МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

ПРАКТИЧНИЙ ЗБІРНИК ВПРАВ І ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мукачево 2026 р.

УДК 159.98:159.942: [377.8.147-051(072)

Розглянуто та рекомендовано до друку
Методичною радою ВСП «Гуманітарно-педагогічного фахового коледжу МДУ»
(протокол №6 від 10 лютого 2026 р.)

Розглянуто та схвалено на засіданні предметно (циклової) комісії
викладачів педагогіки, психології, методик дошкільного виховання та фізичної культури
(протокол №6/1 від 09 лютого 2026 р.)

Укладач:
Юлія СТАРОВА, кандидат психологічних наук, практичний психолог.

П69

Практичний збірник вправ і технік саморегуляції, стабілізації та відновлення ресурсу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану / укладач Ю. Старова. Мукачево: ВСП «ГПФК МДУ», 2026. 47 с.

У практичному збірнику подано вправи та техніки саморегуляції, стабілізації й відновлення емоційного ресурсу в умовах війни; запропоновано дихальні практики, вправи для заземлення, а також ігри й техніки, які можуть використовуватися під час перебування в укритті. Видання призначене для практичних психологів і педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти для роботи зі здобувачами освіти.

© ВСП «ГПФК МДУ», 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА……..…….……. 4

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ…… 7

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ…… 18

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ Й САМОРЕГУЛЯЦІЇ 23

ІГРИ ТА ВПРАВИ В УКРИТТІ…….…… 33

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ…….. 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 45

ПЕРЕДМОВА

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

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

У Листі ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» 21/08-586 від 07.07.2025 Методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році» зазначено: «Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» [6].

Зважаючи на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного

стану (згідно з Указом Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженим Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні»), Міністерство освіти і науки України рекомендує педагогічним працівникам закладів освіти під час проведення навчальних занять застосовувати психологічні хвилинки – ігри, техніки та вправи.

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

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

Представлені вправи є простими, але, водночас, досить ефективними; допомагають здобувачам освіти впоратися зі стресом, збалансувати психоемоційний стан. За спрямованістю вони поділяються на такі, що розслаблюють,

заспокоюють, знімають м’язові затиски, відновлюють ресурси, активують тощо.

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

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

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

B (belief and values) – віра й переконання

A (affect and emotions) – емоції

S (sociability) – соціальність

I (imagination and creativity) – уява

C (cognition and thought) – когнітивні стратегії

Ph (physiological activity) – фізична активність

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій і подій. Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів. Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

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

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

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

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

ВПРАВА «4-ПАПІРЦІ»

Яка гарна подія чи зміна відбулась зі мною під час воєнного стану?

Кому я б хотів (-ла) подякувати?

Які в мене сильні якості, сторони?

Що я буду робити після війни?

ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де здобувачу освіти добре чи колись було добре, або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Педагог розповідає: «Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, де почуваємося спокійно та безпечно. Уявіть собі місце, де ви зможете відчути спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце, можливо, із спогадів під час відпочинку, а також місце, про яке ви колись читали або чули, та місце, яке ви самі вигадали та створили». Викладач звертається до кожного з студентів: «Зроби декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющ очі та продовжуй дихати нормально. Уяви картинку того місця, де ти почуваєшся безпечно, спокійно та щасливо. Уяви, що там стоїш чи сидиш. Ти можеш себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирнись навколо. Що ти помітив? Що бачиш поруч із собою? Придивись до деталей та до особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уяви, що простягаєш руку та торкаєшся до них. Як ти почуваєшся? Тепер поглянь ще далі. Що ти бачиш навколо себе…, на відстані? Спробуй розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це твоє особливе місце, і ти можеш уявити, щоб там було все, чого тобі хочеться. Коли там перебуваєш, тобі спокійно і затишно. Уяви, що твої босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдись, спостерігаючи за довкіллям. Намагайся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ти чуєш? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль… Чи відчуваєш ти теплі сонячні промені на обличчі? Що відчуваєш на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої

їжі? У твоєму особливому місці ти можеш бачити все, що забажаєш; уявляти, і відчувати речі на дотик, запах та чути приємні звуки. Ти почуваєшся спокійно та щасливо.

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

МЕТОДИКА «ФОРТЕЦЯ»

Кроки техніки:

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

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

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

4. Відчуйте це місце усіма органами чуття.

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

• Які там запахи?

• Спробуйте відчути 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 знаходитеся у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, де 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

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

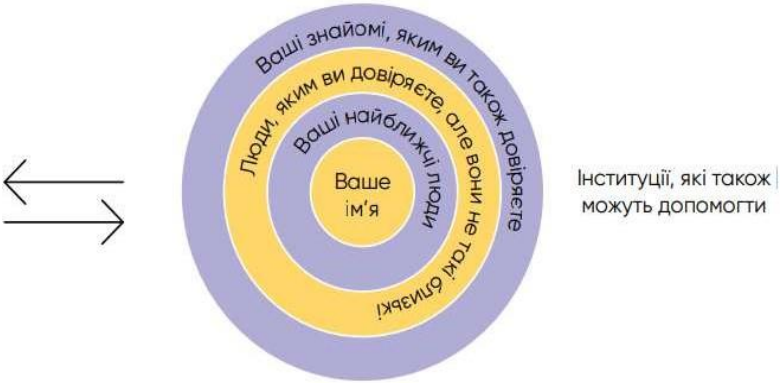
7. Заміряйте знову відчуття безпеки у цій фортеці (від 0 до 10). Якщо відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі: де вона знаходиться, як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або спробуйте інші техніки (наприклад: дихальні техніки чи релаксацію).

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

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

ВПРАВА «КОЛА ДОВІРИ»

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



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

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.
2. У *центральному* колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.
3. У *наступному* колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

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

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

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

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

«КОЛО ЖИТТЯ»

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

ВПРАВА «МАЛЮВАННЯ МУЗИКИ»

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

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

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

ВПРАВА «РЕЦЕПТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»

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

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові тощо).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді

творчого продукту будь-якого формату.

- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

«ДАЙ П'ЯТЬ!»

У складний час особливо важливо спиратися на силу. Щира дружба в цьому неабияка помічниця. Між товаришами буває традиція: при зустрічі плеснути долонею об долоню зі словами «дай п'ять!». Впиши до таблички все, що згадаєш. І уявляй, що, переходячи від пункту до пункту, ти торкаєшся своєю долонькою до своєї сили чи до долоні друга. Можеш залишати порожні рядки, якщо зараз не хочеться, або не знаєш, що писати. Можеш повертатися до списку пізніше.

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

ВПРАВА «ДЕРЕВО СИЛИ»

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

ВПРАВА «МОЇ МРІЇ – МОЇ КРИЛА»

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

Кожен студент отримує аркуші на яких намальовані пір'їни, на них необхідно написати/намалювати свої мрії та розфарбувати пір'я як подобається.

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

«ГРА НА УЯВУ З КУМЕДНИМИ УМОВАМИ»

Запропонуйте студентам нереальні умови та можливість зобразити їх на папері. Наприклад, уявити та зобразити, як і де буде ховатися:

- прозора мавпа у супермаркеті;
- ящірка-хамелеон в італійській пі церії;
- пудель в акваріумі;
- равлик на марафоні.

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ

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

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

Правило: вдихати через ніс, видихати через рот.

ДИХАННЯ НА П'ЯТЬ

- Зробіть вдих на рахунок 5
- Затримайте дихання на рахунок 5
- Видих на рахунок 5
- Повторити 5 раз

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

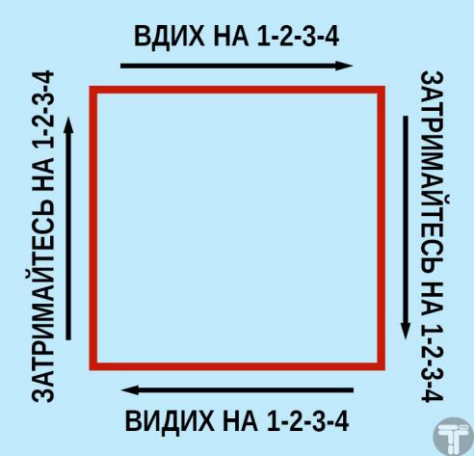
ДИХАЛЬНА ВПРАВА «КУЛЬБАБКА»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку).

Завдання: подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.

ДИХАЛЬНА ВПРАВА «КВАДРАТ»

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



Можливі способи адаптації:

- Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.
- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.

ДИХАЛЬНА ВПРАВА «ТРИКУТНИК»

Рухайтеся по сторонах трикутника і дихайте за алгоритмом:

- вдих на рахунок 3
- затримка на рахунок 3
- видих на рахунок 3

«РИТМІЧНЕ ДИХАННЯ»

Наприклад, схема 4–2–4.

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

2 секунди – затримка дихання.

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

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

«ЗАПАХ КВІТІВ»

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

«КВІТКА ТА СВІЧКА»

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

«СВІЧКА»

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

ВПРАВА «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА»

Мета: зняття емоційного напруження, формування навичок саморегуляції.

Учасникам пропонують зручно сісти або стати, розслабитися та, за можливості, заплющити очі. Ведучий спокійним, неквапливим голосом просить уявити, що в їхніх руках знаходиться маленька, ще зовсім не надута повітряна кулька. Вона легка, м'яка і поступово оживає завдяки диханню.

Далі учасникам пропонується зробити повільний глибокий вдих і уявити, що саме цим вдихом вони починають надувати кульку. Вона стає більшою. Ще один спокійний вдих – і кулька знову збільшується. Поступово, з кожним новим вдихом, вона росте, наповнюється повітрям, стає пружною та красивою. Важливо підкреслити, що разом із повітрям у кульку переходять спокій, тепло та приємні відчуття.

Після цього ведучий змінює акцент і пропонує учасникам уявити, що тепер під час видиху вони можуть «помістити» у кульку все те, що їх турбує або виснажує: втому, хвилювання, напруження, неприємні думки чи поганий настрій. З кожним видихом кулька наповнюється цими переживаннями, забираючи їх із собою.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ Й САМОРЕГУЛЯЦІЇ

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

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

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

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

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

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

ВПРАВА «МЕТЕЛИК»

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

«5-4-3-2-1»

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

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

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

3 – звуки, які лунають саме тепер;

2 – запахи, які відчуваються;

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

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

«ТРИ РЕЧІ»

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

«П’ЯТЬ ОРГАНІВ ЧУТТЯ»

Зір

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?».
2. Уточніть: «Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об’єкт, наприклад, предмет інтер’єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.
3. Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об’єкті подалі від себе.
4. Змінюйте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

Слух

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?».
2. Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?».
3. Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення.
4. Змінюйте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

Смак

1. Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчуваю?».
2. Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком м’яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак).
3. Скуштуйте, і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

Запах

1. Дайте собі відповідь на запитання: «Які запахи я відчуваю в даний момент?».
2. Для підсилення відчуття можна взяти якусь речовину або предмет з яскраво вираженим запахом (ароматичні масла сосни, кедру, тощо), парфуми, цитрусові.

Тактильні відчуття

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

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

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

«РЕЛАКСАЦІЯ НА КОНТРАСТІ»

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

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

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте і розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись цілковитим спокоєм.

«ПАПЕРОВИЙ БЕЗЛАД»

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

ТЕХНІКА «ЧАС ДЛЯ ПЕРЕЖИВАНЬ»

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

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

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

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

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

ТЕХНІКА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ: «Я ШПИГУЮ ЗА УСІМ ЗЕЛЕНИМ»

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

ВПРАВА «СТИРАННЯ ІНФОРМАЦІЇ»

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

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

«НАСТРІЙ»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова… Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, із задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик. Ви помітили? Всього 5 хвилин, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

«М’ЯЧ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ»

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

ВПРАВА «ВОДОСПАД»

Учитель пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути. Учитель говорить: «Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води вниз падає м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло пробігає по голові, тече по плечах і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає зі спини, і ви помічаєте, як у спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дає можливість відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече далі: по руках, долонях, пальцях, спускається до ваших ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Кожний із вас відчуває себе абсолютно спокійно та безтурботно. Ви розслаблюєтеся та наповнюєтеся свіжими силами.

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

ТЕХНІКА «КАРАКУЛІ»

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

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

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

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

ІГРИ ТА ВПРАВИ В УКРИТТІ

Перебування в укритті – це стресова ситуація, тому ігри для студентів мають бути спрямовані на зниження тривожності, згуртування, відволікання та підтримку психологічної стійкості. Активності мають бути швидкими, не потребувати великого простору чи складного обладнання.

«ЗМІЯ»

Гравці шикуються в колону, тримаючи один одного за плечі. «Голова» змії має впіймати «хвіст», а хвіст – ухилятися. Гра сприяє фізичному контакту (безпечному) та зниженню напруги.

«ОБІЙМАНЦІ»

Вправа на довіру. Гравці обіймають один одного, але за умовою: «Обійми мене сильніше, ніж я тебе».

«МАЛЮЄМО ПО ТІЛУ»

Один учасник малює пальцем на спині або руці іншого букви, символи чи прості малюнки, а той має вгадати, що це.

«БУНКЕР» (ПСИХОЛОГІЧНА РОЛЬОВА ГРА)

Учасники діляться на групи, отримують картки з ролями (професія, риси характеру) і мають вирішити, хто потрапить у бункер, щоб зберегти людство.

«АСОЦІАЦІЇ» (ЛАНЦЮЖОК)

Перший говорить слово, наступний – асоціацію, і так по колу.

ГРА «БАГАТО СЛІВ»

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

«Я НІКОЛИ НЕ...»

Гравці по черзі говорять: «Я ніколи не...» (робили щось). Той, хто це робив, загинає палець.

«ЦЕ НАШЕ Й ЦЕ ТВОЄ»

Можна пригадати з дітьми, чим пишається Україна, які винаходи створили українці. Для цього можна переглянути мультсеріал від ПлюсПлюс. «Це наше й це твоє», де розповідають, чим особлива Україна, які обереги носили українці, які відкриття робили тощо. https://1plus1.video/ce-nashe-i-ce-tvoe...

«КОЛИ ЕМОЦІЙ ЗАБАГАТО»

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

Я радію, коли _____

Я гніваюся, коли / на те, що _____

Я боюся, коли _____

Мені самотньо, коли _____

Мені прикро й образливо, коли _____

Я відчуваю, що мене люблять, коли _____

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

«РОЗМОВА НА НЕЗНАЙОМІЙ МОВІ»

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

«СИЛА ІМЕНІ»

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

М...удра
А...ртистична
Ш...видка
А...ктивна

В...ірний
І...нтелектуальний
К...реативний
Т...олерантний
О...хайний
Р...адісний

«КРУГОВІ ПОВОРОТИ ГОЛОВОЮ»

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

«ЗІРВИ ЯБЛУКА»

Вправа виконується стоячи. Уявіть собі, що перед кожним з вас росте яблуня з дивовижними великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без зусиль дістати їх не вдається. Подивіться на яблуню, бачите, вгорі справа висить велике яблуко. Потягніться

правою рукою як можна вище, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко. Нагніться і покладіть яблуко в невеликий кошик, що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Випряміться і подивіться наліво вгору. Там висять два дивовижні яблука. Спочатку дотягніться туди правою рукою, підніміться навшпиньки, вдихніть і зірвіть одне яблуко. Потім підніміть якомога вище ліву руку і зірвіть інше яблуко, яке там висить. Тепер нахиліться вперед, покладіть обидва яблука в кошик, що стоїть перед собою, і видихніть. Тепер ви знаєте, що вам далі треба робити. Використовуйте обидві руки, щоб зібрати ті яблука, що висять ліворуч і праворуч від вас, складайте їх у кошик.

ГРА «ДОБРА ТВАРИНА»

Діти стають у коло й беруться за руки. Учитель говорить: «Станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад… Так не тільки дихає тварина, так б’ється її серденько: чітко й рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад… Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

«МЛИН»

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

«ЛИМОНИ»

Учитель пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- Уявіть, що у вас у руці лимон.
- Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.
- Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік, вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
- Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.
- Повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.
- Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися.

«ОКО – МАНДРІВНИК»

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

РЕЛАКСАЦІЯ «ЧАРІВНИЙ ЛІС»

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

«ДОЛОНЬКИ МИРУ»

Дітям пропонують: взяти аркуш білого паперу; улюбленим кольором обвести свої долоньки; всередині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро (вода має цілющу силу спокою); у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти (квітка – це символ весни, символ життя); на великих пальчиках обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву й радості; намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись; поруч намалювати дерево; намалювати веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло; на вказівних пальчиках кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

ГРА «НАВПАКИ»

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

ГРА «ІНДУКЦІЯ – ДЕДУКЦІЯ»

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

ГРА «ОСТАННЯ ЛІТЕРА»

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

ГРА «ЩО ВЛІЗЕ У ТРИЛІТРОВУ БАНКУ»

Діти сідають у коло, і один з них починає гру, називаючи предмет, який, на його думку, може поміститися в трилітрову банку. Наприклад: «У трилітрову банку влізе маленька іграшкова машина». Наступний гравець повинен назвати інший предмет, який також може влізти в банку, і так далі по колу. Важливо перед початком

гри обрати букву, на яку починатимуться усі слова. Наприклад буква «К» та слова «ключі», «клей», «копійка».

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання.

Психологічні хвилинки – це рекомендовані МОН короткі (3-5 хв.) інтерактивні вправи для емоційного розвантаження, зниження стресу та підвищення концентрації студентів. Вони можуть включати дихальні вправи, ігри на концентрацію уваги, вправи для релаксації чи короткі музичні завдання. Щоб допомогти здобувачам освіти відновити сили та настрій, рекомендується проводити психологічні хвилинки – маленькі паузи з великим значенням.

Навіщо вони потрібні?

1. Зниження втоми та напруги. Під час освітнього процесу здобувачі освіти стикаються з великим потоком інформації. Психологічні хвилинки допомагають зняти емоційне та фізичне перевантаження.
2. Розвиток емоційної грамотності. Студенти вчаться розпізнавати свої емоції, керувати ними та адекватно виражати.
3. Профілактика стресу. Регулярні психологічні вправи допомагають студентам виробити навички саморегуляції, які знадобляться й у повсякденному житті.

ДИХАЛЬНІ ВІДЕОВПРАВИ:

- https://www.youtube.com/watch?v=bmOPmkcOAT0
- https://youtu.be/0cXenn9nGwA
- https://www.youtube.com/watch?v=6xJhu6OTZy4
- https://www.youtube.com/watch?v=P_OZ5X0YMfY
- https://youtu.be/3Md8RJpWcs8
- https://youtu.be/Up357VlW2ns
- https://www.youtube.com/watch?v=qpxelscUJCg
- https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view

ВІДЕОВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ, СТРЕСУ, ТРИВОГИ:

- https://youtu.be/1g6Izo9_Eks
- https://www.youtube.com/watch?v=npjmTX3C1YU
- https://www.youtube.com/watch?v=O7jXI62xieo
- https://www.youtube.com/watch?v=lxV4-3sneEA
- https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw
- https://youtu.be/4HSzUdEVaN8
- https://www.youtube.com/watch?v=gW6lhd8tj8Y
- https://youtu.be/CqUMukM-p
- https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM

ВПРАВА «ВДИХ-ВИДИХ»

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

1. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
2. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
3. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

ВПРАВА «ЧИСТИЙ АРКУШ»

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, підвищення стресостійкості.

Відео https://www.youtube.com/watch?v=bI2kqCDSvls&t=7s

Інструкція до виконання: пропонуємо вам взяти аркуш паперу та розділити його посередині на дві половини вертикальною лінією.

На лівій, «темній» половині запишіть негативні думки, які у вас виникають чи супроводжують тривалий час, відслідкуйте власні почуття. Намалюйте образ вашого стану у вигляді конкретного предмета або набору абстрактних фігур. Тепер перейдіть до другої (світлої) половини і починайте вимовляти твердження, протилежні за змістом тим, що пов'язані у вас зі стресом.

На правій стороні аркуша запишіть ресурсні фрази. Намалюйте позитивний образ, який при цьому приходить до вас в голову. Потім розріжте ваш аркуш по розділовій лінії. Від його лівої половини необхідно позбутися. Можете просто зім'яти клаптик паперу і викинути його в кошик для сміття, але краще придумайте для себе цілий ритуал знищення негативних думок, що включає урочисте спалювання і розвіювання попелу. Праву ж половину аркуша збережіть і запам'ятайте. Це список ваших сильних думок. Ці знайдені вами слова – твердження, що будуть для вас підтримкою у складні хвилини життя.

ВПРАВА «БАГАЖ ЩАСТЯ»

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Відео https://www.youtube.com/watch?v=OoS41oJ6-us

Інструкція до виконання: уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Запишіть свої відповіді. Спробуйте відслідкувати свій стан у момент, коли ви думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці та описуєте це. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це – викресліть з опису те, що вважаєте зайвим.

ВПРАВА «ПОВНЕ ДИХАННЯ»

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

ВПРАВА З КИТАЙСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ

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

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Дивіться вдаль прямо перед собою 2–3 с. Поставте палець на відстань 25–30 см від очей, дивіться на нього 3–5 с. Опустіть руку, знову подивіться вдалечінь. Повторити до 10–12 разів.

2. Проводьте олівець на відстані витягнутої руки до кінчика носа та назад, стежачи за його рухом. Повторити до 10–12 разів.

3. Відкритими очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте очима вісімку в просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5–7 разів у кожному напрямку.

4. Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5-ти. Повторити 4-5 разів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

10. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження) : метод. посіб. 2022. 86 с.

11. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. 2-ге вид. Київ, 2023. 164 с.

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

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

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

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

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

17. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. URL: http:// Resilience_Manual_for_Trainers.pdf

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

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

МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26
тел./факс +380-3131-21109
Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua
E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua
Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: http://dspace.msu.edu.ua:8080
Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: http://msu.edu.ua/library/