«Психологічна хвилинка»

(вправи для зняття психоемоційного напруження)

Переважна більшість людей у сучасному українському суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічне напруження не тільки у дорослих, але й у дітей. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження психіки, фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

Проблема психоемоційних порушень, наслідків негативного впливу тривалого стресу на організм дитини вирізняється сьогодні своєю гостротою. Емоційні проблеми дітей виражаються у підвищеній тривожності, надмірному психічному напружені, внутрішньому дискомфорті, агресивності, емоційній лабільності, невпевненості, проблемах з прийняттям вольових рішень і адаптацією тощо.

Втрата під час війни відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною для усіх учасників освітнього процесу сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов’язані і тому наділені здатністю взаємовпливу один на одного. У дітей під час напружених емоційних станів змінюється міміка, темп мовлення, з’являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з’явитися сльози.

Виконання психологічних хвилинок та вправ допомагає учням стати більш спокійними, врівноваженими, а також дає змогу краще зрозуміти свої почуття. Впровадження в педагогічну практику короткотривалих вправ сприятиме подоланню негативних емоційних явищ у дітей, відновленню здатності оцінювати власний психологічний стан і усвідомлювати свої емоції, вміння ними керувати, що своєю чергою веде до формування самоконтролю і саморегуляції власної поведінки.

З цією метою пропонуємо педагогам під час уроку проводити психологічні хвилинки, вправи щодо зниження тривоги, емоційного напруження, зняття стресу для того, щоб налаштувати себе та дітей на освітній процес.

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак

1. **Вправа «Вдих-видих»**
   Викладач говорить: «Сядьте зручно. Максимально розслабтесь. Зробіть глибокий вдих і короткий видих та повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Зробіть короткий вдих і глибокий видих та повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання». Обговорення: «Як ви почуваєтеся після виконання вправи?»
2. **Вправа «Ритмічне дихання»**
   Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.
3. **Вправа «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.
4. **Вправа «Самообійми»**
   Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».
5. **Вправа «Віртуальні обійми»**
   Візьміть в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обіймаєте її, одночасно притискаючи, наче ту рідну людину, що на великій відстані від вас. Так ви допомагаєте своїй уяві, додаючи тактильних стимулів.
6. **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.

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і найважливішим компонентом здоров'я, тому бажаємо всім учасникам освітнього процесу залишатися здоровими.

Соціальний педагог Юлія ВАВРЕНЧУК