



ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ: ВІСІМ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ (МОЖНА ПРОВОДИТИ ПРОСТО ПІД ЧАС УРОКІВ, ЯК ДИСТАНЦІЙНО, ТАК І ОФЛАЙН)



Американський психолог, професор
Університету Рутгерса Моріс Дж.Еліас



П'ять вправ, на які досить 60 секунд: Хвилинка...

- 1 ... ТИШІ
(НА ПОЧАТКУ ЗАНЯТТЯ)
- 2 ... ЗАГЛИБЛЕНОГО СЛУХАННЯ
(ДЗВІНОЧОК, СОПІЛКА,
АУДІО З ЄДИНИМ ДОВГИМ ЗВУКОМ...)
- 3 ... ПОДЯКИ
(ЩО ХОРОШОГО СТАЛОСЯ?
КОМУ Я ВДЯЧНИЙ?
ЗА ЩО Я ВДЯЧНИЙ?)
- 4 ... ЖИТТЄВИХ ЗАПИТАНЬ
(ЗАПИТАННЯ МАЄ
НАЛАШТУВУВАТИ НА ПОЗИТИВ)
- 5 ... ПІДСУМКІВ
(ВИСНОВКИ ДНЯ,
УСВІДОМЛЕННЯ ОТРИМАНОГО ЖИТТЄВОГО
ДОСВІДУ)

Порада :
Варто починати проводити
ці вправи
з мінімального терміну.
У початковій школі достатньо
15 - 20 секунд
для деяких вправ

Ці хвилинки можна супроводжувати легкою,
заспокійливою музикою або абстрактними картинками
на екрані

Ці вправи краще проводити перед або під час ранкового
кола

Бахано обрати найбільш комфортну зону для релаксу

До слова, ці вправи також підвищують
концентрацію уваги дітей.

В умовах сьогодення
дітям, насамперед, треба
допомогти адаптуватися до
нових
хорстоких реалій, перехити шок,
а потім продовжити заняття

Три вправи для самопомочі під час тривоги



Апробовано
та запроваджується
на практиці
у роботі з учнями
3 класу
учителем
Ольгою Глуценко

6
Зробити три
вдихи
через рівні проміжки
часу:
важливий особистий
приклад учителя

7
"Сканувати тіло"
вчити дітей зосереджуватись
на своєму тілі, подумки
перевіряти усі м'язи:
від ніг до шиї та обличчя; вчити
звертати увагу, коли і де в тілі
вони відчувають напругу

8
Вигадати
свою "мантру"
запропонувати учням
придумати фразу, яка
допоможе зосередитися і
зберегти оптимістичний
погляд у майбутнє:
"Я знайду своє щастя"
"Мене любить та підтримує
багато людей"