

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

І.М. РУДЕНКО

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ДЛЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Посібник

Черкаси

2022

ББК 88.4

Р 83

Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. с. 57.

АВТОР-УПОРЯДНИК:

Руденко І.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Теслюк П.В., доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент

Басик В.В., методист ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Рекомендована до друку Вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Протокол № 2 від 16.06.2022.

ЗМІСТ		
ПЕРЕДМОВА		4
I.	МОЗОК ТА ЕМОЦІЇ	6
1.1.	Особливості реагування мозку на стрес	6
1.2.	Емоційні реакції дітей різного віку в умовах стресу	7
II.	КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ. ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ	10
2.1	Турбота учителя про себе - емоційна стійкість учнів	11
2.2.	Термометр емоцій	15
2.3.	Дихальна гімнастика	17
2.4.	Нервово-мязова релаксація	22
2.5.	Техніки-заземлення	29
2.6.	Позитивні емоції на уроці	32
2.7.	Майндфулнес	35
2.8.	Робота зі страхами	38
2.9.	Подолання тривоги	43
2.10.	Медитація у школі	50
ВИСНОВОК		54
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА		56

ПЕРЕДМОВА

В умовах сьогодення одним із пріоритетів в діяльності закладів освіти стає забезпечення психологічної стійкості та ресурсності учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації. Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 24.02.2022 «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України», введеного в дію **Указом Президента України** від 24.02.2022 № 70/202 Міністерство освіти і науки України, **заклади та установи освіти** визначені співвиконавцями Плану заходів **щодо створення умов для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції дітей**, які постраждали та страждають внаслідок воєнних дій.

У Концепції Нової української школи широко розкривається принцип дитиноцентризму, як орієнтації на внутрішній розвиток учня. Принцип дитиноцентризму передбачає: освітня діяльність має бути організована з урахуванням навичок ХХІ ст. відповідно до індивідуальних стилів, темпу та навчальних траєкторій учнів; у навчанні мають бути враховані вікові особливості фізичного, емоційного, розумового розвитку дітей; **учнів важливо вчити керувати стресом та емоційною напругою**; педагогічні задачі мають вирішуватися в атмосфері психологічного комфорту та підтримки; школа має допомогти розкрити унікальний потенціал кожної дитини та відзначити зусилля кожної дитини.

Ситуація війни для дитини будь-якого віку є психотравматичною. Опитування, яке було проведено **в травні 2022 року** кафедрою педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «ЧОПОПП ЧОР» і охопило 155 педагогічних працівників Черкаської області та інших областей України (Донецької, Харківської, Одеської, Чернігівської), дало можливість діагностувати емоційний стан учнів.

На питання: «Які зміни Ви помітили в учнів в умовах сьогодення?» педагогічні працівники зазначили:

- **емоційно збудливі, імпульсивні** – 82 (52,9%)
- **неуважні, розгублені** – 84 (54,2 %)
- тривожні, налякані – 59 (38%)
- агресивні, сварливі – 14 (9%)
- замкнуті – 18 (11,6 %)
- пригнічені – 33 (21,3%)
- **байдужі до навчання, низька мотивація** – 76 (49%)
- **пасивні** – 73 (47,1%)
- погано запам'ятовують новий матеріал – 58 (37,4%)
- активні та мотивовані у навчанні, є успіхи – 11 (7,1%)
- **подорослішали в поглядах на життя** – 90 (58,1%)
- **високий рівень патріотизму** – 86 (55, 5%)
- змін не помітно, діти не змінилися – 1 (0,6%)

Отже, на основі проведеного опитування робимо висновок, що стресова ненормальна реальність, в якій ми живемо, позначається на психіці дітей, їх емоційному стані та ставленні до навчання. Відповідно, учителю важливо з розумінням ставитися до поведінкових та емоційних проявів учнів (замкнутості, тривожності, збудливості, неуважності, непосидючості, низької мотивації до засвоєння матеріалу), не очікувати від них високих успіхів у навчанні та **здійснювати постійний психолого-педагогічний супровід емоційного стану дитини самостійно та у співпраці зі шкільним психологом.**

Особливо важливо спрямовувати батьків-переселенців до того, щоб вони заохочували дітей до проходження груп психологічної підтримки [1]. Ці групи дають можливість за допомогою фахівців стабілізувати психоемоційний стан, здійснити профілактику посттравматичного стресового розладу дітей, які стикнулися з життєвим досвідом, що виходить за рамки звичайного.

I. МОЗОК ТА ЕМОЦІЇ

1.1. Особливості реагування мозку на стрес

Умови сьогодення зумовлюють ненормальну стресову реальність, яка може мати негативний вплив на розумовий, фізичний, моральний розвиток дітей. **Розглянемо особливості функціонування мозку в умовах стресу.** У корі головного мозку опрацьовується інформація, вона має когнітивну функцію. Стовбур мозку відповідає за здатність до виживання. Гіпокамп (частина лімбічної системи головного мозку) зберігає інформацію про всі небезпеки, з якими ми стикаємося протягом життя. І це не обов'язково пережиті нами події, це все, що ми чули, бачили, читали через ЗМІ, а також родова пам'ять наших предків. Коли якась ситуація нам нагадує про ці знання, збережена інформація передається до мигдалевидного тіла, що спричиняє миттєві емоційні, інстинктивні реакції організму, які нам допомагають врятувати своє життя. Мигдалевидне тіло іноді ще називають “мозком рептилії”, бо він є в бідь-якої живої істоти. І, власне, реакції також будуть однакові як у людини, так і у тварин – втікати, нападати чи завмирати.

Нервова система, а саме – її симпатичний відділ – спричинює фізіологічні реакції організму (розширення зіниць, бронхів, підвищення частоти скорочень серця, виділення адреналіну, розслаблення сечового міхура, скорочення прямої кишки, уповільнення травлення тощо). Що це означає? Наприклад, коли в нас розширюються зіниці, ми починаємо краще бачити в темряві. Бігти або нападати краще, коли нас нічого не обтяжує, а це означає, що треба викинути все зайве із себе. Тому організм відмовляється від перетравлювання їжі, можна відчувати, наприклад, нудоту. Дихання стає інтенсивнішим для того, щоби ми могли підтримувати тиск. Коли ми швидко дихаємо, отримуємо більше кисню,

який потрібен організму, аби наситити м'язи. Також у посиленому режимі працює імунна система: коли ми в небезпеці, ми не хворіємо, і це дає змогу зберегти життя і здоров'я.

У стані стресу організм мобілізується, але наш мозок не розрахований на те, щоби підтримувати такий стан довго, тому за підйомом захисних механізмів обов'язково йде спад. Тоді “управління” організмом бере на себе парасимпатична нервова система, що забезпечує звичайний режим функціонування та стан внутрішньої рівноваги [3;13].

Нині цей баланс порушено, ми змушені жити в стані постійного стресу. Тому особливо зараз важливо дбати про своє фізичне та психічне здоров'я. Обов'язково потрібно знайти для себе техніки, вправи, способи, які допомагають зняти стресову напругу та розслабитися, повернутися в стан спокою та стабілізуватися.

1.2. Емоційні реакції дітей різного віку в умовах стресу

Нам потрібно розуміти, що діти мислять не так, як дорослі. Це обумовлено розвитком мозку, який змінюється аж до 26 років. Дітей лякають реакції значущих дорослих (батьків, учителів) більше, ніж те, що відбувається. Не всі діти потребують спеціальної психологічної допомоги. Усі ми переживаємо події по-різному, і далеко не кожен матиме негативні психологічні наслідки навіть за умови, що опинилися в епіцентрі.

Натомість сумні думки й переживання є в усіх дітей, незалежно від віку. Власне, як і в дорослих. Тому варто стежити за емоційним станом дітей, аби вчасно вловити зміну настрою та емоційні реакції, зміни в поведінці.

У дітей дошкільного віку може з'явитися страх темряви чи уявних істот, які в ній “живуть”, страх гучних звуків, літаків. Діти постійно ставлять питання чи розповідають перебільшені історії про війну. Фізіологічні реакції насамперед виражатимуться у втраті контролю над вивідною системою,

больових відчуттях без видимих причин, гіперчутливості до звуків, зменшенні або збільшенні рухливості. У дітей може спостерігатися агресивна поведінка або, навпаки, вони можуть перестати спілкуватися, грати чи комунікувати з людьми, втратити апетит, концентрацію уваги під час занять. Можливі також проблеми зі сном, головні та шлункові болі як психосоматичні реакції [3;13].

У дітей молодшого шкільного віку можуть спостерігатися: енурез, заїкання, страх самостійно відвідувати туалет, труднощі із засипанням, нічні кошмари; бажання залишатися поруч із батьками; непосидючість або, навпаки, замкненість та пригнічений стан; постійні питання про особисту безпеку та безпеку близьких для дитини людей.

У дітей старшого шкільного віку реакції на стресову ситуацію подібні до дорослих: підвищена тривога та страхи, сенсорне оніміння, прояви гніву та помсти, схильність до сварок з однолітками та їхніми батьками або, навпаки, замкненість, пригнічений стан, депресія; схильність заперечувати або утримуватися від думки про надзвичайну ситуацію.

Стресовий стан позначається на функціонуванні когнітивної сфери дитини будь-якого віку: проблеми з концентрацією уваги, зі сприйняттям та аналізом зовнішньої інформації, проблеми із запам'ятовуванням, затримка мислення щодо обдумування та прийняття рішень, відчуття розгубленості та плутанина в думках, проблеми із логічним висловленням власної думки; або, навпаки, прискорене мислення, швидка мова, швидкий потік думок.

Погіршення пам'яті та сприйняття інформації спостерігатися, тому що клітині гіпокампу, які відповідають за когнітивні здібності, у стані стресу залишаються "без роботи". І якщо стрес триває довго, вони поступово починають відмирати, бо організм сприймає їх як баласт у системі свого захисту. Розуміючи особливості роботи когнітивної сфери, не очікуйте від дітей високих результатів у навчанні, жодних негативних оцінок, об'ємних домашніх завдань (бажано обмежити до 1-2). Мозок людини у важкі часи працює в енергозберезувальному режимі, тож більш доцільно давати учням завдання на повторення матеріалу. Терпеливо ставтеся до дитячої розсіяності, інертності,

неуважності, пасивності. Прибрати тиск та залякування, не час дитину до чогось змушувати. *Діти потребують більше похвали, підбадьорення, підтримки, опори на власні сильні сторони, що підвищує відчуття впевненості в собі, в своїх можливостях впоратися з будь-якими викликами життя.*

Особливо значущим та цінним для учнів є спілкування з учителями та однокласниками в умовах воєнного стану. Діти, які пережили війну у 2014 році в секторі Газу говорили, що найбільш важливою для них була **емоційна підтримка учителя**. Більшість з учнів (76 %), хто спілкувався з вчителями через соціальні мережі під час війни визнали цей зв'язок потрібним. Емоційна підтримка – це можливість учня поділитися своїми переживаннями з учителем, який вислухає. Психолог О.Шахов виокремив 4 правила емоційної підтримки: терпеливо слухати, не перебивати, відсутність будь-яких порад та оцінок щодо емоцій дитини «правильно» чи «неправильно»; «добре» чи «погано». В кінці розмови учитель має сказати: «Я тебе розумію, я розумію твої переживання. Ця ситуація справді тривожна, напружена, сумна. Я поруч. Я з тобою. Разом ми це переживемо. Захисники нас захищають. Подивись скільки волонтерів та країн нам допомагають». Це щире співчуття, якого хоче кожен учень.

Ми маємо пам'ятати й говорити дітям, що **будь-які реакції організму в стресовій ситуації** – це нормально. І коли ми почнемо це дійсно розуміти, то почуватимемося більш безпечно. Нормально боятися, труситися, плакати. Це говорить про те, що ваш мозок працює й допомагає вам себе врятувати. А далі ми допомагаємо тілу все пережити. Коли ми працюємо з дітьми, то можемо запропонувати їм самим подумати над тим, як вони можуть стабілізувати ситуацію для себе: що би ти зараз зробив? Як гадаєш, що би тобі зараз допомогло? А якби тут зараз був супергерой, що би він зробив? Що б ми з тобою зараз могли зробити? Дуже добре дати дитині можливість зробити щось для інших – збирати речі, канцтовари для однокласника-переселенця, намалювати малюнок для воїнів тощо. Це стабілізує, підсилює внутрішню силу та дає відчуття залученості до спільної справи та корисності для інших.

II. КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ. ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ. РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ

Діти переживають стресові події сьогодення і це викликає у них різні емоції. Отже, вчителю важливо вчити дітей керувати своїми емоціями. На уроці створити можливість для відреагування стресових емоцій, використовуючи вправи на зняття стресової напруги: дихальна гімнастика, кінезіологічні вправи, нервово-м'язова релаксація, візуалізація, медитації, аутотренінг, техніки-заземлення, майндфулнес.

Учителю в класі важливо створити м'яку безпечну атмосферу для проживання учнями емоцій втрати, горя, суму, страху. В цей момент не так важливі успіхи в навчанні, як відчуття взаємної підтримки. Важливо бути готовими до прояву незвичної поведінки у дітей: чорний гумор, пустощі, нервовий сміх тощо. Учні на уроках можуть сидіти з пістолетами, м'якими іграшками, в капюшонах та масках, тому що багато з них втратили відчуття внутрішньої стабільності та захищеності. Коди дитина відчує себе внутрішньо спокійно та зовнішньо безпечно, вона сама зніме маску та відкине пістолет. На даний момент учителю потрібно з розумінням ставитися до незвичних поведінкових та емоційних проявів дітей і співпрацювати зі шкільним психологом. Дітям потрібен час для стабілізації емоційного стану. Це не станеться в один день.

Резилієнс (пружність, стійкість) – це фізична здатність певного матеріалу повертатися у вихідний стан. У психології цей термін означає здатність до збереження нормального функціонування людини чи соціальної системи (наприклад, родини чи громади) під час та після впливу екстремальних чи стресових обставин. Тобто (за визначенням ВООЗ), це можливість відносно швидко та легко справлятися зі складними ситуаціями й відновлюватися завдяки внутрішньому ресурсу задля збереження свого благополуччя.

Стан самовідновлення та психічної стійкості можна сформувати через створення чи забезпечення:

- атмосфери безпеки, спокою та приналежності до родини, колективу, народу, громади тощо;
- умов для відновлення стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надії, мотивації та пошуку нових можливостей.

Для дитини також важливо відчувати підтримку значущого дорослого (батьки, учителі), перебувати в атмосфері довіри, брати участь у приємних активностях на уроках та вдома, спілкуватися з однокласниками, контролювати своє тіло та емоції. І, безумовно, позитивно мислити (я можу, я впораюсь). Завдання значущого дорослого – забезпечити дитині атмосферу, яка дасть змогу діяти саме так [3;13].

2.1. Турбота учителя про себе = емоційна стійкість учнів

Важливо пам'ятати, що від емоційного стану учителя залежить емоційний стан дитини. Щоб емоційно коректно спілкуватися з дитиною та проводити уроки, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе.

Мозок здатен сам опрацювати й перебороти травматичні події, але вони можуть бути настільки глибокими, що цей механізм виявиться заблокованим. Аби бути готовим використовувати практики нормалізації емоційного стану, маємо почати тренуватися заздалегідь. Уявіть собі прилад, який показує рівень наповненості енергією вашого організму. Наприклад, як той, що показує кількість палива в бензобаці автомобіля. Подумайте, у якому сегменті наразі ваш стан – зелена зона (наповнений), жовта (кількість енергії зменшується, варто “заправитися”) чи червона (ви повністю знесилені й потребуєте підтримки). У якій саме сфері вашого

життя не вистачає наповнення? Тут варто пам'ятати про баланс як особистих, так і професійних потреб, а також про час для себе (відпочинку, відновлення, наповнення).

Перш ніж розпочинати роботу з підтримання учнів, варто переконатися, що ви можете собі допомогти та емоційно стабілізувати. Бо лише поруч зі спокійним та впевненим значущим дорослим, діти відчуватимуть захищеність, стабільність, впевненість. Пам'ятаймо, що чого би ми не вчили на словах, лише особистий приклад матиме для дітей цінність.

Звернемо увагу, що в умовах сьогодення важливо дотримуватися повноцінного сну. Ми маємо розслаблюватися й перемикатися, тому потребуємо повноцінного сну, особливо тепер, коли кожен день перенасичений емоціями. Під час сну виробляється велика кількість мелатоніну – гормону, що перемикає й “перевантажує” нервову систему. Щоденно треба мати хоча би три години безперервного сну. Хоча би за годину до сну припиніть моніторити новини та соцмережі. Так ви зможете перемкнути свою емоційну залученість до подій. Відмовтеся від гострої та солоної їжі перед відпочинком, а також напоїв, що активізують роботу мозку, та фізичної активності. Натомість, якщо є можливість, варто прийняти теплий душ, випити трав'яний чай із медом тощо. Важливо провітрити приміщення, де ви плануєте відпочивати. Спробуйте дистанціюватися від тривожних думок. Зробіть дихальні вправи та вправи на напруження й розслаблення. Застосуйте практики майндфулнесу (перебування в моменті).

Перед сном варто згадати три речі або події, через які ви можете бути вдячні дню, що минає. Що ви сьогодні відчували, чого торкалися, що бачили, нюхали? “Пройдіться” по всім п'яти органам чуття, відтворюючи позитивні моменти, які відбувалися з вами протягом дня, з любов'ю,

вдячністю та насолодою. Віднайдіть позитив у початку та закінченні вашого дня [3;13].

Будь-які реакції організму є нормальними на травматичні події й обставини. Тому важливо дотримуватися рутинних звичок, розпорядку дня, особистої гігієни тощо, які дають хоча би тимчасово повернути мозок у стан безпеки. Вода – це про спокій і життя. Вона вмикає парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за стабілізацію та заспокоєння. Пийте маленькими ковтками, намагаючись відчувати смак та сфокусуватися на відчуттях організму під час пиття. Важливо також не бути голодним. Якщо є така можливість, треба вживати їжу хоча б тричі на день, бажано в установленій час. Варто приймати й вітаміни.

Наразі ми переходимо від стресового режиму до стану марафону, а отже, мусимо розраховувати сили на тривалий “забіг”. Згадайте про своїх близьких, які поруч, – відновіть рутинні сімейні ритуали або розпочніть нові. Доторки, обійми та інші фізичні контакти є надважливими тепер. Якщо вам цього не вистачає, не соромтеся просити про підтримку.

Співайте. Коли ми співаємо, ми дихаємо, вмикаємо когнітивну функцію (пригадуємо слова) і перебуваємо в тісному контакті з нашими близькими. Так зцілювалися наші пращури, то чому б не взяти їхній приклад?

Мрійте. Позитивні думки та плани на майбутнє допомагають пережити день, яким би важким він не був. Про це є чимало свідчень в’язнів концтаборів під час II Світової війни.

Фізична активність. Наш організм побудований так, що живе, коли ми рухаємось. Будь-які рухи допомагають пережити емоційне навантаження. Гуляйте, танцюйте, перекладайте речі – робіть будь-що, що може вас підтримати.

Долучіться до догляду за домашніми тваринами, бо, окрім фізичної активності, спілкування з тваринами розслаблює та дарує позитивні емоції.

Варто пам'ятати, що страх, який ми відчуваємо, – це нормально. І якщо ми продовжуємо водночас робити те, що для нас цінне й важливе, це свідчить про те, що ми повертаємо собі контроль над думками через стабілізацію тіла та рух.

Здатність організму функціонувати в стані стресу – “заслуга” симпатичної нервової системи. Саме вона здатна пришвидшити всі процеси й відповідає за фізіологічну реакцію на стрес. Проте мозок не може витримувати тривале стресове навантаження, постійний стан напруження. Симпатична система – це “педаль газу” організму. Але нам обов'язково потрібно навчитися користуватися гальмами, перемикати себе в режим дії парасимпатичної нервової системи, яка нас сповільнює. Цьому сприяють зокрема і спеціальні вправи. Щоби навчитися чогось, треба тренуватися щоденно, створюючи нові нейронні зв'язки. Це допоможе підсвідомо застосовувати вправи в майбутньому, коли ви цього потребуватимете. До того ж так ви дасте приклад дітям, з якими працюєте, та зможете підтримати їх за потреби [3;13].

Учитель, який емоційно врівноважений та психічно стабільний дає дітям відчуття захищеності, впевненості, емоційної підтримки, у них знижується рівень тривоги. Якщо учитель відчуває, що самотійно важко відновити стан внутрішньої рівноваги, важливо звернутися до фахівців за психологічною допомогою та подбати про своє психічне здоров'я. Наприклад, на он-лайн платформі «Розкажи мені», яка заснована Інститутом когнітивного моделювання, МОЗ, Офісом Президента України, надаються психологами безкоштовні консультації.

2.2. Термометр емоцій

Учитель пропонує учням зосередитися на тому, що відбувається з нашим тілом, коли ми потрапляємо у страшні ситуації або коли повертаються страшні спогади. Наприклад, ми можемо нервуватися, коли чуємо гучні звуки: «Коли грюкнули двері я так підскочив, що ледь не впав з дивана». Давайте поміркуємо, як реагує тіло, коли ми відчуваємо сильний страх? Які реакції ви помічаєте? Учні починають перераховувати: серце (швидко б'ється, калатає, вистрибує з грудей); дихання (глибоке, прискорене); голова (крутиться, паморочиться); думки (страшні думки, страх втрати свідомість чи померти); живіт (напружений, нудота); долоні рук (спітнілі, напруженні, тремтіння); ноги та ступні (напружені, дерев'яні, важко втриматися на ногах).

Такі реакції – зазвичай трапляються, коли ми відчуваємо стрес. Чим більше ми налякані, стривожені, збуджені, тим більше реагує наше тіло; чим більше реагує наше тіло, тим сильніше ми відчуваємо страх, тривогу, злість, гнів. Отже, один із способів себе заспокоїти – це дізнатися як розслабити своє тіло. І чим більше воно розслаблене, тим більше у нас хороших відчуттів та думок. Однак, коли ми вчимося розслаблятися, важливо знати, наскільки ми налякані, стривожені, збуджені. Для цього використовуємо термометр емоцій.



Знизу цифра 0 означає, що ви взагалі не відчуваєте страху, тривоги чи стресу. Можете придумати слова, якими ви б могли показати, що вам зовсім не страшно? Верхні цифри – це моменти, коли ви були налякані, стривожені, напружені. Які слова можете використати, щоб описати вершину шкали? Кожен з вас може зробити власний термометр емоцій. Коли практикуєте розслаблення тіла, можете користуватися термометром емоцій і спостерігати, як цифра знижується й ви відчуваєте себе спокійніше та розслабленіше [2].

Також учитель може аналізувати з дітьми їх емоційний стан на початку та в кінці уроку, використовуючи смайлики: «Який у тебе настрій сьогодні? Яке самопочуття?». Діти обирають смайлик і учитель питає: «Чому ти обрав саме цей смайлик? Чому невдоволений сьогодні, чому злий, в розпачі? Що цікавого хочеш пізнати на уроці?» .



Ці техніки дадуть можливість дітям краще зрозуміти себе, свій емоційний стан, рефлексувати над своїми внутрішніми станами та застосовувати ефективні техніки для зняття напруги: дихальна гімнастика, нервово-м'язова релаксація, медитації, аутотренінг, техніки-заземлення, майндфулнес.

Інструкції до вправ для учителя:

-Намагайтеся практикувати вправи регулярно з учнями. Розслаблення, як будь-яка інша навичка, потребує практики. Чим більше практики, тем легше буде розслаблятися.

-Запрошуйте виконувати вправи, але не змушуйте учнів.

-Бажано спочатку попрактикувати кожну вправу на собі, тоді вам буде легко і просто надавати інструкції учням.

-Говоріть спокійним рівним голосом, робіть достатні паузи під час говоріння.

-Опісля поговоріть з учнями, що з ними відбувалось, які зміни вони зауважили.

2.3. Дихальна гімнастика

Під час розслаблення важливе дихання. Іноді, коли ми неспокійні, в стресі, страшно, ми робимо швидкі неглибокі вдихи і починаємо відчувати «брак повітря». Тож будемо вчитися дихати так, щоб не робити коротких швидких вдихів, а навпаки допомагати собі розслабитися.

Вчимося дихати правильно. Тож робимо один довгий видих через рот або серію коротких видихів – так, щоби повністю випустити повітря, щоби живіт наче “прилип” до хребта. Тоді починаємо робити повільний глибоких вдих. Так, ніби нюхаємо квітку. При цьому важливо уявити, що в животі є повітряна кулька, яку ми маємо наповнити повітрям. Для цього можна покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. Коли ми вдихаємо, треба робити це так, аби відчувати, що рука також рухається, коли живіт піднімається. Не всім може це вдатися з першого разу, і це нормально. Щоби навчитися, можна виконати допоміжні вправи

Вправа «Наповнюємо кульку повітрям» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Легені дуже великі, і ми не використовуємо їхній повний об’єм під час повсякденного дихання. У вправах на дихання важливо використати їх якомога більше. Легені займають простір у підребер’ї від ключиці до останнього нижнього ребра. Кожна з них має три частки (в лівому одна з часток працює на забезпечення серця), і наше завдання в дихальних вправах – наповнити всі частки повітрям. Тоді мозок отримує інформацію, що ми в безпеці, переходячи з режиму виживання в режим просто життя, тобто хоч на кілька хвилин “знімає” мобілізацію організму.

Щоби допомогти собі зробити такий вдих правильно, поверніть долоні внутрішньою частиною до себе та з’єднайте їх так, щоби пучки середніх пальців обох рук торкалися один одного. Прикладіть руки до живота в тому місці, де закінчуються ребра. Робіть повільний вдих через ніс так, ніби нюхаєте квітку. Наші руки покажуть, чи правильно ви виконуєте вправу, адже ребра

будуть підніматися – і середні пальці рук роз'єднаються. Відповідно, на видиху пальці знову “зійдуться”.

Отже, вдихаємо й “наповнюємо кульку повітрям”. На пару секунд затримуємо дихання, а тоді видихаємо через рот так, ніби тушимо свічку.

Далі виконуємо вправу: вдихаємо, затримуємо дихання, видихаємо дуже повільно, знову затримуємо дихання на кілька секунд, а тоді починаємо наступний вдих. Робити вправу потрібно не менше 2–3 разів, а краще – трошки більше.

Далі – сядьте зручно. Відчуйте опору під ногами, а також усі точки тіла, якими ви доторкаєтесь до предметів – стільця, одягу тощо. Бажано, аби ваша спина залишалася прямою (ця умова не є обов'язковою, якщо вам незручно). Це називається “позою гідності”. Якщо ви можете в цей момент заплющити очі, буде добре. Якщо ні, то знайдіть якусь точку та сфокусуйте погляд на ній. Поспостерігайте за своїм диханням, не змінюючи його свідомо. Яке повітря ви вдихаєте через ніс. Холодне, прохолодне чи тепле? Зверніть увагу, які відчуття маєте в носі, коли повітря проходить через нього. Спостерігайте, що відбувається в тілі, коли ви вдихаєте: воно рухається, розширюється чи ні. А коли видихаєте? Що відчуваєте в грудях, коли робите видих? Чи повітря, що ви видихаєте, тепле, холодне, приємне?

Потому проговорюйте про себе “я вдихаю” та “я видихаю”, відповідно, коли робите вдих та видих. Коли починаєте відволікатися, фіксуйте це й повертайте увагу до дихання. Ця вправа спрямована не лише на дихання, а є і своєрідним майндфулнесом, коли треба дати короткий перепочинок мозку та відчути себе в моменті. Так само можна сфокусувати увагу на будь-якому предметі навколо чи своїй дії – доторкнутися до чашки й відчути, яка вона на дотик, розглянути колір напою, відчути його запах чи смак тощо.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Учитель звертається до учнів: «Сьогодні я познайомлю вас із технікою, яка називається «Дихання по квадрату», де кожна сторона квадрата

Вправа для заспокоєння “Ліфт”

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Тепер покладіть долоню на голівку й уявіть, що це четвертий поверх.

Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів). Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до третього поверху – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до голови. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

Вправа «Бульбашки зі щасливими думками»

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення:

Учитель пропонує учням зробити глибокий вдих і видути-видихнути мильну бульбашку. У цей час учні повинні думати про щось позитивне і ніби вміщувати ці думки в бульбашки. Дитина може думати про те, що любить або чого чекає; це додасть гарного настрою.

Вправа «Дихання через соломинку» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення: Взяти звичайну соломинку для коктейлів або розкрутити кулькову ручку й робити вдих через неї, а видих через рот. Це також допомагає повернутися до контролю над тілом і думками.

Вправа «Долонька» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення: Зігніть руку в лікті так, щоби ваша долоня була перед вами.

Пальцем іншої руки повільно проводьте по контуру цієї долоні, по кожному пальцю та між ними. Коли ведемо пальцем доверху – вдихаємо, донизу – видихаємо. Можна повторити, помінявши руки місцями.

Вправа «Видихати з викидами рук» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації

Хід проведення: Зігнути руки в ліктях так, щоби долоні були на рівні плечей. І на видиху різко відводити їх уперед, наче ви когось відштовхуєте.

2.4. Нервово-мязова релаксація

Коли ми напружені, слова “розслабся” недостатньо. Щоби організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Давайте спробуємо зробити кілька вправ:

Вправа «Спагеті й морозиво» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Запропонувати учням уявити, що коли ми напружені – то ми тверді неварені спагеті, а коли розслабляємося – то як спагеті в смачній страві. Або, наприклад, коли ми напружені, то ми – наче морозиво з морозильної камери, а коли розслабляємося – стаємо як морозиво, яке полежало на сонечку.

Вправа «Мімічна гімнастика» [5].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

Учням пропонується виконати ряд вправ для роботи з мімічними м'язами обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабити-ся. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!).

Вправа «Лимон» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Уявіть, що у вас у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту) і треба вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Вправа «Напруга та розслаблення усього тіла» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Давайте попрацюємо з усім тілом. Спочатку напружемо його, а потім розслабемо. Починаємо з ніг. Якщо ми сидимо, то достатньо буде відірвати їх від підлоги. Ще краще – потягнути при цьому носочки на себе так, щоби п'ятки теж потягнулися вперед. Ви відчуєте, як напружилися ваші ноги.

Далі продовжуємо працювати з рештою тіла – можемо напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити.

Далі пропрацювати плечі та шию: підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі. Потому – напругти голову й обличчя. Це найсмійніша частина, бо зробити це найпростіше, корчачи смійні рожиці.

І заключний етап вправи – зробити це все разом – напружити одразу всі частини тіла, а потому розслабити. Напружуємося – тверде морозиво з морозильної камери, розслаблюємося – м'яке морозиво на сонечку.

Вправа «Мокрий песик» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: У стресі тіло часто тремить, і ми намагаємося заспокоїтися. Але найкращий спосіб позбавитися тремтіння – активізувати тіло. Згадаймо, як робить мокрий собака, коли струшує воду, і спробуємо повторити це. Чим активніше будемо виконувати вправу, тим кращим виявиться результат для організму.

Вправа «Вправа з м'ячиками» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Візьміть по невеликому м'якому м'ячику в кожену руку і стискайте їх за порядком. Це стимулює обидві півкулі головного мозку. Можна додати й почергові рухи стопами.

Вправа «Кружляння» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Будь-які кружляння будуть корисними. Усі ми пам'ятаємо, як робили це в дитинстві: опускали руки вздовж тіла і крутили плечами, а руки вільно бовталися. Або можна розслабленими руками хлопати себе навхрест по плечам. Це дає організму сигнал, що ми в безпеці.

Вправа «Обійми метелика» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, навхрест. Це і є наш метелик. Можемо рухати за порядком долонями чи пальцями рук –

метелик нас обіймає та торкається “крильцями”. Дослухайтеся до відчуттів: як вам буде зручніше – щоби ви торкалися плечей чи трошки нижче, прихлопували легше чи сильніше.

Далі можемо перехрестити великі пальці та зачепити їх ніби гачком один за другий. Іншими пальцями треба продовжувати рух, наче метелик тріпоче крильцями. Покласти свого метелика на груди так, щоби зчеплені великі пальці були на рівні ямки між ключицями. Долонями чи пальцями один за одним легенько похлопувати по шкірі. Можна змінити темп на швидший та більш активний. Можна, навпаки, уповільнитися.

Цю вправу ви можете робити будь-де. Навіть лежачи в ліжку, якщо раптом прокинулися серед ночі й не можете заснути. Ми можемо класти метелика не лише на груди, а, наприклад, постукувати себе по стегнам, ближче до колін. Можна навіть просто постукувати за порядком по стегнах із правого й лівого боків, не сплітаючи руки.

Мозок і психіка самі знають, як виконати цю вправу найкраще для вашого організму. Вправа допомагає подолати негативні спогади й допомагає повернутися до стану ресурсності.

Вправа «4 елементи» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Знайдіть на собі річ, яка завжди з вами – сережки, браслет, годинник. Це образ, який нагадуватиме про здатність заспокоюватись. Коли ви навчитесь робити цю вправу, то дивлячись на обрану річ, будете підсвідомо згадувати про ефект від цієї вправи та виконувати її знову.

Перший елемент – це земля. Відчуйте її як опору під ногами, а також під іншими частинами тіла, якими ви чогось торкаєтеся, – наприклад, стілець, на якому сидите.

Другий елемент – дихання. Вдихаємо, “надуваючи” живіт, мов повітряну кульку, затримуємо дихання на кілька секунд і повільно видихаємо через рот. Робимо кілька вдихів та видихів. Ви відчуєте заспокоєння.

Третій елемент – вода. Відчуйте вологу в роті. Коли вона є, ми в спокої, отже – працює парасимпатична система. Якщо ви не можете відчутти вологу, пригадайте приємну їжу чи дольку лимона.

Далі покладіть руки на груди “метеликом” і сконцентруйтеся на точках опори (земля), диханні (повітря) та волозі в роті. Намагайтеся відчутти одразу всі ці елементи, поєднані завдяки “метелику”. Хлопайте “крильцями” в розміреному темпі. Зробіть глибокий вдих та повільний видих. Повторіть вправу кілька разів.

Четвертий елемент – світло. Те, що освітлює наш шлях до мети, і те, що дає сили. Це можуть бути думки, прагнення, уява і спогади. Уявіть, що дає вам силу, захист. Пригадайте ситуацію, у якій ви відчували силу та впевненість. Відчуйте чи уявіть емоції, які наповнювали вас тоді. Створіть із цього образ. Відчуйте, як ваше тіло реагує на цей образ. Закріпіть відчуття “метеликом”. Поверніться до дихання. А далі – знову пригадайте образ сили та емоції, які він викликає.

Повторіть вправу від самого початку. А далі – уважно придивіться до тієї своєї речі, яку ви обрали для закріплення образу (годинник, браслет тощо). Тепер вона нагадуватиме вам про вашу внутрішню силу. Знову повторіть вправу від самого початку.

Вправа «Прогресивна м’язова релаксація»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Час: 10 хв.

Хід проведення: Учитель просить учнів сісти якомога зручніше та слідувати його інструкціям. Інструкції даються спокійний, повільним темпом:

«Очі відкриті, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (вдих-видих 1, вдих-видих 2, вдих-видих 3, вдих-видих 4, вдих-видих 5). Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете керувати собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цій напрузі. Утримуйте напругу 5-4-

- 3-2-1. Тепер відпустіть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в своїх кистях. (Пауза 5 секунд).
2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в руках. (Пауза 5 секунд).
3. Перейдіть до нижньої частини ніг, і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Відмітьте напругу, що розливається по ступням, щиколоткам, ікрам. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).
4. Тепер підійміть ноги вгору, напружуйте верхню частину ніг. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в ногах 5-4-3-2-1. Тепер ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на підлогу. Сфокусуйтеся на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).
5. Далі підтягніть живіть до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі 5-4-3-2-1. Тепер дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 5 секунд).
6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині 5-4-3-2-1. Тепер повільно випустите повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 5 секунд).
7. Уявіть, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу 5-4-3-2-1. Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче.. (Пауза 5 секунд).
8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 5 секунд)

9. Стисніть зуби та зосередьтеся на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості 5-4-3-2-1. Тепер Розслабтесь. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 5 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся і розслабте лоб. (Пауза 5 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчути його важкість та тепло. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся»:

вдих-видих 1 «Розслабся»,

вдих-видих 2 «Розслабся»,

вдих-видих 3 «Розслабся»,

вдих-видих 4 «Розслабся»,

вдих-видих 5 «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її з тіла та голови.

2.5. Техніки-заземлення

Техніки заземлення допомагають полегшити тривогу та інші інтенсивні емоції. Вони відволікають увагу від думки, спогаду чи переживань та переорієнтовують на поточний момент. Вони призначені для стабілізації та накопичення ресурсів.

Вправа « 5-4-3-2-1» [18].

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Час: 5 -10 хв.

Хід проведення:

Ви за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Наприклад, звуки або фактуру предмета. Для цього, наприклад, назвіть 5 предметів, які ви можете побачити; 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можете відчутти на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Вправа «Я шпигую за усім зеленим» [19].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

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 «Злити негативні думки у трубопровід» [19].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки плывуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Вправа «Корені дерева» [3;13].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Відчуйте свої стопи та опору під ними (підлогу, землю, просто устілки взуття). Уявіть, що ваші стопи – це міцні корені дерева, які вас тримають. Жодна стихія не зрушить дерево з місця, якщо воно має глибоку й розгалужену кореневу систему. Відчуйте цю силу. Ваші корені можуть заглиблюватися вниз, а ще можуть переплітатися з коренями інших “дерев” – людей, які є поруч із нами. Це дає додаткову підтримку.

Уявіть собі цю картину та намалуйте свої корені.

Вправа «Мішечок для крику» [5].

Мета: відпрацювати навички відреагування стресових емоцій та релаксації

Інструмент: мішечок зі щільної тканини, паперовий пакет з гнівливим смайликом

Хід проведення:

Учитель показує мішечок і пояснює, що його можна наповнити усім, що накопилось в душі (біль, злість, сум, відчай, гнів). Після цього ставиться обов'язкова умова: верещати і кричати можна лише в цей мішечок. З мішечка крик можна струсити у вікно або в змити в туалет.

Когнітивні вправи [18].

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Ці техніки для того, щоби переключити розум від дискомфортних думок та почуттів. Їх можна використовувати будь-коли та у будь-якому місці:

1. Називайте всі предмети, які бачите.
2. Опишіть послідовно кроки чи процес виконання тієї роботи, яку вмієте робити добре. Наприклад, перед малюванням.
3. Візьміть предмет і докладно опишіть його: колір, текстуру, розмір, вагу, запах і будь-які інші властивості, які ви помічаєте.
4. Скажіть/напишіть своє та 3 інших людей ім'я та прізвище задом наперед.
5. Назвіть усіх членів своєї родини, їхній вік та одне улюблене заняття.
6. Прочитайте щось задом наперед.
7. Подумайте про якийсь об'єкт/предмет і «намалюйте» його в думках або пальцем в повітрі. Наприклад, спробуйте намалювати свій дім, транспортний засіб чи тварину.

2.6. Позитивні емоції на уроці

Позитивні емоції на уроці – це ресурс, учитель може поділитися смішною історією, запропонувати веселе завдання. Це буде сприяти зниженню тривоги, переключенню зі стресових переживань та покращенню самопочуття учнів.

Сміхотерапія або гелотологія (від грецького *gelos* – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, в якому сміх визначається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу, та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Сміх – це лікувальний засіб, яким людину нагородила сама природа. Він допомагає знімати напруження з 80 груп м'язів, активізує дихання, тренує серце і легені, надзвичайно активно насичуючи їх киснем, сприяє розслабленню м'язів обличчя і всього тіла; покращує кровопостачання до всіх органів, знижує кров'яний тиск, підвищує рівень антитіл та білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям; покращує психічне здоров'я, допомагає справлятися з наслідками стресу, знижує рівень гормонів стресу; підвищує активність лейкоцитів крові і змінює її хімічний баланс, що забезпечує утворення хімічних елементів, необхідних для зміцнення пам'яті та активізації розумових процесів, поліпшує здатність до концентрації під час діяльності. На

біохімічному рівні це пов'язано з інтенсивним виробленням нейромедіаторів серотоніну та дофаміну:

-по-перше, сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес, при якому знижується викид «стресових гормонів» – кортизону та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму – ендорфінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного болю та душевного страждання, викликають почуття задоволення;

-по-друге, невролог Уїльям Фрай з медичної школи Стенфордського університету розглядає сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін прискорюється у 3-4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху;

-по-третьє, американськими вченими встановлений ще й зв'язок між активністю м'язів обличчя та кровопостачанням головного мозку. Самі м'язи обличчя у порівнянні з іншими м'язами тіла використовуються менше. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на емоційному стані;

-по-четверте, сміх активізує особистісний естетико-творчий потенціал людини: сміх активізує лімбічну систему мозку, об'єднує праву та ліву півкулі, підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різноманітні проблеми та покращує зовнішній вигляд людини: тонізує м'язи обличчя. Проведеними дослідженнями доведено, що людина, яка щиро сміється, вирізняється щирістю, готовністю прийти на допомогу, а також здатністю любити;

-по-п'яте, сміх може виступати як своєрідний захисний механізм для мозку людини. Той, хто під час стресу не впав у депресивний стан, а навпаки, перебував у бадьорому настрої, ставав більш успішним під час вирішення труднощів [17].

Учитель може використати різні прийоми сміхотерапії у роботі з дітьми на уроці:

- хвилинки сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);
- розповідь смішних історій, літературних гуморесок;
- цікаві, жваві, кумедні ігри, які викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь анекдотів та цікавих пригод;
- співи антистресових пісень, наприклад «Ой, у лузі червона калина»;
- організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;
- відповісти на питання: «За які три речі я можу подякувати сьогоднішньому дню?»;
- оволодіння учителем прийомами «позитивного гумору» при реагуванні на нестандартну ситуацію в класі. Наприклад, учні намалювали карикатуру на учителя на дошці. Учитель з гумором реагує: «Ви мені забули ще сережку в носі домалювати». Як би відреагували Ви?;
- завести «Коробку позитивних спогадів за день», в яку покласти папірці з тією радісною подією, що сталася за день. Потім в кінці тижня, всі учні дістають папірці та діляться тим приємним, що відбулося за тиждень. Ця техніка допомагає сконцентрувати увагу дітей на позитивних подіях та радісних емоціях. Діти починають помічати, що в кожному дні є не лише тривога, страх, напруга, але також є позитивні емоції та радісні події.

Учитель має заохочувати, щоб дитина мала хобі, заняття, що наповнюють радісними емоціями, розвантажує, переключає увагу: музика, малювання, футбол, шахи, позитивні фільми та мультфільми. Налагодити контакт з дітьми-переселенцями можна саме через питання про особистість дитини: «Яке маєш хобі? Що любиш робити? В чому твоя сила?».

2.7. Майндфулнес

Майндфулнес - це практика повної усвідомлюваності своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Тобто зосередження уваги на тому, що відбувається зараз, і робити кожен дію усвідомленою.

Завдяки дослідженням з'ясувалося, що у тих, хто має досвід практик майндфулнесу, спостерігається:

- вищий рівень емоційної компетентності і, відповідно, регуляції своєї поведінки. Цей факт для нас є дуже цінним, оскільки нам всім час від часу є важко вловити, зупинити свої сильні емоції і не допустити автоматичні реакції на них;
- краще вміння співчувати і бути доброзичливим. Цінність практик майндфулнесу полягає в тому, що вони вчать цих якостей не лише по відношенню до інших, але й до себе;
- вміння радіти з малого і відчувати радість з прожитого дня часто для нас є чимось складним, але і цього ми можемо навчитись [20].

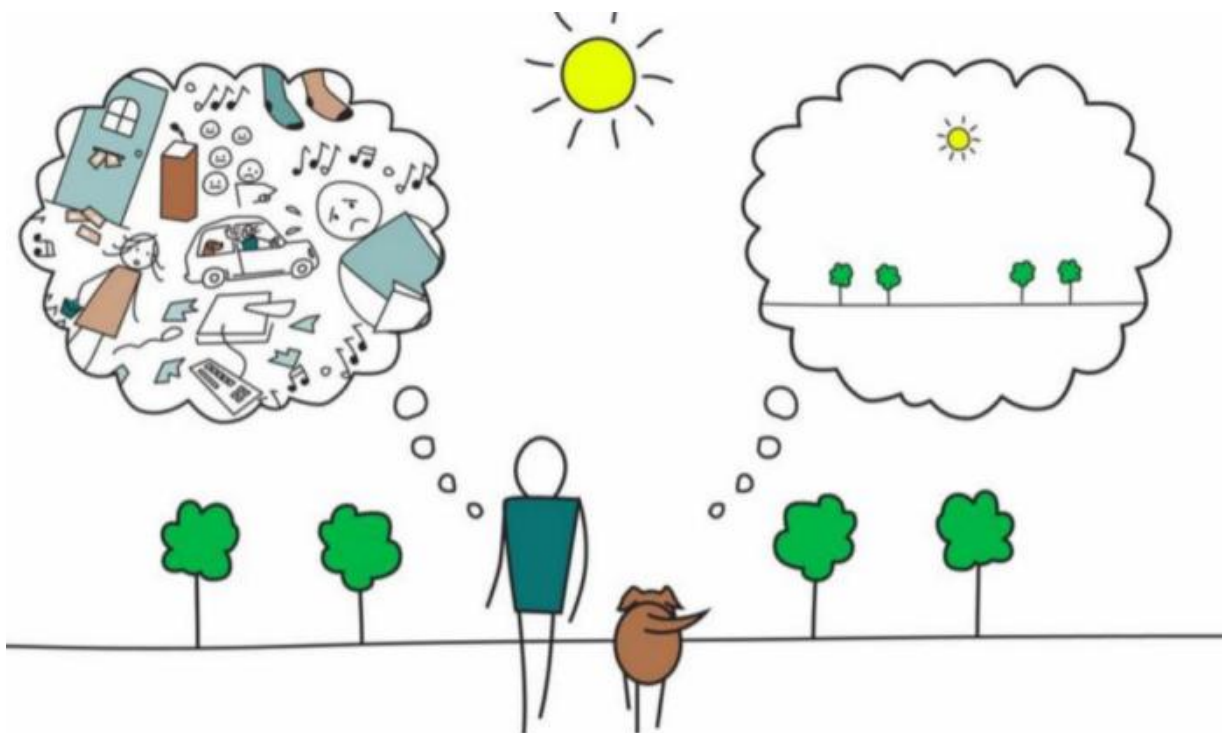
Вправа «Майндфулнес» [2].

Мета: сформувати в учасників навичку усвідомленої діяльності.

Хід проведення:

На **першому етапі** учитель звертається до учнів: «Наша голова заповнена багатьма думками, переживаннями, спогадами, завданнями, які викликають тривогу, страх, неспокій, злість, роздратування тощо. Нам вжливо навчитися повертати собі стан внутрішньої рівноваги та спокою.

Подивіться на зображення та прокоментуйте побачене. Дивлячись на цей малюнок кожен може інтерпретувати його по своєму, але придивіться і скажіть, де знаходиться собака у своїх думках? Собака зараз там, де вона є. Вона на прогулянці фізично, вона тут і у своїх думках. Чого не можна сказати про людину. Людина фізично на прогулянці із собакою, але думками вона зараз не тут. Хто з них зараз відпочиває? Чи ви помічали таке за собою?».



Учитель приймає відповіді та продовжує: «Ми маємо бути тут і зараз – думками тілом. Нам потрібно відпочивати від наших думок, переживань. Як це зробити? Коли ми вчимося робити щось нове, то ми дуже зосереджені на тому, що ми робимо. Наприклад, коли ви в перший раз взяли ручку, щоб

самостійно писати. Пригадайте наскільки ви сконцентрована на цьому. Ваші думки тільки про те, як ручкою написати літеру. Ви це робили **усвідомлено**. А тепер подумайте, як ви це робите? Ви вже не думаєте скількома пальцями взяти ручку, в яку руку необхідно її взяти, які рухи потрібно зробити, щоб написати текст.

Ось кілька варіантів того, що ми можемо робити усвідомлено:

- Приймати душ – як я стою, як водичка тече по моєму тілу, як я беру мило...;
- Чистити зуби (подумки говорити що зараз робите: включаю воду, змочую щітку, відкриваю пасту, натискаю на неї і видавлюю на щітку, починаю чистити верхні зуби рухами по колу...також для полегшення усвідомлення цих дій, можна робити це другою рукою, якщо ви правша – лівою, лівша - правою;
- Застеляти ліжко; одягатись; приймати їжу; розчісувати волосся. Які ще дії ви можете запропонувати?

Учитель приймає відповіді та продовжує: «Не намагайтесь робити все із того, що ми назвали одразу. Можна почати з чогось одного на день, потім можна додати їх у режим дня. Наприклад, зранку – застеляти ліжко, в обід – сам процес прийому їжі, вечорі – чистити зуби. А зараз пропоную спробувати зробити щось усвідомлено: Наприклад, ми з вами зараз тут, озерніться навколо, де ви знаходитесь, що є навпроти вас? Які предмети? Що ви чуєте? Можливо є запахи, які ви відчуваєте? Ви сидите. На чому ви сидите? Вам зручно? Де ваша точка опори? Це спина? Сідниці? Ноги? Яке положення ваших ніг? Що роблять ваші руки? Ви дихаєте. Як ви вдихаєте повітря? Як видихаєте? Зупиніть погляд на одному предметі: роздивіться його уважно, так, наче вам потрібно буде його потім намалювати. Що це за предмет, яка його форма? Колір? Розмір?...

Учитель просить учнів поділитись своїми відчуттями від вправи.

Після обговорення ведучий продовжує: «Якщо говорити про їжу, то у мене є декілька порад, розглянемо на прикладі цукерки:

1. Покладіть її перед собою і розгляньте якої вона форми, вона велика чи маленька, неї є обгортка? Якщо є, то яка вона.

2. Візьміть її у руку, легенько натисніть, яка вона: тверда чи м'яка?
3. Чи відчуваєте ви її запах?
4. Тепер можете покласти на язик, але не поспішайте її їсти. Спробуйте її покрутити язиком у роті. Відчуйте, як її смак наповнює вас.
5. Тепер повільно можете почати її жувати, але не поспішайте ковтати.
6. Тепер можете ковтнути. Зосередьте увагу на тому, що смак ще досі присутній і як він потрошки зникає.

Учитель запитує: «Що було незвичного в такому споживанні цукерки? Яким воно було? Чи усвідомлювали вони більше свої емоції впродовж вправи? Чи вдалося зараз відчути себе більш спокійно?»

2.8. Робота зі страхами

Учителю важливо допомогти дітям знайти ресурс в емоції страху, для цього обговорити: «Чого ми можемо боятися? Що нам допомагає, коли страшно? Давайте запропонуємо один одному ідеї, що ми можемо зробити, щоб знизити рівень страху?» Наприклад, малювати, співати, вигадати казку, відволіктися (пограти в комп'ютерну гру, вирішити завдання з фізики), фізичні вправи тощо.

Вправа «Казка про страх» [7].

Мета: усвідомлення того, що страх - це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.

Хід проведення: Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, повагу. (показати позитивні емоційні стани на смайликах) Подумав і додав страх, недовіру, злість (показати негативні емоційні стани на смайликах). «Навіщо?» – запитаєте ви. Ось і послухайте. Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній любов до світу і радість. І так добре в неї на серці було, так привільно! Сподобалися їй такі почуття: любов і радість. Раптом побачила Дракона. Дракон хотів схопити Людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна в неї затремтіли, в животі

неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Так і зробила Людина. Побігла, тільки п'яти заблищали. Зупинилася Людина, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його Людина в п'яту. Йде вона далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх у п'яту. І вирішила тоді знайти Дракона і перемогти його! А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, та тільки Страх виріс більше за неї. А сил набрався таких, що почав уважати себе Господарем Людини! А вона тим часом знайшла Дракона і кричить йому: - «Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!» Дракон і вийшов. Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набрався, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив він 25 Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в Людини великі зробилися. А в очах - Страх величезний. Побачив те Дракон, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно. Так сказав: « Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!» Розсердилася тоді Людина на свій Страх і вигнала його, сказавши: - Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця! Страх тоді вийшов із Людини. Але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив Страх далеко не йти, а бути поблизу з Людиною - раптом та передумає і візьме його назад. Але Людина цього не помітила - так тішилася, що Страху позбулася! Вилізла вона з печери і не побачила, що перед печерою стоїть сам Дракон, не почула, як він регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла було втекти - та не може! Хотіла Дракону відсіч дати - та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав). А Дракон відчув безпорадність Людини і вирішив її з'їсти! Почала Людина кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує: - Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустиш мене до себе назад? - Так, допоможи мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти - мій! Страх погодився. Погано йому без Людини – наче й немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати. Тоді Людина побачила Дракона - який він великий, почула його слова - як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дерево-дуб разом із корінням, прибігла до Дракона

та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом товаришувала в Людині. І перемогла Людина Дракона! А Страх вона собі залишила - за слугу став. Щоб попереджав про небезпеку та сили допомагав розраховувати.

Запитання:

- Чому людина спочатку відмовилась від емоції страху?
- Що забрав страх із собою?
- З якою умовою людина пустила назад страх?
- Яка риса характеру товаришує зі страхом?
- Про що попереджає страх, в чим допомагає людині?

Вправа «Намалюй свій страх»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням намалювати свій страх, це дає можливість його матеріалізувати та залишити під контролем. Потім учитель пропонує подальшу роботу з малюнком:

- перетворити страшний об'єкт на смішний, розфарбувати кольоровими олівцями; подарувати подарунок, який викличе посмішку у привида;
- створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших;
- знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись.

Вправа «Вигадай казку або історію»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням вигадати казку або історію, в якій головний герой долає свій страх. В такий спосіб дитина знайде внутрішні ресурси у власній особистості, наповниться потрібними силами для подолання стресу та переживання ситуації.

Вправа «Страшна казка, яка закінчується смішно»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення:

Учні за допомогою вчителя, по черзі додаючи кожний по 1-2 пропозиції, складають страшну казку. Перша половина казки має бути наповнена страшними подіями, а друга смішним вирішенням ситуації. Наприклад: «Альоша по дорозі в школу побачив собаку. Вона виявилася громадною. Вона була до того ж дуже голодна. Альоша дуже злякався. Собака з вишкіреною пащею кинулася до Альоші. Альоші нікуди було сховатися. Альоші від страху захотілося в туалет. Він зняв рюкзак і став туди залазити, щоб сховатися від собаки. Потім він почав голосно кричати: "Допоможіть". Собака злякалася його і втекла. Виявляється, вона відчула запах бутерброда з Альошиного рюкзака і чекала, що він пригостить її.

Вправа «Погляд у майбутнє»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням змодельовати своє життя по закінченню складної ситуації. Запропонувати роздуми, твори, малюнки, поробки:

- “Моя країна в майбутньому”,
- “Мій найкращий (найцікавіший) день попереду”,
- “Мої мрії”,
- “Що зроблю першим відразу після війни?”,
- “Лист собі з майбутнього”.

Поради від Світлани Ройз, дитячого психолога, як подолати страх:

1. «Уяви, що навколо тебе сфера, що світиться. Долонями (пантомімою) навколо себе вибудовуємо кордони. Все, що лякає - залишається за цією кулею. Вона складається і з твоєї власної сили та нашої любові!

2. Повертаємо дитину у відчуття «теперішнього» — просимо торкнутись кількох різних по фактурі та температурі об'єктів, знайти 2–3 об'єкти зеленого кольору (зелений сприймається як спокійний, безпечний), випити води, вимовити «бrrrrrrrrrr», покривлятися.

3. Розтерти долоні, покласти на нирки, розтерти долоні, покласти на ребра, потім знов розтерти долоні та простукати своє тіло, ніби вибиваєш килимок.

4. Навчити дитину, що у неї є «чарівна кнопка», яка допомагає впоратись із страхом — вона знаходиться між мізинцем та безіменним пальцем.

5. Уявити, що те, що лякає, ми зменшуємо — до такого розміру, що можна стиснути в кулак, сховати в сірниковій коробці.

6. Додати до образу, що лякає, якусь смішну деталь. Наприклад, до образу злої людини — бантик, чи величезні вуха слона, чи курячі лапки. Можна це намалювати, зліпити тощо.

10. Якщо дитину злякав образ, який він бачив у кіно або у новинах, картинка страшної події: «Уяви, що ми відправляємо цей образ назад у телевізор, комп'ютер, мобільний». Плескаємо в долоні, ніби «запечатуючи» цей образ у телевізорі, комп'ютері, мобільному. Можна запропонувати в уяві стерти цей образ gumкою.

11. Якщо дитину налякав страшний сон, запропонувати дитині, як режисеру, змінити сюжет сну.

Вправа «Внутрішній сейф» [21].

Мета: відреагування стресових емоцій, повернути контроль над страхами та важкими спогадами.

Хід проведення:

Учитель повідомляє учням про познайомство з практикою “Внутрішній сейф”, в якому можна зберігати страхи, неприємні та травматичні спогади про ситуації. Особливо тоді, коли страхи та спогади стають неконтрольованими.

1. Уявіть собі предмет чи місце, в якому ви зможете зберігати страхи та неприємні, травматичні спогади. Це може бути: сейф, скриня чи ящик або ж кімната, бункер чи магічне підземелля. Важливо, щоб там був міцний та надійний замок.

2. Не поспішайте, детально уявіть собі цей предмет чи місце. Опишіть, який він, в якому місці знаходиться. Подумайте, як функціонує механізм замка. Чи це ключ, чи комбінація цифр, чи, можливо, чарівні слова?

3. Після чіткого опису свого “сейфу” в уяві спробуйте кілька разів відкрити та закрити замок.

4. Після цього візьміть зображення зі страхом або неприємними, травматичними для вас спогадами і покладіть до “сейфу”. Обов’язково після цього “закрийте замок”.

5. Кожного разу, коли страх або травматичні спогади знову до вас будуть повертатись, зауважте це і знову відкладіть їх до сейфу.

6. Опісля спокійно і поступово повертайтеся, відкривайте очі та продовжуйте звичні справи.

2.9. Робота з тривогою

Для зниження рівня внутрішньої тривоги, стресу у дітей. Важливо створити регулярні ритуали на початку уроку та вкінці. Наприклад, починаємо урок з життєстверджувального гасла: **“Ми-здорові, ми-сильні, ми-красиві. Ми – супер клас і Всесвіт любить нас!”**, а закінчуємо урок позитивними побажаннями один одному. Учитель може знайти час з дітьми для молитви: «Бог-Отець, Янголе-Життя, захисти український народ та наших захисників», згадати батька-захисника, якщо в класі є дитина, у якої батько на війні. Молитва – є ресурсом, який підсилює відчуття корисності для інших, впевненості, стресостійкості, піднімає силу Духу.

Також для подолання внутрішньої тривоги з дітьми потрібно **обговорювати особливості життя сьогодні та відповідати на їхні питання.**

Вправа «Лист довіри»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати дітям зняти стресову напругу через можливість виписати тривожні думки, страхи та емоційні переживання. Наприклад, написати «Лист довіри до учителя», в якому виписати свої роздуми,

страхи, тривоги, поставити хвилюючі питаннями. Потім учителю важливо обговорити з учнями поставлені у листі питання.

Також ефективними техніками відреагування є особисті щоденники. Наприклад, «**Щоденник думок та снів**» для спостереження за своїми думками, переживаннями, снами; «**Арт-щоденник**» для відреагування стресу через малюнок; «**Щоденник радості**» для тренування навички концентрувати увагу на приємних, позитивних, радісних подіях, які є в кожному дні.

Якщо діти питають: «Коли закінчиться війна?», вчителю важливо сказати правду, зберігаючи щирість та довіру у стосунках: «Я не знаю». Психологічний центр «Коло сім'ї» на своєму сайті у розділі «Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часи війни» надає поради та рекомендації щодо того як підтримати дітей у зіткненні з викликами війни; як говорити про війну; як підтримати, коли довелося переїхати через війну; як підтримати, якщо рідні дитини на війні; як підтримати дітей, коли вони втратили рідних на війні тощо [6].

Міністерство освіти і науки України розробило дитячий інформаційний комікс, як поводитися під час воєнного стану, поради надає захисник України. Можна запропонувати дітям розглянути 15 порад від захисника України та обговорити комікс [12].

Також Асоціація психологів Португалії підготувала посібник «Розмови про війну. Питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків», який допоможе зрозуміти як говорити з дітьми про війну, чому ці розмови є важливими для зниження тривожності у дітей, подано приклади відповідей на певні дитячі питання [14]. Насамперед варто з'ясувати, що дитина знає, думає та відчуває щодо подій, що відбуваються. Часто трапляється, що дитина з якихось причин не наважується ділитися своїми страхами чи ставити запитання, що її турбують. Тому важливо створити довірливу атмосферу, у якій вона зможе відкритися та почуватися вільно. Почуватися стурбованим чи наляканим – нормально в стресовій ситуації. Вона справді незрозуміла і складна. Це варто донести до дитини, аби вона не почувалася наодинці зі

своїми страхами. Учитель може поділитися з дітьми і своїми переживаннями та почуттями, зізнатися, що відчуває схожі моменти.

Учителю важливо **не спонукати дітей, які пережили важкі психотравматичні події, до обговорення важкого досвіду**, не змушувати розповідати свою історію, не давати обіцянок, які не можливо виконати: «Ти скоро поїдеш додому», це додатково травмує дитину. Коли дитина психічно буде готова, вона сама розповість, саме тоді важливо дитину вислухати, поспівчувати, надати емоційну підтримку та підсилити відчуття безпеки та єдності: «Я тебе розумію, я розумію твої переживання. Ця ситуація справді була тривожна, напружена, сумна. Я поруч. Я з тобою. Разом ми це переживемо. Захисники нас захищають. Нам допомагають волонтери, інші країни».

Олег Романчук, дитячий психіатр та директор психологічного центру «Коло сім'ї» у своєму відео «Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні» підкреслює, якщо дитина втратила батька чи іншу рідну людину, то вчитель не може не звернути на це уваги і проводити уроки як звичайно. Учитель з однокласниками мають надати дитині колективну підтримку та співчуття. Запалити свічку і сказати: «Ми співчуваємо твоєму горю. Ми з тобою» [15].

Важливо переключати думки дітей з минулого на сьогоднішнє та процвітаюче майбутнє України для відновлення ресурсного стану. Запропонувати роздуми, твори, малюнки, поробки:

- “Моя країна в майбутньому”,
- “Мій найкращий день попереду”,
- “Мої мрії”,
- “Що зроблю першим відразу після війни?”,
- “Лист собі з майбутнього”,
- “Що я можу зробити для сім'ї, для людей навколо вже зараз?”. Наприклад, допомагати мамі, займатися тим, що люблю, вчитися – мій внесок у розбудову країни, у Перемогу; робити добрі справи для безпритульних

тварин, прибирання території на природі, допомога людям, які постраждали від війни, листівки захисникам тощо. Добрі справи дають дитині впевненість, певну емоційну стабільності, відчуття себе корисною іншим.

Також психологи рекомендують техніки роботи з тривожними думками. Психолог Катерина Катеринчук рекомендує використовувати **техніки дистанціювання**. Як вони працюють: тривога та стрес підвищується, коли тривожні думки в голові крутяться “по колу”. Ці техніки вчать керувати своєю увагою та допомагають позбавитися від нав’язливих тривожних думок, й так чином знижують рівень тривоги та стресу.

Вправа «Трамвай» [19].

Мета: знизити рівень тривоги

Хід проведення:

1. Кожного разу, коли ви відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.
2. Назвіть свої думки, наприклад, “У мене є думка, що мою квартиру будуть бомбити”.
3. Уявіть трамвай, і в уяві “посадить” цю думку в нього.
4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви садите в нього свою думку і спостерігаєте як він їде далі.
5. Переключаєте 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.
6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Вправа «Фортеця» (С.Соловій) [19].

Мета: знизити рівень тривоги, страху, відновити спокій.

Інструменти: для виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить уяви.

Хід проведення:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.
2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.
3. Як тільки будете відчувати, 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 ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.
4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.
 - Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь 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, 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. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.
7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж 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 ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

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

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомага поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює? Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчути спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

Вправа «Безпечне місце» [21].

Мета: знизити рівень тривоги

Хід проведення: Учитель говорить учням про те, що, коли ми засмучені, можна спробувати уявити собі місце, де нам краще, спокійніше, безпечніше. Ця техніка дозволяє використовувати уяву та керувати картинками у своїй свідомості.

Запропонуйте дитині уявити місце або ситуацію, у якій їй добре. Нехай використовує всі органи чуття, коли створює уявний образ. Це може бути якесь реальне місце чи подія, які вона пам'ятає, як-от подорожі, святкування; або ж місце, про яке знає з розповідей інших людей; це може бути місцина, яку дитина вигадала сама. Дайте дитині достатньо часу, щоб подумати про місце.

Супроводжуйте цю техніку такими словами:

1. “Зроби кілька глибоких вдихів, заплющ очі і подумай про це місце, уяви себе в ньому, роздивись, що є навколо.
2. Якого кольору та форми предмети у цьому місці? Якщо хочеш, то можеш простягнути руку та торкнутись їх. Які вони на дотик? А що ти бачиш на віддалі?

3. Це твоє безпечне місце, і ти можеш уявити будь-що. У ньому ти відчуваєшся спокійно й умиротворено.
4. Пройдись у цьому місці. Які у тебе відчуття? Крокуй повільно...
5. Що ти помічаєш навколо? Торкнися цього.
6. Послухай, що відбувається довкола цього місця, що ти чуєш? Які це звуки?
7. Чи є в цьому місці якісь запахи, які вони? Що вони тобі нагадують? Тут ти можеш уявити все, чого потребуєш”.
8. А тепер уяви, що у цьому місці поруч з тобою є хтось особливий. Це може бути навіть вигаданий герой з мультфільмів або людина, яка вселяє силу та спокій. Це той, хто є хорошим другом і допомагає, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти та подбати про тебе. Уяви, що ви удвох досліджуєте це місце.
9. Пам’ятай: це твоє безпечне місце. Воно завжди з тобою. Ти завжди можеш уявити себе у цьому місці, коли захочеш спокою, впевненості та щастя. Твій помічник завжди буде поруч. Подивися ще раз на нього.
10. А тепер приготуйся відкрити очі й залишити своє безпечне місце. Коли ти відкриваєш очі, відчуваєш себе ще більш спокійним та щасливим. Молодець!”
Насамкінець розпитайте дитину про її безпечне місце та вкажіть на зв’язок між тим, що вона створила (у своїй уяві), і тим, які це викликає у неї відчуття.

2.10. Медитація у школі

Медитації у декількох школах, як експеримент, почали проводити у Великобританії та США. Наприклад, у Балтіморській школі імені Роберта Коулмана (США) **медитативні практики як спосіб боротьби зі збудливою, тривожною, дратівливою поведінкою та розкриття розумового потенціалу дітей став шкільною традицією.** Учні навчали технікам усвідомленості і релаксації протягом двох років. У школах щодня проводилася 15-хвилинна медитація на початку і в кінці навчального дня. Також в школі було обладнано спеціальну кімнату для медитативних занять, де створена атмосфера для розслаблення, релаксу, зниження збудливості та тривожності у дітей. До цієї кімнати також відправляли учнів, коли ті проявляли погану поведінку. Психолог так описує цей процес: «У кімнату, устелену м'якими подушками, у якій відчувається запах лавандового масла, приходять учень молодших класів. Він щойно висміяв однокласника, потім конфлікт переріс у взаємні обзивання і бійку. Замість того щоб відправити дитину до директора школи або покарати, учитель відправив його сюди». Інші учні також могли за власним бажанням приходити сюди протягом навчального дня. В результаті учні показували більш високий рівень шкільної дисципліни, показники фізичного, психічного здоров'я та рівень загального позитивного самопочуття в них був вищий, ніж до початку експерименту [9;10].

Подібний експеримент був проведений у Великобританії, де в 370 школах протягом трьох років учнів навчали дихальним вправам, технікам медитації та релаксації. Також з учнями проводив уроки фахівець з психічного здоров'я (психолог). В результаті експерименту було виявлено, що медитація покращує фізичне і психічне здоров'я, а також загальне самопочуття дітей. В інших школах, наприклад, в школі Візітейшн Веллі (Сан-Франциско, США), у яких заняття медитацією тривають вже більше десяти років, були досягнуті аналогічні результати.

Керівництво шкіл, які брали участь в експерименті, відзначає значний прогрес в емоційному стані та поведінці учнів. Завдяки таким нововведенням

у школах відпала необхідність вводити жорсткі правила поведінки для учнів, а кількість учнів, яких виключили зі школи за погану поведінку, знизилася в порівнянні з попередніми роками. Директорам шкіл це здається достатнім доказом того, що заняття медитацією мають позитивний вплив на учнів і формують сприятливу атмосферу в школі. Такі явища, як булінг і погана поведінка в школі, все ще є проблемою, але тепер з нею набагато легше впоратися. Медитація допомагає вирішувати конфліктні ситуації, поки вони не вийшли з-під контролю.

Одним із пілотних проектів впровадження медитації стала програма «Тиха година», яку ввели в 2007 році у середній школі Visitacion Valley, розташована в одному неблагонадійному районі Сан-Франциско. Проблеми учнів і учениць цього закладу полягали у насиллі в різних формах, у бійках, які траплялись кожний день. Адміністрація школи прийняла рішення впровадити таку незвичайну практику як медитація. Дітей навчають прийомам дихання і медитації, а під час тихої години їм запропонували на вибір поспати, почитати книжку або помедитувати – 90% школярів обрало медитацію. Кожного дня протягом 15 хвилин учні та учениці медитують два рази на день [9;10].

Незабаром програма «Тиха година» почала показувати хороші результати. Директор школи Visitacion Valley назвав програму найкращим нововведенням за останні роки. До прикладу, успіхи учнів з англійської мови підвищились на 36,8%, з математики – на 40,7%, а також вони перестали пропускати уроки. Результати психологічних тестів довели, що в учнів і учениць значно знизився рівень тривоги, депресії, гніву і втоми. Щодо учителів, то практика медитації вплинула на їхнє фізичне і, що найголовніше, психічне здоров'я.

Ефективність медитативних технік у боротьбі з тривожною, збудливою, дратівливою поведінкою, навіть з синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю все частіше підтверджується на практиці. Усвідомленість уповільнює дихання дитини, відволікає увагу від нав'язливих і хаотичних думок і тілесних відчуттів. Діти сидять у розслабленому стані, їм пропонується відчути свої почуття і

відпустити їх. Вони повинні дозволити думкам і емоціям з'являтися самим по собі. Потрібно спостерігати за ними, не оцінюючи їх. По мірі того, як діти усвідомлюють відчуття у своєму тілі, а їхнє дихання сповільнюється, вони змінюють своє ставлення до людей, з якими у них стався конфлікт. Коли тіло учня звільняється від напруги, він вчиться регулювати свої емоції і приймати себе і оточуючих.

Уявіть, що ви у човні посеред океану. Погода псується, ваш човен потрапляє у шторм: високі хвилі гойдають його та кидають у різні боки. Але океан не весь бурхливий, негода вирує лише на поверхні, на глибині вода спокійна. Таку саму природу має й людський розум. Що в нас зазвичай на поверхні? Постійні стресові думки: «Потрібно терміново зробити ось це і он те!», «Нічого б не забути!», «Навчайся!», «Зосередься!». Вир думок не припиняється ні на мить. Але кожен прагне до внутрішнього спокою. Люди часто втрачають доступ до свого спокійного океану. Не можуть дістатися тієї глибини, де панує мир, спокій та умиротворення. А медитація — це простий спосіб пірнути у своєму «батискафі» на глибину. Це шлях до занурення у внутрішнє спокійне «я» [9;10].

Під час травматичних стресів, серйозних розумових навантажень в організмі дитини виділяється гормон кортизол, який погано впливає на пам'ять, імунну систему, викликає безсоння та проблеми з травленням. Як наслідок — дитині важко дається керування емоціями, прийняття виважених рішень. Навчання в цей час стає неможливим, бо дитина нічого не може запам'ятати. Та коли школяр спокійно сідає у крісло і медитує, рівень кортизолу в організмі буквально за перші хвилини знижується і приходить у норму. Йде перезавантаження нервової системи, відновлюються всі системи організму, кров'яний тиск одразу нормалізується, рівень серотоніну підвищується.

Медитація дає позитивний результат у підвищенні рівня успішності учнів. Кілька років тому Чиказький університет був занепокоєний падінням рівня успішності своїх студентів і оголосив конкурс на найкращі ідеї, як цей рівень підвищити. «Фундацію Девіда Лінча» обрали серед 250 організацій, що

подали заявки. Спеціалістам виділили \$300 тис. для проведення медитативної практики, її дослідження та аналізу. Результати здивували всіх: після запровадження медитації в університеті рівень оцінок студентів підвищився.

Медитація - дуже проста практика, що не вимагає надзусиль. Навіть 10-15 хвилин, які учитель може виділити для медитації з учнями вранці перед уроками та після них, дадуть гарний результат. Мозок і свідомість будуть готові сприймати нову інформацію, підвищиться увага. Це допоможе заохотити, розпалити інтерес до навчання. Також отримати якісне глибоке розслаблення, яке діє у 2-3 рази сильніше, ніж сон. Такий відпочинок дуже необхідний нервовій системі [9;10].

Наразі медитативні техніки успішно застосовують в окремих школах таких країн світу, як США, Великобританія, Ізраїль, Китай та інших. Розуміючи переваги медитації та потреби наших учнів сьогодні, керівництво шкіл має впевнено ввести медитативні практики до освітнього процесу в школах України. Пропоную Вам спробувати з учнями медитацію для дітей шкільного віку “Я можу все. Моя сила в мені” [8].

ВИСНОВОК

Учитель має розуміти, що різні діти мають різні потреби. Хтось з дітей в стресовому стані переключається на навчання, а хтось - не може зосередитися. Завдання учителя – зрозуміти емоційний стан дитини та забезпечити індивідуальний підхід у навчанні, співпрацюючи зі шкільним психологом. Також потрібно залучити шкільного психолога до роботи з батьками, тому що емоційний стан батьків впливає на стан дитини. Психолог має допомогти батькам зрозуміти власні способи розслаблення та зняття стресової напруги, навчити розуміти та керувати своїми емоціями, прибрати «нервові зриви» у спілкуванні з дітьми, підкреслити важливість підтримки довірливих стосунків у спілкуванні з дитиною тощо.

Особливо важливо учителю спрямовувати батьків до того, щоб вони заохочували дітей, особливо тих, які постраждали та страждають внаслідок воєнних дій, до проходження груп психологічної підтримки. Ці групи дають можливість за допомогою психологів стабілізувати психоемоційний стан дітей, здійснити профілактику посттравматичного стресового розладу, пропрацювати флешбеки та тригери, навчитися технікам самопомоги.

В надзвичайній ситуації батьки та учителі формують «грунт» для дитини будь-якого віку. Учитель – це центральна фігура, що сприяє відчуттю безпеки та готовності дитини впоратися з різними викликами реальності. Тому учителю важливо dbати про себе, dbати про своє психічне та фізичне здоров'я, розуміючи, що він стоїть на захисті емоційного благополуччя учнів. Щоб емоційно коректно спілкуватися з дитиною та проводити уроки, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе. Для цього можливо використати різні способи розслаблення та зняття нервової напруги: трудотерапія, медитація, дихальна гімнастика, молитва, хобі, позитивні програми та фільми, піклування про домашніх тварин, сімейне спілкування, майнфулнес тощо. Також важливо зменшити час перегляду новин та інформаційного контенту в інтернеті, щоб додатково не підсилювати власний стресовий стан. Якщо

учитель відчуває, що самотійно йому важко відновити стан внутрішньої рівноваги, важливо звернутися до фахівців за психологічною допомогою та подбати про своє психічне здоров'я. Наприклад, на он-лайн платформі «Розкажи мені», яка заснована Інститутом когнітивного моделювання, МОЗ, Офісом Президента України, надаються безкоштовні психологічні консультації.

Учитель, який емоційно врівноважений та психічно стабільний дає дітям відчуття захищеності, впевненості, емоційної підтримки та зниження відчуття тривоги.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Групи підтримки для дітей-переселенців та батьків. Проєкт психологічної підтримки «Поруч». URL: <http://surl.li/bxoym>
2. Діти та війна. Навчання технік зцілення. URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf
3. Діти переживають стресові події легко, якщо отримують правильну підтримку. Поради для батьків і вчителів від Тетяни Тимошенко. URL: <https://nus.org.ua/articles/dity-perezhyvayut-stresovi-podiyi-legko-yakshho-otrymuyut-pravylnu-pidtrymku-porady-dlya-batkiv-i-vchyteliv/>
4. Долаємо паніку. Відкрита зустріч з психологінею Світланою Ройз для вчителів та батьків. Що важливо для дітей. Як пояснити дитині, що таке війна та чому вона почалася. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0>
5. Ігри та вправи для розвитку емоційної сфери дітей. URL: <http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu>
6. Інформаційні матеріали на тему психологічної допомоги для дітей та дорослих в часі війни URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/>
7. Корекційно-розвиткова програма Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців. URL: <http://surl.li/buega>
8. Медитація для дітей шкільного віку “Я можу все. Моя сила в мені”. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2C48czpKo7A>
9. Медитація може виправити погану поведінку. Медитація дозволяє боротися з такими негативними явищами, як булінг і шкільні конфлікти. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/8726/>
10. Навіщо вчителям застосовувати медитацію на уроках? URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vchytelyam-zastosovuvaty-medytatsiyu-na-urokah/>
11. Он-лайн платформа «Розкажи мені», на якій психологи здійснюють безкоштовне консультування. URL: <https://tellme.com.ua>

12. Поради від захисника України: МОН розробило інформаційний комікс для дітей у воєнний стан. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stan>
13. Правило кисневої маски для педагогів: практичні вправи для відновлення в травматичних обставинах від Тетяни Тимошенко. URL: <https://nus.org.ua/articles/pravylo-kysnevoyi-masky-dlya-pedagogiv-praktychni-vpravy-dlya-vidnovlennya-v-travmatychnyh-obstavynah/>
14. Розмови про війну. Питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків. URL: <http://surl.li/bxпам>
15. Романчук О. Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні. URL: <http://surl.li/bxpgy>
16. Світлана Ройз. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_pidtrymaty_ta_zaspokoity_dytynu_pid_chas_viiny
17. Сміх в житті дитини (консультація для педагогів). URL: <http://26.sadok.zt.ua/smih-v-zhytti-dytyny-konsultacziya-dlya-pedagogiv/>
18. Техніки заземлення. Центр розвитку особистості. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tekhniky-zazemlennia/>
19. Техніки для зняття стресу. Психологічний центр "Без паніки". URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
20. Що потрібно знати про майндфулнес у школі. URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulnes-u-shkoli/>
21. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: <https://www.facebook.com/profile/100057609062457/search/?q=%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D0%B5>