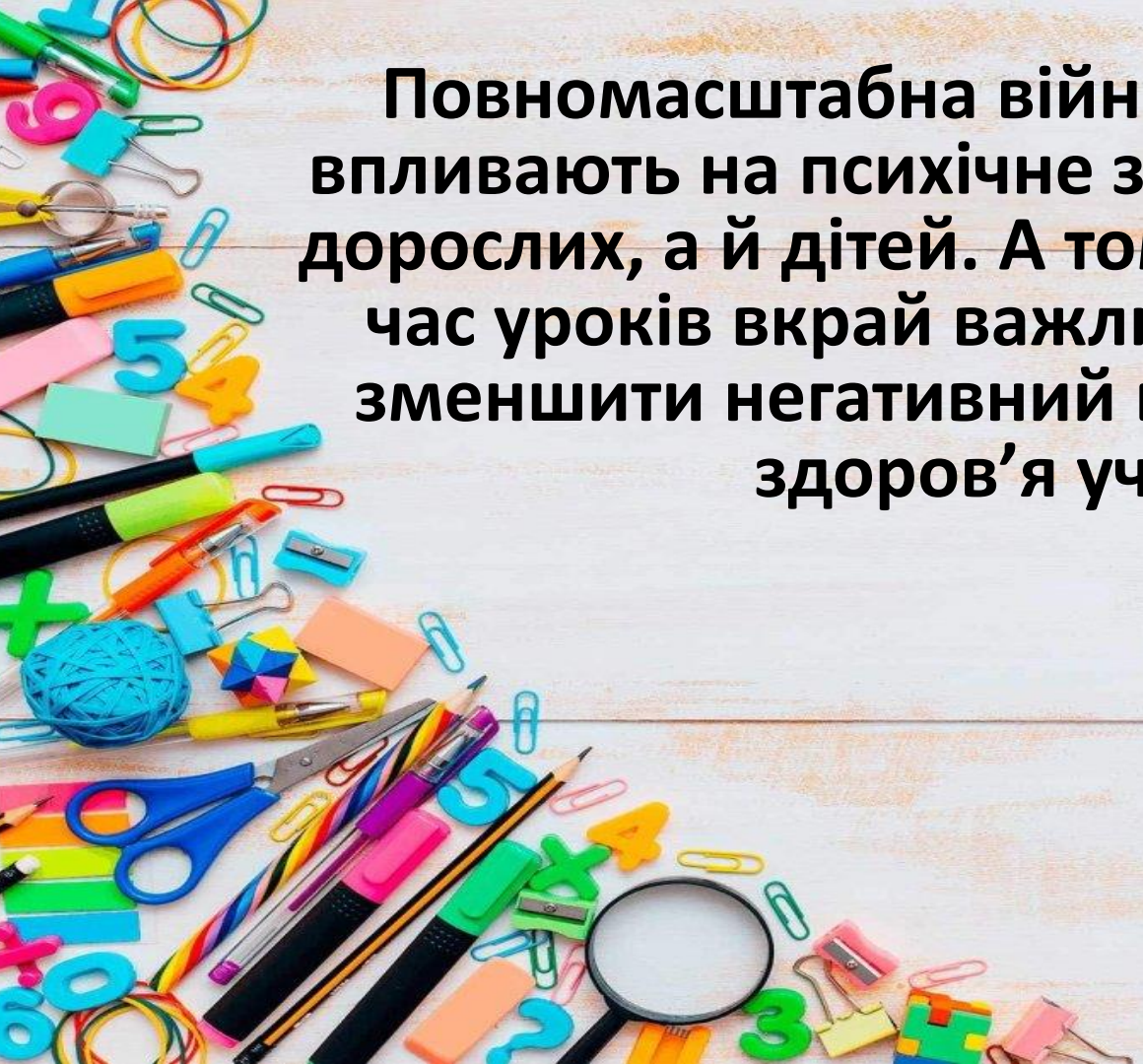
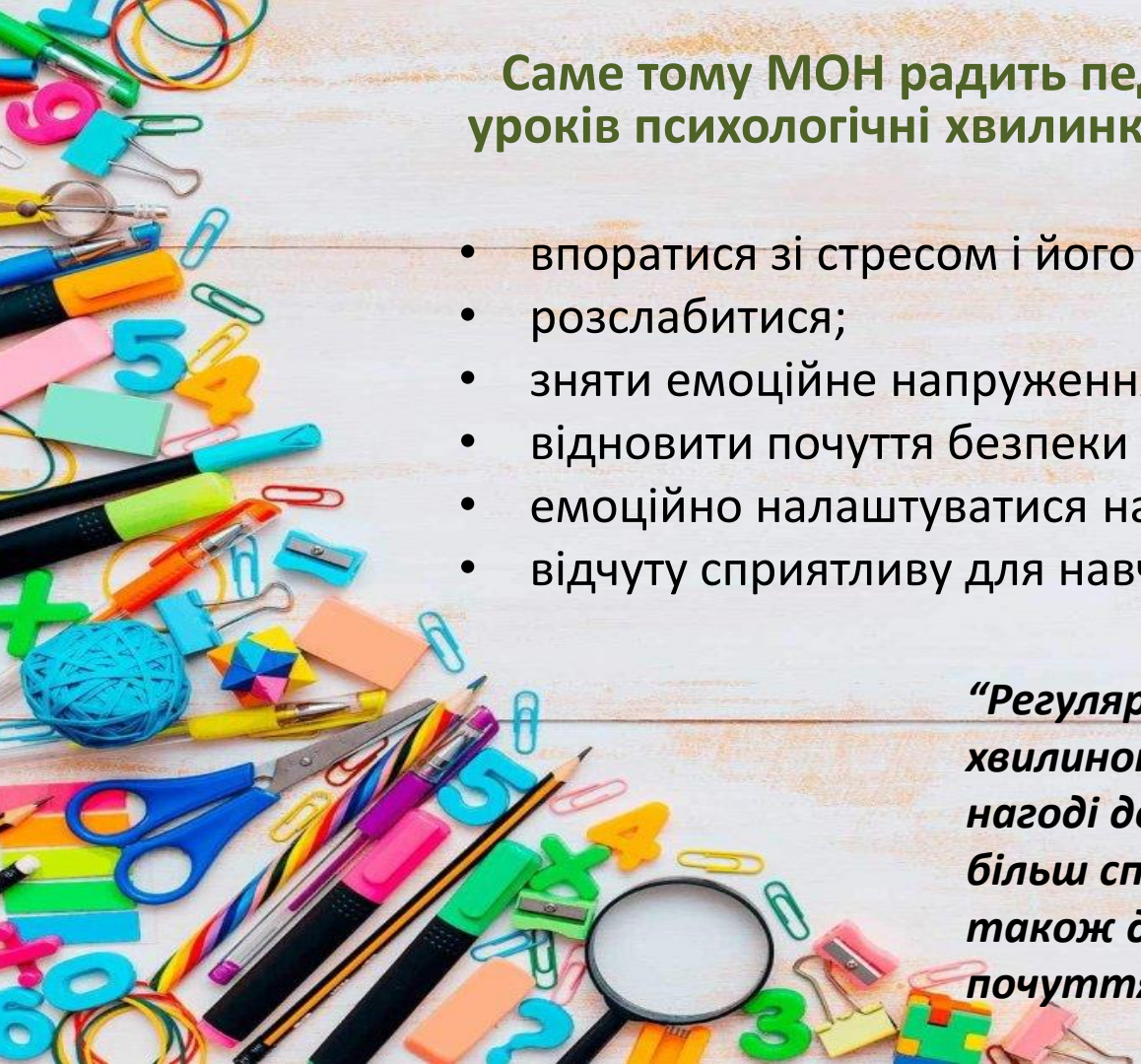
Психогігієнічні хвилинки на уроках, як засіб емоційної стабілізації учнів

Міхаєла ЗЕЛЕНА

Фахівець КУ «НІРЦ»

Повномасштабна війна та її наслідки впливають на психічне здоров’я не лише дорослих, а й дітей. А тому педагогам під час уроків вкрай важливо спробувати зменшити негативний вплив стресу на здоров’я учнів.





Саме тому МОН радить педагогам запровадити під час уроків психологічні хвилинки, які допоможуть школярам:

- впоратися зі стресом і його наслідками;
- розслабитися;
- зняти емоційне напруження;
- відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту;
- емоційно налаштуватися на урок і плідну роботу;
- відчуту сприятливу для навчання атмосферу.

“Регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття” – стверджують у міністерстві

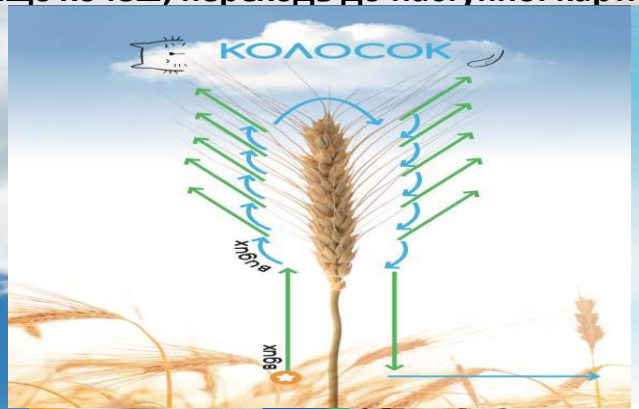
Зігріємо метелика.

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»).

«ВДИХ-ВИДИХ»

Дихальні вправи для стабілізації внутрішнього стану (за картками психологині Світлани Ройз)

Постав палець на позначку початку:
Проводь пальцем по лінії стрілки.
Якщо вона зелена – роби повільний вдих.
Синя – роби повільний видих.
Довга лінія стрілки показує, що вдих чи видих слід зробити тривалішим.
Зроби 2-3 таких кола дихання.
Повністю обвівши картку, зроби рухи пальцями, наче струшуєш воду.
Якщо хочеш, переходь до наступної картки.



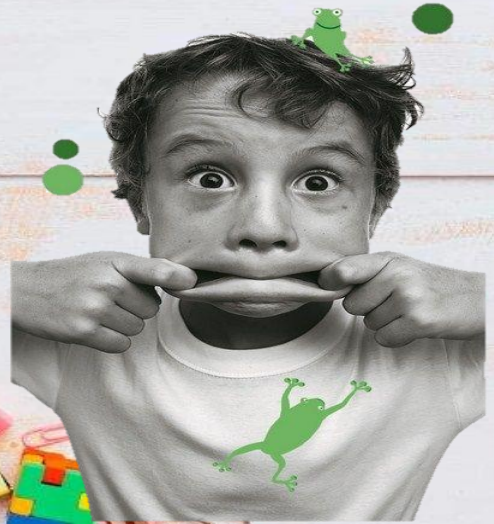
КВІТКА
вдих
вдих

ПАРАСОЛЬКА
вдих
вдих

БЛИСКАВКА
вдих
вдих

Вправа «Гримаси»

Просимо 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, кошеня, на якого гавкає собака; показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.



Вправа «Масаж мозку»

Із такого масажу корисно починати урок, особливо контрольну роботу.

Для цього слід:

- покласти руку на потилицю і промовити «Бачу». Саме ця зона мозку відповідає за обробку візуальної інформації;

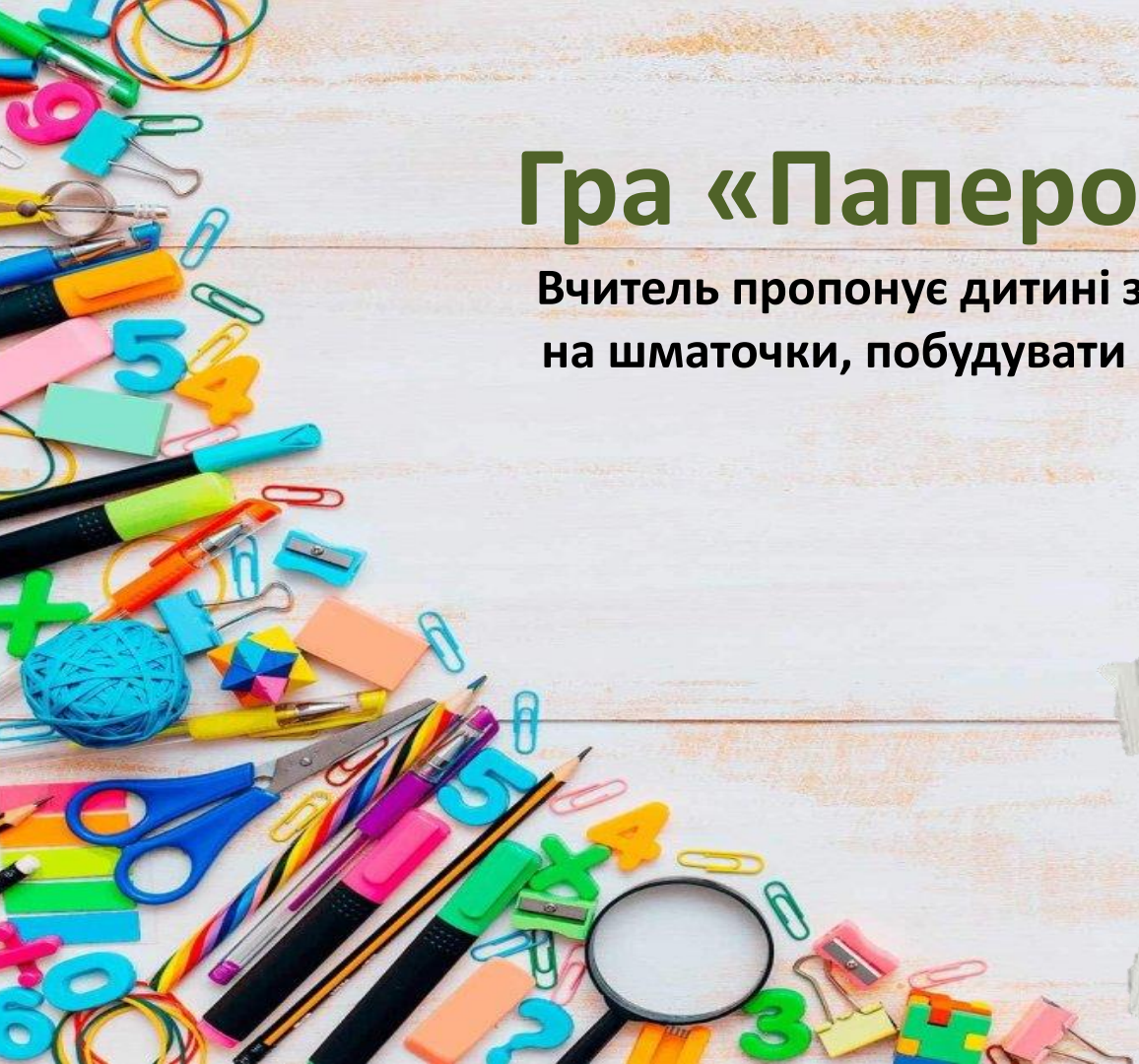
- торкнутися скроневих частин і сказати «Чую»;

- торкнутися до маківки і сказати «Відчуваю». Тут знаходяться частини мозку, які відповідають за всі тілесні відчуття, а ще – за математичні здібності, критичне мислення, просторове сприйняття. Просторове сприйняття – це не тільки орієнтація у просторі, це і правильне використання прийменників, успішність в геометрії.

Тобто: 1) кладемо руку на потилицю і кажемо «Бачу»; 2) торкаємося скронь і кажемо «Чую»; 3) торкаємося маківки і кажемо «Відчуваю»;

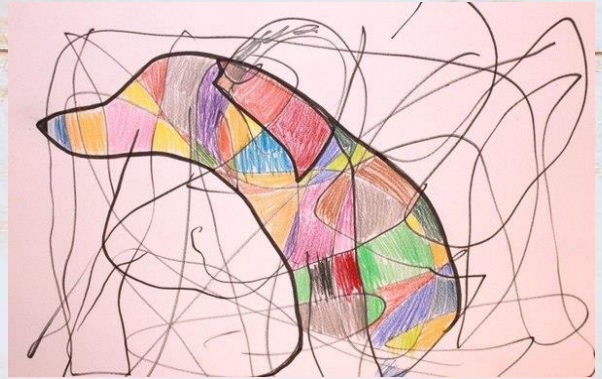
Гра «Паперовий безлад»

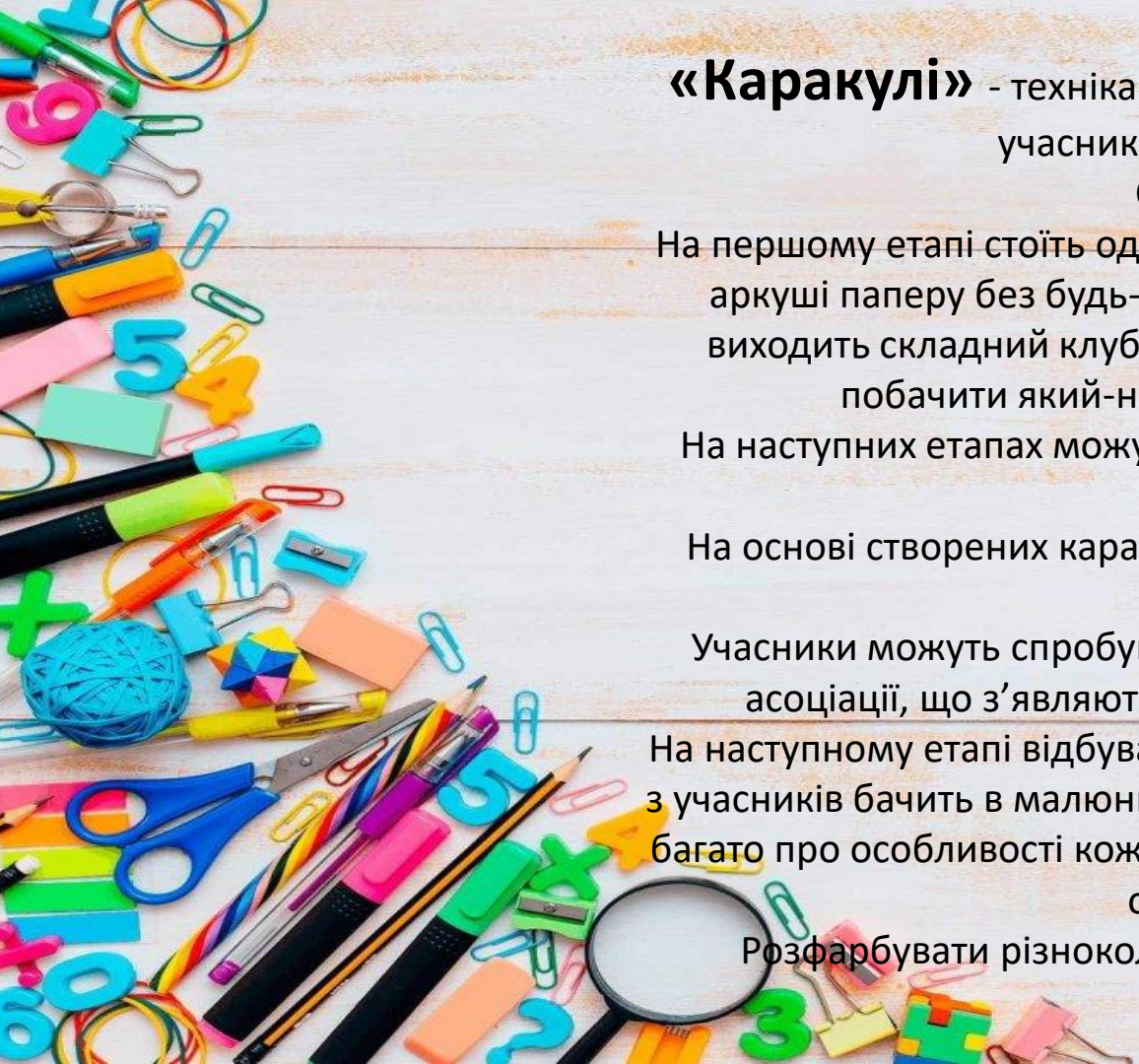
Вчитель пропонує дитині зім’яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу із шматочків паперу.



Арт-методики

«КАРАКУЛІ»
«НАМАЛЮЙ КОЛО»





«Каракулі» - техніка сприяє розкриттю творчого потенціалу учасників та активізації уяви.

Опис техніки:

На першому етапі стоїть одна єдина задача – вільний рух олівця по аркуші паперу без будь-якої мети і задуму, в результаті якого виходить складний клубок ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити який-небудь образ і розвинути його.

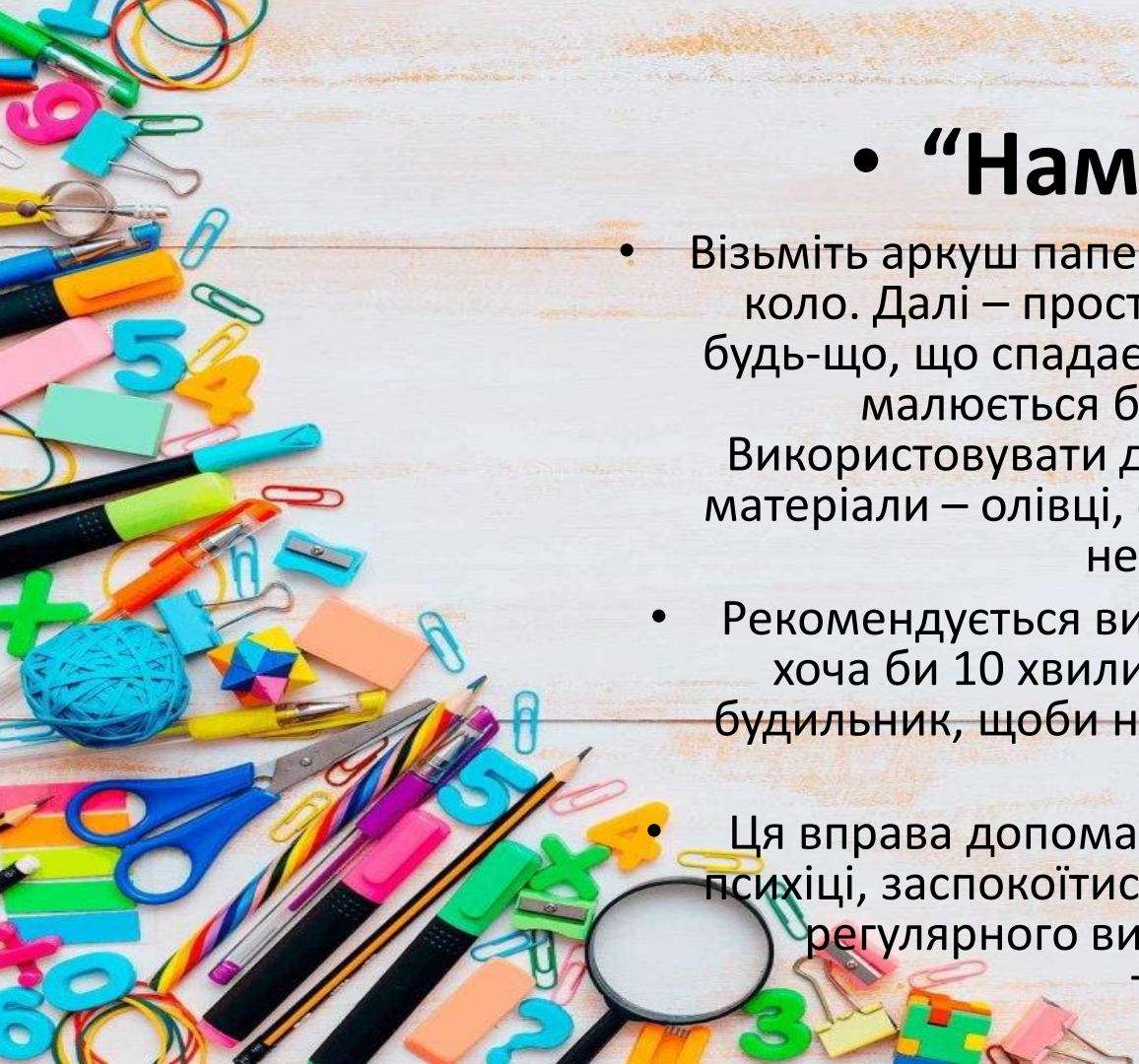
На наступних етапах можуть бути запропоновані наступні творчі завдання:

На основі створених каракулів учасникам пропонується скласти розповідь.

Учасники можуть спробувати виразити в словах свої почуття та асоціації, що з’являються при створенні різних каракулів.

На наступному етапі відбувається обговорення малюнка. Що кожен з учасників бачить в малюнку. Таке обговорення може сказати дуже багато про особливості кожного учасника і те, як люди взаємодіють один з одним.

Розфарбувати різнокольоровими олівцями свої каракулі.



• “Намалюй коло”

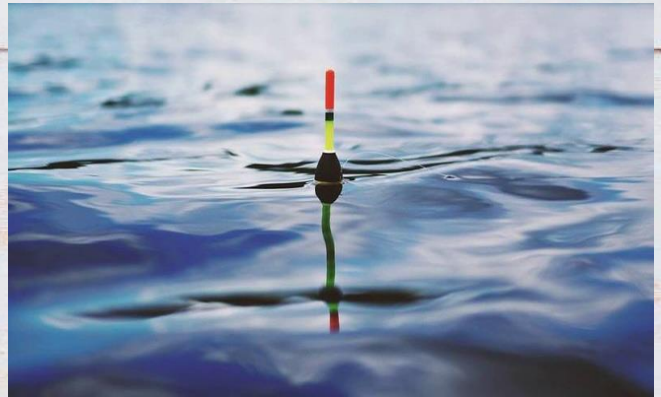
- Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення.
- Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча би 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, щоби не відволікатися на споглядання годинника.
- Ця вправа допомагає відпочити нашим розуму та психіці, заспокоїтися та переключитися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

Вправа
«Віртуальне умивання»

Запропонуйте дітям розігріти свої долоньки, потерши їх одна об одну. Теплі долоньки прикладаємо до щічок, вушок, шиї, носика, імітуючи рухи умивання.

Релаксація «Поплавок»

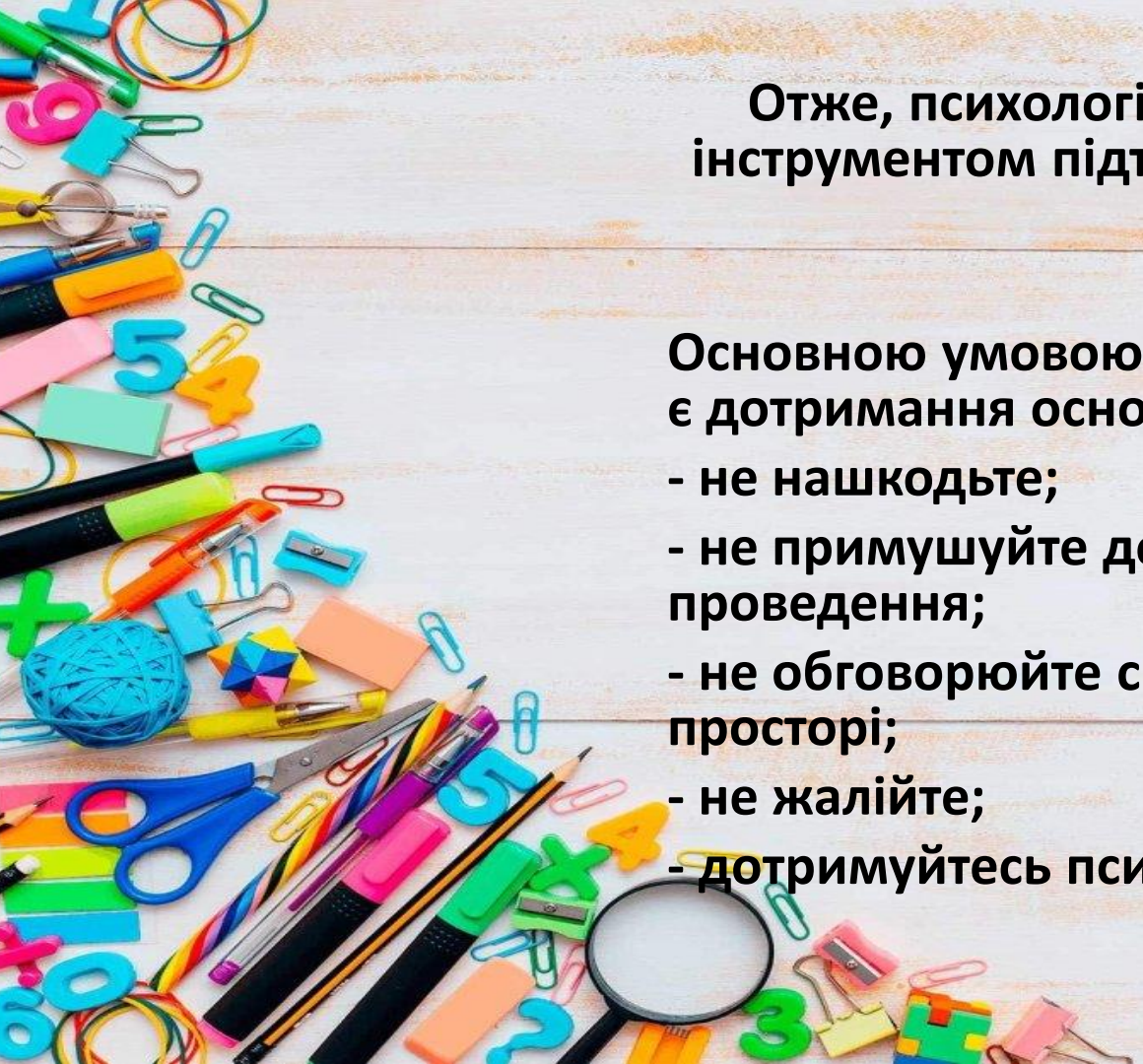
Заплющить очі й уявіть, що ви поплавок, який плаває по морських хвилях…
Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і морські хвилі…
Сонячні промені граються з вами, а шум моря і крики чайок заколисують…
Вам так приємно плавати на хвильках, ні про що не думати…
Ви відчуваєте спокій…
Але час вже повертатися.
На рахунок 3 відкриваєте оченята й посміхаєтесь один до одного : 1,2,3.



Вправа «Гойдалка»

Сядьте зручно і обійміть себе. Заплющте очі та почніть розгойдувати себе. Вправо-вліво, або взад-вперед. Легенько гойдайтеся, обіймаючи себе, у тому ритмі, який буде вас заспокоювати. Згадайте як вас гойдала мама і співала в цей час вам пісеньку. Це гойдання вас заспокоює і можливо навіть вам захочеться спати.

Любіть себе, обіймайте себе та бережіть себе.



Отже, психологічні хвилинки є важливим інструментом підтримки учасників освітнього процесу.

Основною умовою проведення таких хвилинок є дотримання основних правил:

- не нашкодьте;

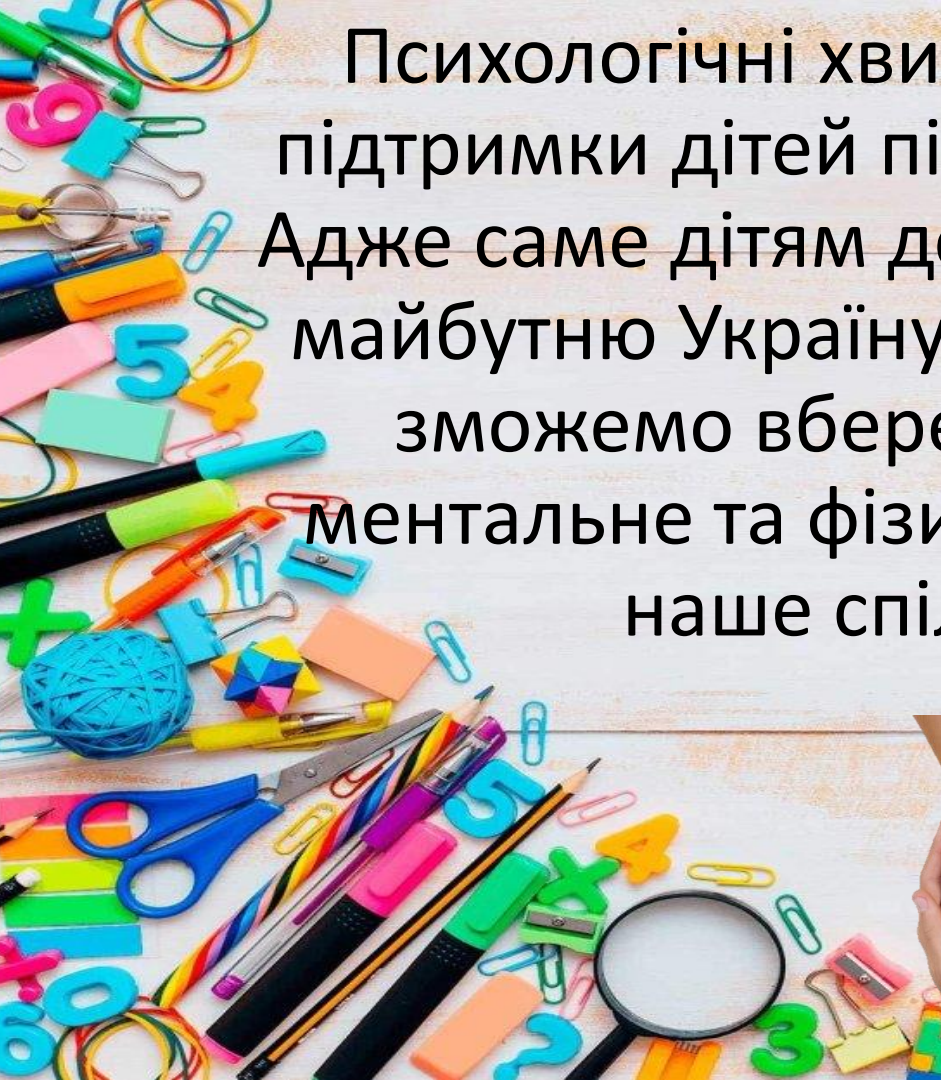
- не примушуйте до співпраці під час їх проведення;

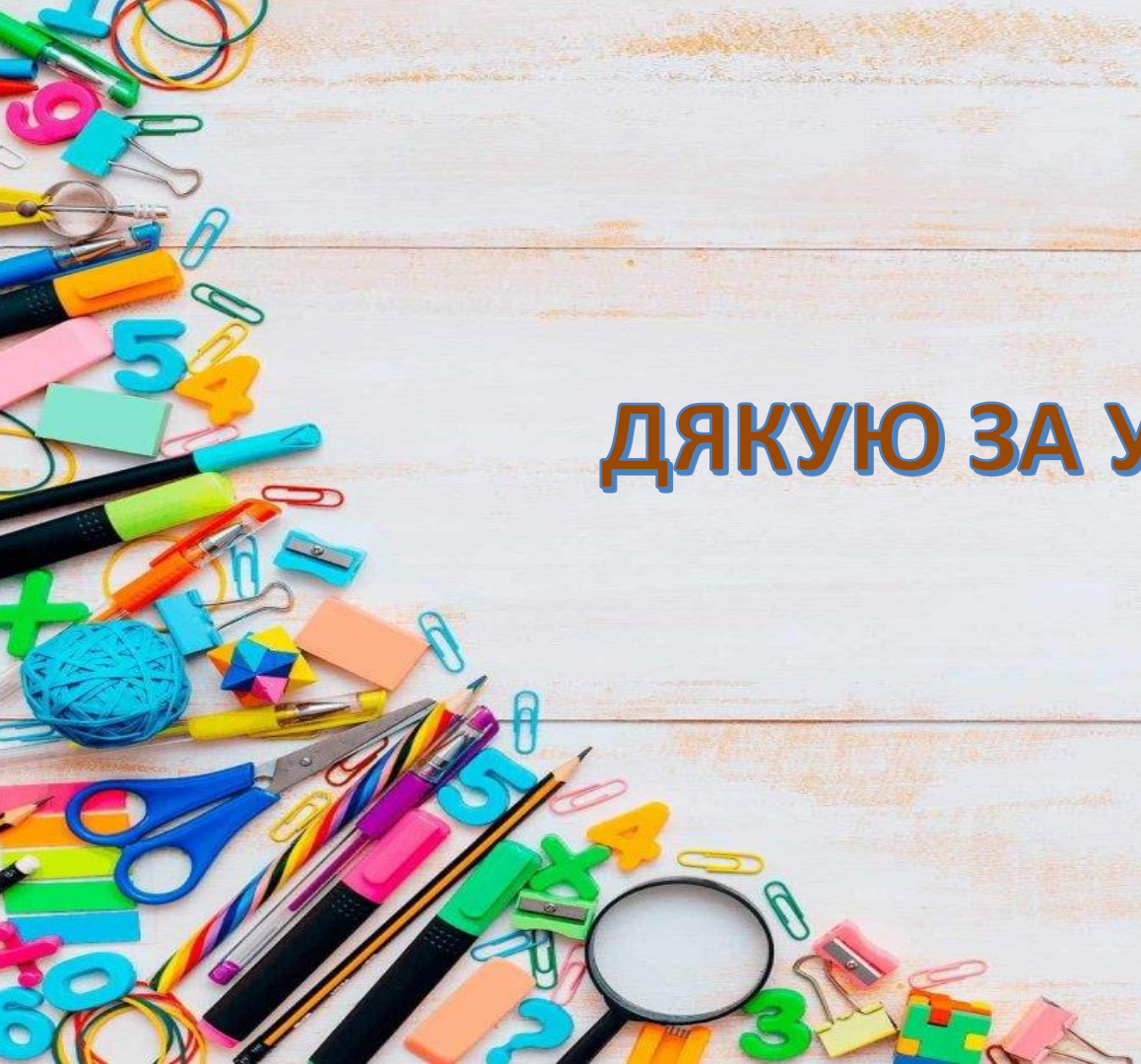
- не обговорюйте ситуацію учня в публічному просторі;

- не жалійте;

- дотримуйтесь психологічних кордонів

Психологічні хвилинки – це можливість підтримки дітей під час реалій сьогодення. Адже саме дітям доведеться розбудовувати майбутню Україну. І від того, наскільки ми зможемо вберегти дитячу психіку, їх ментальне та фізичне здоров’я, залежить наше спільне майбутнє.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Все буде Україна