. Так ви допомагаєте своїй уяві, додаючи тактильних стимулів.

«Паперовий безлад»

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

Техніка «Трамвай»

Кроки техніки: Кожного разу, коли відчуваєте стрес і тривогу, задавайте собі запитання: «Про що я зараз думаю?» Як тільки помічаєте думки, які викликають у вас стрес і тривогу, назвіть їх: «У мене є думки, що...».

Уявіть трамвай, і в уяві «посадіть» ці думки в нього. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і

спостерігаєте, як він їде далі. Переключіть свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

Кожного разу, коли думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Техніка «Час для переживань»

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес і тривогу. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для супротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань і більше діяти для вирішення реальних викликів і проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає дорогоцінні ресурси й енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, рекомендуємо такі кроки:

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням.

Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час».

Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо).

Якщо ви не будете переключати увагу, то думки продовжуватимуть атакувати вас. Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки. У зазначений час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Техніка для заспокоєння: «Я шпигую за усім зеленим»

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт, дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.
3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

«Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не

намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, із задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик. Ви помітили? Всього 5 хвилин, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

«Розслаблення м'язів обличчя»

Завдання вправи: надати змогу усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням. Кожна вправа складається з двох фаз: початкової (напруження) і наступної (розслаблення). Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має збільшуватися плавно, «скидання» напруження здійснюється різко. Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом. Кожна вправа повторюється 2-3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути, щоб м'язи, які не задіяні у цю мить, були розслаблені.

«Маска подиву». Потрібно заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза – 15 секунд).

«Піжмурки» – вправа для очей. З повільним видихом потрібно м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім секундна затримка подиху – вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

«Обурення» – вправа для носа. Потрібно округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

«Маска поцілунку». Одночасно з вдихом потрібно поступово стискати

губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

«Маска сміху». Злегка примружити очі, на вдиху треба поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.

«Маска невдоволення». З вдихом потрібно поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх м'язів.

«М'яч для зняття стресу»

Зробіть м'ячик для зняття стресу. Для цього ви можете наповнити, наприклад, повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч у руку (можете взяти два м'ячі в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Проекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

Вправа «Водоспад»

Учитель пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути. Учитель говорить: «Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води 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 і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає зі спини, і ви помічаєте, як у спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дає можливість відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече далі: по руках, долонях, пальцях,

спускається до ваших ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Кожний із вас відчуває себе абсолютно спокійно та безтурботно. Ви розслаблюєтеся та наповнюєтеся свіжими силами.

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово вас розслабив, трохи потягніться, випрямтеся і розплющіть очі».

Техніка «Каракулі»

Каракулі – це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуш паперу.

У ситуації гострої кризи для дезорієнтованої психіки досить складно створити образи та предметно-об'єктні візуальні структури. Це пов'язано з глибиною та силою емоційного переживання. Як саме пропонувати зобразити каракулі? Запропонуйте дітям всі жахливі та тілесні переживання залишити на папері, ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Причому зробити саме стільки й таких каракуль, як це можливо на даний момент, не стримуючись в емоціях.

Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Дітям вмикають музику, пропонують дослухатися до ритму та настрою музичного твору та уявити образ, який відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній і крапок. Після завершення малюнку дітей просять поглянути на малюнок і поміркувати про те, що нагадує ця невизначена композиція.

«Бурулька»

Учитель пропонує дітям витягнути руки вгору, закрити очі й уявити, що вони – бурульки. Всі м'язи тіла напружені. Потрібно зафіксувати цей стан на 1-2 хвилини. Потім виходить сонечко і бурулька починає повільно танути: поступово розслабляються кисті рук і самі руки, потім шия, плечі, тулуб, ноги. Цю вправу можна виконувати сидячи. Повторити вправу 3-5 разів.

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ

Дихальні техніки – найпростіший спосіб впоратися з сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці й адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма. Важливо знати, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.

Дихання дуже важливе. Потрібно зосередитись на своєму диханні, повільному та глибокому. Це те, над чим ми маємо контроль, уповільнення дихання нормалізує хімію організму і дозволяє почуватися краще.

Правило: вдихати через ніс, видихати через рот.

Дихальна вправа «Квадрат»

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

Можливі способи адаптації:

- Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

- Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.

- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.

«Дихання з телефоном»

Мобільний телефон – це річ, яка майже кожную хвилину є поруч з

людиною, дуже часто ми не випускаємо його з рук, він або в кишені, або поруч на столі. Під час стресових ситуацій телефон може стати в нагоді не тільки завдяки своєму основному призначенню, але й допоможе керувати диханням.

1. Візьміть у руки ваш телефон, поставте палець на верхній правий кут.

2. Проведіть пальцем донизу по довгій стороні телефону, одночасно роблячи видих протягом 3-4 секунд.

3. Проведіть пальцем по короткій стороні, одночасно роблячи короткий вдих протягом 2 секунд.

4. Проведіть пальцем угору по довгій стороні, одночасно роблячи видих протягом 3-4 секунд.

5. Зробіть 3-4 повтори.

Візуально виходить дихання не за квадратом, а за прямокутником. Таким чином телефон є тактильно-візуальною опорою для керування власним диханням. Дана техніка є більш актуальною при надзвичайних стресових ситуаціях, оскільки затримати дихання на 4 секунди, як в класичному варіанті, за таких умов фізично майже неможливо.

«Дихання тисяча...»

1. Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно наповніть легені аж до живота.

2. Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно спорожніть легені, аж до черевної порожнини. Скажіть тихо собі: «Моє тіло звільняє напругу».

Повторіть п'ять разів, повільно і зручно.

«Ритмічне дихання»

Наприклад, схема 4–2–4.

4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1,2,3,4).

2 секунди – затримка дихання.

4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4).

Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

«Дихання в ходьбі»

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.

«Кольорове дихання»

Уявіть собі колір, що представляє напругу. Коли ви починаєте звертати увагу на своє дихання, уявіть, як видихаєте цей колір, а разом із ним видихаєте напругу. Тепер вигадайте колір, що являє собою спокій, гарні почуття. Вдихайте цей колір, це кольорове повітря спокою та рівноваги. Робіть це кілька хвилин.

«Дихання на рахунок»

Для подолання нападів паніки добре себе зарекомендувала вправа «Дихання на 5»:

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;
- повторити 5-8 разів.

Зосередьтеся на тому, щоб глибоко вдихати й видихати через рот, відчуючи, як повітря повільно наповнює ваші груди та живіт, а потім повільно видихайте.

«Кульбабка»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку

в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.

«Запах квітів»

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

«Квітка та свічка»

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

«Свічка»

Проводиться сидячи. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

«Повітряна кулька»

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Мінімум – 3 хвилини.

Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте через ніс, поки не відчуєте рукою рух живота. Груди водночас мають залишатися в

спокої. Уявіть, що живіт – кулька, яку ви намагаєтеся надути, як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'яз живота й видихайте крізь напівстислі губи. Це дихання знижує тривогу, оскільки допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання, уповільнює серцебиття й допомагає знизити кров'яний тиск.

«Модифіковане дихання Лева»

Виконуючи цю вправу, уявіть, що кожний з вас – лев:

- зручно сядьте на підлогу або на стілець;
- вдихніть через ніс, наповніть живіт повітрям до кінця;
- видихніть повітря крізь широко розкритий рот зі звуком «А-а-а»;
- повторіть декілька разів».

«Зігріємо метелика»

Учитель показує долоні та говорить про уявного метелика, потім розповідає, що він змерз і не може злетіти, та пропонує зігріти його своїм подихом. Діти 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 (під час видиху потрібно витягнути та скласти губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

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 слід повторити п'ять-шість разів.

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Техніка для заспокоєння «Дихання 4-7-8»

Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку. Повторюйте, поки не відчуєте спокій. Поступово можете збільшувати час затримки та видиху.

«Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти якомога зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю чи на підлогу й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути помітно довший вдиху.

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке видихаєте, пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливить ласкавими хмарами, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

«Заспокійливе дихання»

Цей тип дихання застосовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Таке дихання може

нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитися перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих довший на 1-2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтеся стресового напруження.

Перша цифра – вдих, друга – видих, в дужках – затримка дихання: 4-4 (2), 4-5 (2), 4-6 (2), 4-7 (2), 4-8 (2), 4-8 (2), 5-8 (2), 6-8 (3), 7-8 (3), 8-8 (4), 8-8 (4), 7-8 (3), 6-7 (3), 5-6 (2), 4-5 (2).

«Мобілізуюче дихання»

Мобілізуюче дихання – ніби дзеркальне відображення заспокійливого. Змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху. Цей тип дихання допомагає подолати в'ялість, сонливість, сприяє швидкому переходу від сну до діяльності, сприяє мобілізації уваги.

Видихнути повітря з легень, зробити вдих і затримати дихання на 2 секунди, час видиху такий самий, як і вдих. Поступово фаза вдиху збільшується.

Перша цифра – довжина вдиху, цифра в дужках – затримка дихання, третя цифра – видих: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

«Рубання дров»

Станьте прямо, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком «ха». Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість у собі.

«Пірнальник»

Стоячи, зробити глибокий вдих, затримати дихання, при цьому закрити ніс пальцями. Сісти, ніби пірнути у воду, долічити до 5 і виринути, відкрити ніс і зробити видих.

«Хмара дихання»

Потрібно зробити повільний вдих через ніс, надути живіт, руки розмістити перед грудьми. Повільний видих через рот, одночасно малюємо коло симетрично обома руками. Намагаємося розподілити повітря на все коло, повторюємо три рази. Можна намалювати квадрати і трикутники.

Розслаблююче дихання

Застосовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки притисніть праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вправа «4/8»

Під час вдиху через ніс про себе рахуємо до 4, під час видиху – до 8. Виконання цієї вправи допомагає при стресовій ситуації і, особливо, при безсонні.

«Вітер»

Стоячи, спокійно вдихнути через ніс і також спокійно видихнути через рот.

Я дму високо (руки підняти вгору, встати на ціпочки, подути),

Я дму низько (руки перед собою, сісти і подути),

Я дму далеко (руки перед собою, нахил вперед, подути),

Я дму близько (руки покласти на груди і подути на них).

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Якщо заземлення та саморегуляція – це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B (belief and values) – віра й переконання

A (affect and emotions) – емоції

S (sociability) – соціальність

I (imagination and creativity) – уява

C (cognition and thought) – когнітивні стратегії

Ph (physiological activity) – фізична активність

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій і подій.

Дехто намагається почерпнути силу у *вірі, переконаннях та цінностях*, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У декого домінує *емоційний спосіб* протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає *соціальний канал* як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії – *уява* – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є *когнітивна стратегія* – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати *тілесні ресурси*: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Вправа «Безпечне місце»

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де дитині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Учитель розповідає: «Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, де відчуваємося спокійно та безпечно. Уявіть собі місце, де ви зможете відчути спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце, можливо, із спогадів під час відпочинку, а також місце, про яке ви колись читали або чули, та місце, яке ви самі вигадали та створили». Учитель звертається до кожного з учнів: «Зроби декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющ очі та

продовжуй дихати нормально. Уяви картинку того місця, де ти почуваєшся безпечно, спокійно та щасливо. Уяви, що там стоїш чи сидиш. Ти можеш себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирнись навколо. Що ти помітив? Що бачиш поруч із собою? Придивись до деталей та до особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уяви, що простягаєш руку та торкаєшся до них. Як ти почуваєшся? Тепер поглянь ще далі. Що ти бачиш навколо себе..., на відстані? Спробуй розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це твоє особливе місце, і ти можеш уявити, щоб там було все, чого тобі хочеться. Коли там перебуваєш, тобі спокійно і затишно. Уяви, що твої босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройди, спостерігаючи за довкіллям. Намагайся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ти чуєш? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєш ти теплі сонячні промені на обличчі? Що відчуваєш на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої їжі? У твоєму особливому місці ти можеш бачити все, що забажаєш; уявляти, і відчувати речі на дотик, запах та чути приємні звуки. Ти почуваєшся спокійно та щасливо.

Тепер уяви, що хтось особливий перебуває разом з тобою у твоєму особливому місці (це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму). Там із тобою твій добрий друг – хтось сильний та добрий, готовий допомагати тобі і піклуватися про тебе. Уяви, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним і ти відчуваєш себе щасливим. Ця особа – твій помічник, який добре вміє впоратися з різними проблемами. Ще раз в уяві озирнись навколо. Добре придивись до всього. Запам'ятай своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможеш уявити, що ти у цьому місці, якщо тобі захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Твої помічники завжди будуть там разом із тобою, коли вони будуть потрібні. Тепер приготуйся розплющити очі та залишити своє особливе місце. Ти можеш повернутися сюди, коли тільки забажаєш. Щойно розплющиш очі, відчуєш себе спокійним і щасливим».

Методика «Фортеця»

Кроки техніки:

1. Займіть зручне положення, таке, щоб вас ніщо не відволікало.

2. Закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Коли відчуєте, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або уявне, створене вами. Перемістіться туди тілом і душею.

4. Відчуйте це місце усіма органами чуття.

- Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці?

- Які там запахи?

- Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

- Що ви там чуєте?

- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, де 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Можна додати воду з акулами, гармати, стіни, чарівну паличку тощо. Додайте усе, що дасть змогу відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки у цій фортеці (від 0 до 10). Якщо відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі: де вона знаходиться, як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або спробуйте інші техніки (наприклад: дихальні техніки чи

релаксацію).

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш гаджет. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, коли ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою або відчуттям небезпеки, на які ви не можете вплинути, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці тримайте завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Вправа «Кола довіри»

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри».



У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри – власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.

2. У *центральному* колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

3. У *наступному* колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

4. *Третє* коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.

5. У *четвертому* колі запишіть імена знайомих та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. *За межі останнього* кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

Вправа «Шлях героя»

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу таблицю розміром 2х3 клітинки.
- У *першій* комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати

ім'я, описати його суперсилу.

- У *другій* – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У *третьій* комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У *четвертій* – промалуйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У *п'ятій* – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У *шостій* комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.

Вправа «Малювання музики»

Ця вправа дозволяє задіяти одразу три сенсорних канали: візуальне сприйняття, слух і тактильні відчуття. Вона допомагає вивільнити емоції та візуалізувати їх.

Для проведення вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально та скласти втрое, щоб утворилося щось схоже на конверт чи буклет.

По черзі прослухати пісні *GO_A - Shut*, *Один в каное - Човен*, *Андрій Хливнюк і The Kiffness - Ой у лузі червона калина*. Під час прослуховування музики необхідно зобразити кольоровими олівцями, фломастерами чи фарбами відчуття, які викликає кожна з пісень, у вигляді абстракції, використовуючи різні лінії, фігури, кольори у довільній формі. Для кожної наступної пісні слід використовувати нову частину аркуша. Корисно обговорити малюнки та емоції, які виникали протягом виконання завдання.

Вправа «Рецепт стресостійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання – малюнок, постер, колаж, презентація тощо – може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові тощо).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

Гра-медитація

Учитель пропонує активізувати уявлення: «Я – сонечко. Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, вмиваюся. Я розчісую свої промінці. Я – велика куля. В мене багато тепла і світла. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я вдихаю тепло. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, червону квітку. Тепер я – хмарка, велика, пухнаста, легка. Мені втішно бути хмаркою, пливти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом світле повітря».

«Дай п'ять!»

У складний час особливо важливо спиратися на силу. Щира дружба в цьому неабияка помічниця. Між товаришами буває традиція: при зустрічі плеснути долонею об долоню зі словами «дай п'ять!». Впиши до таблички все, що згадаєш. І уявляй, що, переходячи від пункту до пункту, ти торкаєшся своєю

долонькою до своєї сили чи до долоні друга. Можеш залишати порожні рядки, якщо зараз не хочеться, або не знаєш, що писати. Можеш повертатися до списку пізніше.

5 моїх суперсил					
5 моїх прізвиськ (мені подобається, коли мене так називають)					
5 бажань і мрій					
5 улюблених книжок					
5 кіногероїв / персонажів мультфільмів / книжок					
5 спогадів про успіх					
5 проявів доброти (допомога моя або мені)					
5 друзів чи близьких					
5 моїх умінь					
5 дій, яких я хочу навчитися					
5 ритуалів (звичок, які мені подобаються)					

«Коло життя»

Намалюй коло, а в ньому – те, що Тебе завжди підтримує, навіть у найскладніший час. Що живить, додає сили, тішить. Це можуть бути люди, ігри, пісні, мультфільми, друзі...

Техніка «Я – супергерой»

Дитині пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого вона хотіла би бути схожою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий дитиною. Обов'язково потрібно зазначити, якою суперсилою він володіє, і дати йому ім'я.

Вправа «Дерево сили»

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони мають бути великими, щоб розмістити в них слова. На кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати труднощі у важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Вправа «Мої мрії – мої крила»

Вправу слід проводити, якщо діти перебувають у стабільному емоційному стані та в безпечному місці.

Кожна дитина отримує аркуші на яких намальовані пір'їни, на них необхідно написати/намалювати свої мрії та розфарбувати пір'я як подобається. Для найменших пропонуємо малювати мрії або просто розфарбувати перо тими кольорами, які будуть символізувати мрію.

Кожна дитина отримує макет Герба України або лелеки (на вибір), також можна запропонувати самостійно намалювати ці макети за власним уподобанням. Запропонувати дітям наклеїти пір'я-мрії на макет Герба або лелеки. Запропонувати оздобити свою роботу елементами, фразами, іменами тощо, які надають їм сили.

ІГРИ ТА ВПРАВИ В УКРИТТІ

Коли діти перебувають в укритті під час повітряних тривог, важливо знайти способи переключити їхню увагу від негативних подій і думок, допомогти зменшити стрес, забезпечити їхню безпеку та спокій. Одним із варіантів є проведення різноманітних вправ та ігор, які не тільки розважають, але й розвивають, допомагають учням висловити свої емоції та відволіктися від навколишньої ситуації, весело та з користю провести час в укритті.

Гра-практикум «Скажи мені: сила запитань»

Гра містить по 17 карток у семи розділах, які охоплюють різні сфери життя. Загалом – 119 запитань. Правила гри прості: кожен по черзі дістає картку, читає запитання та відповідає. Завантажити картки можна тут: <https://bit.ly/3HruEwS>

Така активність дасть можливість поговорити про особисті кордони, дізнатися, що подобається кожній окремій дитині, а чого вона не любить тощо.

«Талант-шоу»

Учні по черзі можуть розповідати про себе, демонструвати те, що вміють, і те, що подобається робити найбільше (співати, декламувати вірші, малювати тощо). Можна створити спільне відео з виступів і потім разом переглядати його.

«Це наше й це твоє»

Можна пригадати з дітьми, чим пишається Україна, які винаходи створили українці. Для цього можна переглянути мультсеріал від ПлюсПлюс «Це наше й це твоє», де розповідають, чим особлива Україна, які обереги носили українці, які відкриття робили тощо.

<https://1plus1.video/ce-nashe-i-ce-tvoe...>

«Видатні постаті України»

Допоможіть дітям об'єднатись в команди та обрати для себе якусь видатну постать з історії України чи сьогодення, про яку вони шукатимуть інформацію, а потім ділитимуться цікавим із класом.

«Нескорені міста»

Разом із дітьми можна подивитися мультсеріал «Нескорені міста» від телеканалу ПлюсПлюс. Після перегляду нехай діти розкажуть про власні приклади стійкості. <https://m.youtube.com/watch?v=MiL7GLnsFWQ...>

«Коли емоцій забагато»

У цей складний час люди навколо відчують багато емоцій одночасно. Ти, мабуть, теж? Коли відбувається щось заплутане, що засмучує, лякає чи гнівить, всередині вирує справжня буря з почуттів та відчуттів. Спробуємо в них розібратися.

Я радію, коли _____

Я гніваюся, коли / на те, що _____

Я боюся, коли _____

Мені самотньо, коли _____

Мені прикро й образливо, коли _____

Я відчуваю, що мене люблять, коли _____

При нагоді розкажи про свої емоції тим, хто поруч, саме в такій формі.

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 погладжувальні рухи);
- зобразити «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукувати по спині).

Гра «Я малюю, а ти відгадай»

На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати образ.

Варіанти складніші:

1) троє дітей, а на їх спинах – приклад (на додавання, віднімання...), слово (у кожної дитини по одній літері, відповідно може бути і більше дітей);

2) називаєте колір, яким ви «малюєте», і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок...).

«Сила імені»

Розташуй літери свого імені стовпчиком, літера під літерою. У кожному рядочку напиши ту позитивну рису, якість, властивість, яка починається з цієї букви. Наприклад, ось так:

М...ура

А...рטיстична

Ш...вугка

А...ктивна

В...ірний

І...нтелектуальний

К...реативний

Т...олерантний

О...хайний

Р...агісний

Вправа «Ліниве кошеня»

Нехай діти уявлять себе лінивими кошенятами. Вони мають глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

Вправа «Підсилення напруги»

Стрес може проявлятися у надмірній активності. Замість того, щоб заспокоювати дитину, дайте їй ще більше фізичного навантаження: зробіть

разом активну зарядку, потанцюйте, пострибайте. Так само, якщо ви бачите, що дитина тремтить, можете розтерти її, або легенько розтрисити. Після такого штучного підсилення напруги потім має настати розслаблення.

Гра «Пиріжок»

Одних дітей призначають «тістом», а інших – пекарями. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» – накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає, – це відчуття межі свого тіла.

Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Учитель просить дітей насупитися, як: осіння хмаринка, зла людина, сердитий дядько. Усміхнутися, як: хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко. Показати, як злякався: заєць, вовка, 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 дітям бути несміливим зайчиком. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (Тремить). Покажіть: пригинає вушка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (Діти повторюють). Покажіть, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. Тікає. (Нехай діти біжать в інший бік кімнати). А що робить зайчик, коли чує вовка? (Тікають). А тепер ми будемо слониками. Сильними, сміливими. (Педагог показує, а діти повторюють, як безстрашно, вільно ходять слони). Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. (Показують це разом). Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (Вчитель із дітьми показують сміливого слона). Після вправи вчитель обговорює з дітьми, ким їм сподобалося бути найбільше.

Пальчикова гімнастика

Учитель пропонує за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

Вправа «Ласкаві лапки»

Учитель підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Пропонує дитині оголити руку по лікоть та пояснює, що по руці буде ходити «звірятко» і торкатися лагідними лапками. Треба із заплющеними очима вгадати, яке «звірятко» торкається до руки, відгадати предмет. Дотики мають бути погладжувальними, 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 задану позу. Фахівець каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Діти поступово розслаблюються, присідають і лягають на підлогу.

«Перевтілення»

Опис: під час гри учням пропонується обрати іграшку (ляльку, м'яку іграшку) та продемонструвати / програти емоції та стани, які вона може проявляти (плач, радість, злість, смуток тощо). Діти розігрують сценку, виконуючи роль обраного героя. Учасникам гри дається завдання наділити негативного / злого персонажа-іграшку позитивними рисами та емоціями. Далі проводиться бесіда, під час якої аналізуються, чому саме такі емоції були асоційовані з обраною іграшкою. Доречними будуть наступні запитання: «А які емоції відчуваєш ти?»; «Що потрібно зробити, аби емоції іграшки стали такими

ж як у тебе?». Очікуваний результат: участь у грі сприятиме розвитку здатності ідентифікувати емоції, розуміти причини їх виникнення та здійснювати саморегуляцію.

«Протилежний берег»

Опис: під час гри дітей розподіляють на дві групи: одна демонструє негативні емоції, а інша – повинна відобразити протилежні, позитивні (наприклад, смуток – радість тощо). Очікуваний результат: під час гри у дітей формується здатність виражати, розуміти й оцінювати позитивні та негативні емоції, гнів / радість тощо.

«Впізнай емоцію з-за лаштунків»

Опис: під час гри один учень / учениця стає за лаштунками і проговорює слова різним тоном, а інші відгадують його емоційний стан (сердитий, веселий, сумний, гнівний). Очікуваний результат: діти вчаться розпізнавати та ідентифікувати настрій інших людей по інтонації голосу, асоціювати його почуттями, адекватно реагувати на емоції інших; усвідомлювати, що щасливі голоси звучать інакше, ніж сердиті та сумні.

«Продовж історію»

Опис: під час гри перший учасник розпочинає розповідь зі слів «Одного разу я був (-ла) здивований (-а), тому що...». Інші діти по черзі один за одним продовжують історію, доповнюючи її своїми думками. З метою ускладнення гри і концентрації уваги дітей можна запропонувати їм повторити те, що було сказано до них попередніми гравцями, але не обов'язково дослівно. Потім учасники розігрують спільно створену історію. Очікуваний результат: у дітей формується здатність зосереджуватися на конкретній емоції, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями і почуттями, емоційного спілкування, емпатії та співпереживання.

Гра «Струшуємо зайве»

Учитель 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.

«Струшування»

Тіло розслаблене, ноги на ширині плечей, встаємо на носочки – вдих; та різко опускаємось, стукаючи п'ятками об підлогу – видих. Подумки розслаблюємось та струшуємо всі негативні емоції з себе... (мінімум 10 раз). Завершивши вправу, потрібно зупинитись і відчувати внутрішній стан.

«Розмова на незнайомій мові»

Говоріть, не задумуючись, будь-які, що спадуть на думку, беззмістовні словосполучення, які імітують розмовну мову. Примітка: під час вправи «виливається» багато того, що турбує, прихованого в підсвідомості.

«Кругові повороти головою»

Опускаємо голову, вільне провисання, поступово обертаємо голову по колу, ніби яблуко по тарілці обертається. Під час вправи відчуваємо повне розслаблення ший, голова ніби сама обертається (в одну та іншу сторону по 5 разів). Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчувати свій стан і тепло.

Вправа «Дерево»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти навпочіпки, нахилити голову до колін, обхопити їх руками. Уявіть, що ви – насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється на дерево. Повільно зведіться на ноги, потім розпряміть тулуб, витягніть руки вгору. Далі напружте тіло і потягніться. Подув вітер – ви розгойдуєтесь, як дерево.

Вправа для променезап'ясткових суглобів та кистей рук

Перемикаємо свою увагу на променезап'ясткові суглоби і починаємо плавні кругові рухи. Прагнемо максимально розкрити променезап'ясткові суглоби під час кругових рухів (в одну та іншу сторону по 5 разів). Струшування кистями рук в розслабленому стані, наче пташка летить вертикально (10 разів) та горизонтально (10 разів), а потім – по черзі та швидко.... Завершивши вправу, потрібно зупинитись і відчутти свій стан і тепло.

Вправа для плечей і шиї

Піднімаємо плечі – вдих, різко опускаємо – видих (10 разів). Потім піднімаємо ліве плече – вдих, опускаємо – видих, а тепер піднімаємо праве плече – вдих, опускаємо – видих. Так по чергово 10 разів. Завершивши вправу, потрібно зупинитись і відчутти свій стан і зміни в тілі.

«Зірви яблука»

Вправа виконується стоячи. Уявіть собі, що перед кожним з вас росте яблуня з дивовижними великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без зусиль дістати їх не вдається. Подивіться на яблуню, бачите, вгорі справа висить велике яблуко. Потягніться правою рукою як можна вище, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко. Нагніться і покладіть яблуко в невеликий кошик, що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Випряміться і подивіться наліво вгору. Там висять два дивовижні яблука. Спочатку дотягніться туди правою рукою, підніміться навшпиньки, вдихніть і зірвіть одне яблуко. Потім підніміть якомога вище ліву руку і зірвіть інше яблуко, яке там висить. Тепер нахиліться вперед, покладіть обидва яблука в кошик, що стоїть перед собою, і видихніть. Тепер ви знаєте, що вам далі треба робити. Використовуйте обидві руки, щоб зібрати ті яблука, що висять ліворуч і праворуч від вас, складайте їх у кошик.

«Диригент»

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку увімкне вчитель. Зараз ми не просто слухатимемо музику – кожен з вас уявить себе диригентом, який керує великим оркестром (вмикається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує усі інструменти і веде їх до дивовижної загальної гармонії. Якщо хочете, можете слухати із закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому наповнюєтеся життєвою силою. Вслухайтесь в музику і починайте в такт їй рухати руками, неначе ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще і ліктями, і усією рукою цілком. Нехай музика тече через тіло. Диригуйте усім тілом і реагуйте на звуки кожного разу по-новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика закінчиться. Розплющте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі овації за такий чудовий концерт.

Гра «Добра тварина»

Діти стають у коло й беруться за руки. Учитель говорить: «Станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. 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 «Гімнастика по колу»

Діти стають у коло. Кожен по черзі виконує якусь легку гімнастичну вправу, а решта у колі цю вправу повторюють. Обговорення: Як ви почуваетесь після виконання вправи?

«Лимони»

Учитель пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- Уявіть, що у вас у руці лимон.

- Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку.

- Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік, вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!

- Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

- Повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.

- Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися.

«Поза спокою»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти ближче до краєчка стільця, обпертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, з тривалими паузами:

Всі уміють танцювати,
І стрибати, й малювати,
Та не всі іще уміють
Розслаблятись, спочивати.
Є у нас для цього гра,
Дуже легка і проста:
Уповільнюється рух
Та зникає все навкруг
І стає нам зрозумілим,
Що розслаблення нам мило!

«Олені»

Учитель говорить: «Уявімо собі, що ми – олені. Підніміть руки над головою, схрестіть їх, широко розчепірівши пальці. Ось які роги у оленя! Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабте руки. Спокійно. Вдих – видих». Повторити вправу 3-5 разів.

«Пружинки»

Учитель говорить: «Уявімо, що ми поставили ноги на пружинки. Вони вискакують з підлоги і відштовхують носки наших ніг так, що вони підіймаються догори, а п'яти продовжують упиратися в підлогу. А тепер натискаємо на пружинки. Сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти. Припинили натискати на пружинки. Ноги розслабилися. Приємно. Відпочиваємо. Вдих – видих!»

«Засмагаємо»

Учитель пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витягнути ноги вперед, сидячи на стільці). Піднімаємо ноги, тримаємо. Ноги напружилися. Тут можна запропонувати дитині самій спробувати помацати, якими твердими стали її м'язи. Напружені ноги стали твердими, наче камінь. Опустили ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслабляються. Як добре, приємно стало! Вдих – видих»!

Ми чудово засмагаємо!

Вище ноги піднімаємо,

І тримаємо, і тримаємо –

Засмагаємо. Опускаємо.

(ноги різко опустити на підлогу).

Ноги не напружені, а розслаблені».

«Кораблик»

Учитель пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Уявімо собі, що ми на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Гойдуло палубу – притискаємо до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Розпрямилися! Розслабили ногу. Хитнуло в інший бік – притискаємо до підлоги ліву ногу. Розпрямилися! Вдих – видих!» Вправа виконується по чергово для кожної ноги. Зверніть увагу дитини на напружені й

розслаблені м'язи ніг.

Після навчання розслабленню ніг рекомендують ще раз повторити позу спокою.

«Маленький боягуз»

Учитель розповідає віршик та одночасно показує рухами, що дітям треба робити.

Лесь гриби збирав у кошик (нагнутися),
А вони такі хороші (усміхнутися)!
Раптом хтось зашелестів (вимовити звук «ш-ш-ш»),
Лесь злякався, затремтів (тремтіти).
Бачить хлопчик: то їжак (здивуватися),
Весь колючий, мов будяк (розсердитися).
Лесь відразу засміявся (усміхнутися):
Він даремно налякався (розслабитися)!

«Млин»

Для виконання цієї вправи потрібно руку (наприклад, праву) і протилежну ногу (наприклад, ліву) обертати круговими рухами спочатку вперед, потім назад, одночасно з обертанням очей управо, вліво, вгору, вниз. Час виконання вправи – 1-2 хвилини. Дихання довільне.

«Перехресний марш»

Дітям пропонують крокувати, високо піднімаючи коліна, по черзі торкаючись правою і лівою рукою коліна протилежної ноги (наприклад, правою рукою торкатися коліна лівої ноги та навпаки). Зробити 6 пар рухів. Потім крокувати, торкаючись рукою коліна однойменної ноги (наприклад, правою рукою торкатися коліна правої ноги). Зробити 6 пар рухів. Рекомендовано закінчити вправу торканням коліна протилежної ноги.

«Око – мандрівник»

Дітям пропонують стоячи, не повертаючи голови, знайти очима будь-який предмет, який назвав учитель. Потрібно знайти мінімум 10 предметів.

Релаксація «Сонячний зайчик»

Учитель звертається до дітей: «Уявіть собі, що сонячний зайчик заглянув у ваші очі, закрийте їх. Сонячний зайчик побіг далі по вашому обличчю. Ніжно погладьте його вашими долоньками: по лобі, носу, ротику, щічкам, підборідді. Гладьте акуратно, щоб не злякати сонячного зайчика на вашій голівці, шії, животику, ручках та ніжках. Він стрибає від вас все більше і більше, ви ледь встигаєте його торкатися. Спіймайте його, погладьте та подружіться з ним».

Релаксація «Чарівний ліс»

Учитель звертається до дітей: «Уявіть собі, що ви у лісі. Дерев над вами високі-високі, майже сонце закривають. Навколо вас ростуть дивовижні, квітучі та запашні квіти. Цей запах ви вбираєте в себе на повні груди. Ви лягаєте на траву, дивитеся на сонечко, яке визирає крізь гілочки дерев. У кожного з вас є своя мрія. У вас зараз є така можливість помріяти про своє. Уявіть, що вона збулася, як після її здійснення ви себе відчуваєте? А зараз ви спокійно виходите з цього казкового лісу та повертаєтесь до нас. Розкажіть, хто про що мріяв? А зараз намалюйте, що ви побачили у чарівному лісі, та зобразіть свою мрію.

«Долоньки миру»

Дітям пропонують: взяти аркуш білого паперу; улюбленим кольором обвести свої долоньки; всередині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро (вода має цілющу силу спокою); у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти (квітка – це символ весни, символ життя); на великих пальчиках обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву й радості; намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись; поруч

намалювати дерево; намалювати веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло; на вказівних пальчиках кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

«Фантом людини»

Матеріали: фарби, пензель, аркуш паперу із зображенням людини. Перед початком потрібно дізнатися у дитини, як вона розуміє значення слів: радість, сум, біль, сором, образа. Можна запропонувати навести приклад, описати ситуацію, коли дитина відчувала подібний стан. Дитині пропонують заплющити очі та згадати ситуацію, коли їй було радісно, уявити, якого кольору радість, або сказати, який колір вона бачить, коли думає про радісну подію, та уявити, де сконцентрувалася радість: у голові, руці, нозі, серці. Потім дитині пропонують розплющити очі, взяти пензлик, вмочити його у фарбу певного кольору й нанести на визначене місце у зображенні людини. Те саме запропонуйте зробити з іншими станами: сумом, біллю, соромом, образою.

«Колобок»

Спочатку «засипати» муки – пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води – рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок – дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку.

Розкриваємо руки – колобок «випікся».

«Відро сміття»

Серед кімнати вчитель ставить символічне відро для сміття. Учні мають можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття, і чому його потрібно постійно звільняти. Вчитель: «Уявіть собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те саме відбувається і з почуттями – у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні деструктивні почуття, наприклад, образа, страх. Я пропоную всім викинути у відро для сміття старі непотрібні образи,

гнів, страх.

Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні почуття: «я ображаюся на...», «я серджуся на...» тощо. Після цього учні рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у відро.

«Чарівні дотики»

Уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікає тощо.

«Я – тварина»

Показати жестом, позою, звуками тварину. Другий партнер із гри відгадує (образ тварини завжди «про життєвість»).

Гра «Запитання»

Один гравець ставить запитання – другий має відповісти на нього теж запитанням. Гра йде доти, доки хтось скаже речення без запитання.

Наприклад: Ти їв сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретне запитання? Тощо.

Гра «Багато слів»

Обираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші складає та записує багато маленьких.

Гра «Навпаки»

Говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад: чайник – кинйач, стіна – анітс...

Гра «Показуха»

Виберіть одного гравця, який буде «показувати» (лідер). Решта гравців будуть вгадувати. Лідер обирає таємне слово або фразу, яку потрібно показати жестами, не використовуючи слова. Слово може бути предметом, дією, фільмом, книгою тощо. Важливо, щоб лідер не використовував звуки або слова

під час показу. Решта гравців намагаються вгадати, що показує лідер. Вони можуть кричати свої відповіді вголос. Як тільки таємне слово вгадано, раунд закінчується. Гравець, який вгадав слово, стає наступним лідером.

Гра триває до тих пір, поки всі гравці не спробують себе в ролі лідера або до встановленого часового ліміту. Переможцем може бути гравець, який вгадав найбільше слів. Гра «Показуха» не тільки розважає, але й допомагає розвинути навички невербального спілкування та креативне мислення.

Гра «Індукція – дедукція»

Гравець загадує предмет. Інші мають його відгадати, ставлячи запитання, на які він може відповісти тільки «так» або «ні».

Гра «Остання літера»

Кожен гравець каже слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

Гра «Що влізе у трилітрову банку»

Діти сідають у коло, і один з них починає гру, називаючи предмет, який, на його думку, може поміститися в трилітрову банку. Наприклад: «У трилітрову банку влізе маленька іграшкова машина». Наступний гравець повинен назвати інший предмет, який також може влізти в банку, і так далі по колу. Важливо перед початком гри обрати букву, на яку починатимуться усі слова. Наприклад буква «К» та слова «ключі», «клей», «копійка».

Ця гра стимулює дітей думати логічно та креативно, оскільки вони повинні уявити розмір та форму предметів, щоб визначити, чи можуть вони поміститися в банку. Вона також спонукає до веселощів та сміху, коли діти придумують незвичайні або смішні предмети, які нібито можуть влізти в банку.

Використані джерела

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 149 с.
2. Всеосвіта – Національна освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-znatta-mazovoi-naprugi-130817.html>
3. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога». URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>
4. Збірка «Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами». URL: [file:///C:/Users/204/Downloads/1666616473475346%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/204/Downloads/1666616473475346%20(2).pdf)
5. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни URL: <https://GG%20prostir%20posibnyk%201%20str.pdf>
6. Лист МОН України № 1/8794-22 від 02.08.2022 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». URL: <https://drive.google.com/file/d/1Ikl8d0NXeqp-D-pPgaO1zObVBOtNKuLv/view>
7. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichnarobota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy>
8. Матеріал «Психологічне здоров'я вчителя та учнів. Хвилинки релаксації на уроках». URL: <https://naurok.com.ua/psihologichne-zdorov-evchitelya-ta-uchniv-hvilinki-relaksaci-na-urokah-19399.html>
9. Матеріал «Психологічне розв'язання». URL: [https://naurok.com.ua/material-psihologichne-rozvatazhennya-260678.html#_ =](https://naurok.com.ua/material-psihologichne-rozvatazhennya-260678.html#_=)
10. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження) : метод. посіб. 2022. 86 с.
11. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред.

К. Возніцина, Л. Литвиненко. 2-ге вид. Київ, 2023. 164 с.

12. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник НАПН України*. 2020. 2(2). С. 1–7.

13. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.

14. Практичні навички подолання стресу. URL: <https://hromada.academy/courses/praktichni-navichki-podolannya-stresu>

15. Програма «Діти та війна: навчання технік зцілення». URL: <https://drive.google.com/file/d/16yCTn6CmrDEF9kf6Iwd2oTod3wuvAJpp/view>

16. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

17. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. URL: [http:// Resilience Manual for Trainers.pdf](http://ResilienceManualforTrainers.pdf)

18. Ройз С. Ідеї для ігор, у які можна грати в укритті. URL: <https://nus.org.ua/view/ideyi-dlya-igor-u-yaki-mozhna-graty-v-ukrytti/>

19. Ройз С. «Твоя сила». Практикум для дітей та підлітків. URL: https://nus.org.ua/.../2022/05/Your_Power_praktikum_web.pdf

20. Ройз С. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL: <https://nus.org.ua/articles/yakuchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-nazapytannya-vid-svitlany-rojz/>

21. Тренінговий центр Наталії Сабліної: <https://www.sablinatz.com/>

22. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>

23. Хітрова О. В. Абетка-антистрес (на допомогу соціальним педагогам та практичним психологам). Дубно, 2022. 80 с.

МЕТОДИЧНА СКАРБНИЧКА

Посібник	Назва та короткий зміст	Покликання
	«Керівництва та інструменти у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також удосконалення систем охорони психічного здоров'я та послуг від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Міжвідомчого постійного комітету ООН (МПК)» Посібник з публікаціями ВООЗ та Міжвідомчого постійного комітету.	
	«Базові навички турботи про себе та інших» У стресовій ситуації ми нібито втрачаємо звичні радари та опори, можемо звинувачувати себе та знецінювати свої здобутки. Цей довідник пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, бо за будь-яких обставин кисневу маску спершу надягаємо на себе. Довідник базується на матеріалах ВООЗ та є адаптованим посібником «Базові психосоціальні навички. Довідник для осіб, залучених до реагування на COVID-19».	
	«Мінімальний пакет послуг з ПЗППС» Ініціювання або посилення проведення психологічних інтервенцій. Відповідні рекомендації, стандарти та інструменти. МПП із ПЗППС окреслює набір заходів із розрахунком витрат, які відносяться до найбільш пріоритетних з огляду на задоволення невідкладних нагальних потреб груп населення, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації, ґрунтуючись на існуючих рекомендаціях, наявній доказовій базі та консенсусі експертів.	
	«Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво» Ця книга, складена з п'яти розділів, представляє читачам інноваційні ідеї та практичні техніки для управління стресом і підвищення психологічного добробуту. Кожен розділ містить конкретну концепцію та методику, які легко засвоюються, і вимагає всього кількох хвилин на день для впровадження в рутину.	
	«Твоя сила» Книжка-практикум для занять на розуміння емоцій з дітьми. Вона містить 22 практичних завдань. Можна працювати як в самій книжці, так і вирізати запропоновані шаблони й працювати з ними окремо.	

	«Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам» Допоможе краще зрозуміти те, через що зараз проходять українські діти та як їм допомогти. У ній розміщено набір корисних вправ і технік.	
	«Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації» За допомогою них можна заспокоїти дитину, взяти під контроль тривогу та прояви стресу або ними можна просто розпочати чи завершити урок. Картки підходять для дітей від 3 років, для підлітків і дорослих.	
	«Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» Цей посібник призначений тим, хто має можливість надавати допомогу людям, які пережили стресову ситуацію. У посібнику описана процедура надання людям підтримки з повагою до їхньої гідності, культури та можливостей. Посібник також надає інформацію про те, як починати діяти в новій ситуації безпечно для себе та інших і не завдавати своїми діями шкоди.	
	«Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти» Навчально-методичну розробку присвячено висвітленню сутності та показників профілактики насильства в освітньому середовищі, методів його дослідження та умов створення безпечного освітнього простору. Програма складається з теоретичного матеріалу та практичної складової.	
	«Протидія булінгу в закладах освіти: системний підхід» Як організувати системну роботу з протидії насильства та булінгу в закладі освіти? Як діагностувати наявність булінгу в освітньому середовищі? Який алгоритм дій у разі його виявлення? Які практичні інструменти має знати кожен на випадок, якщо стає учасником булінгу під час освітнього процесу? Які практичні інструменти створення безпечного середовища в закладі освіти? Відповіді на ці та інші питання можна буде знайти в цьому посібнику.	

	«Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту» Видання містить аналіз становища сімей з дітьми в Україні в умовах військового конфлікту; опис міжнародного та вітчизняного досвіду соціально-педагогічної та психологічної роботи в такій ситуації; теоретичні та методичні матеріали з надання психологічної допомоги постраждалим унаслідок масових зіткнень і бойових дій, вимушеним переселенцям, особливо дітям.	
	«Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження) Методичний посібник призначений для застосування в роботі педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійної (професійно-технічної), передвищої освіти.	
	«Книга виживання. Протимінна безпека для дітей від 6 до 17 років» Посібник розроблено з метою привернення уваги дітей до понять основ безпечного середовища свого життя. Зважаючи на те, що культура застосування заходів безпеки закладається з дитинства, тому основний напрям діяльності проекту, на який необхідно звернути увагу, це охоплення просвітництвом дітей.	
	«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» Посібник розроблено експертною групою освітян та психологів як зручний і доступний ресурс для допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час.	
	«Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс» У навчально-методичному посібнику представлено основні підходи й стратегії роботи соціальних працівників та інших фахівців в умовах надзвичайних ситуацій. Особливу увагу зосереджено на резилієнс, розглянуто основні принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також різні форми інтервенцій залежно від впливу надзвичайних ситуацій на людину, родину і громаду.	

	«Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій» Рекомендації психолога Світлани Ройз.	
	«Діти та війна: навчання технік зіцнення. Робочий зошит» Цей збірник вправ пропонує методи роботи під час проведення п'яти структурованих занять із дітьми, які постраждали внаслідок війни/стихійного лиха.	
	«Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» Довідник присвячений різним аспектам роботи з травмою та її наслідками. Видання стане простим практичним інструментом у вирішенні складних питань на практиці.	
	«Шлях до зіцлення: основи роботи з наслідками травматичних подій» У посібнику з'ясовано сутність стресу, травматичного стресу та їх впливу на людину, висвітлено протоколи самопомогі та протоколи надання першої психологічної допомоги. Розглянуто основні реакції, симптоми впливу травматичних подій на людину та основні види допомоги в залежності від надзвичайної події.	
	«Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» Посібник розкриває теоретичні та практичні засади психосоціальної підтримки освітян для отримання ними терапевтичного захисту. У ньому узагальнюється сутність критичних і кризових ситуацій, їхньої типології, характерних особливостей кризових станів і специфіки їхнього переживання особистістю.	