

«Як допомогти учням подолати тривогу через війну»

Вісім вправ для учнів:

Нині досить тривожні часи, і учням, як ніколи, варто позбутися тягаря стресу. Американський психолог, професор Університету Рутгерса Моріс Дж. Еліас пропонує 8 практик, які можна проводити просто під час уроків. До слова, вони також підвищують концентрацію уваги. Зробили переклад порад видатного психолога.

П'ять вправ, на які досить 60 секунд:

Хвилина...

1. ... тиші:

Таку вправу добре проводити на початку заняття. Ці 60 секунд допоможуть дітям відділити метушню до уроку, заспокоїтися, налаштуватися на навчання, перемкнутися на інтелектуальну діяльність. Звісно, не варто одразу починати з максимального терміну. У початковій школі досить 15 сек, а у старших класах 30 сек. Поступово збільшуйте час.

Щоб ритуал був цікавішим та учням легше було зосередитися, запропонуйте зображення, наприклад, абстрактну картинку на інтерактивній дошці чи на проєкторі. Або дайте послухати певний звук.

2. ... заглибленого слухання:

Подзвоніть у дзвіночок, подуйте у сопілку або ввімкніть аудіо з єдиним довгим звуком: наприклад, арфи, скрипки, запис вітру, прибою. Попросіть учнів послухати та підняти руки, коли вони перестануть чути звук. Це налаштує дітей сконцентрувати увагу на слуханні. Після цього, коли всі будуть згодні, що звук припинився, встановіть таймер на одну хвилину. Але це завдання потребує не лише сидіти у тиші, а й прислухатися до будь-яких звуків: на вулиці, випадкові шерехи у класі, серцебиття. Після завершення вправи учні мають поділитися почутим.

3. ... подяки:

Якщо ж є більше часу, ніж хвилина, у початкових класах краще дати подумати, а потім обговорити усім класом: що хорошого сталося? кому я вдячний? за що я вдячний?

У 5-11 класах можна обмінятися думками у парах або групах.

4. ... життєвих запитань:

Зачитайте або напишіть запитання. Нині воно має заспокоювати та налаштовувати на позитив. Хвилина дається, щоб поміркувати над запитанням. У початковій школі варто приділити час на це перед ранковим колом, на якому можна послухати відповіді. Для учнів старшого віку також варто виділити час на таке спілкування з однокласниками.

Приклади запитань для початкових класів:

- Яка пісня тебе заспокоює?
- Як творчість може допомогти, коли ти хвилюєшся?
- Чи допомагає тобі, коли важко на душі, згадувати найкращий день у твоєму житті?
- Згадай про випадок, коли ти боявся, але нічого поганого не трапилось?
- Які тканини чи речі для тебе приємні на дотик та покращують настрій?
- Які аромати ти любиш?
- Чого б ти попросив у чарівника?

Приклади питань для 5-11 класів:

- Згадай, коли було важко, але ця ситуація/вчинок принесли згодом щось радісне?
- Що б ти сказав, якби був тележурналістом та після новин міг додати щось, щоб налаштувати людей на оптимістичне бачення майбутнього?
- Які ти знаєш ефективні способи зняти стрес?
- Як би ти охарактеризував себе: ідеаліст, мрійник, песиміст, оптиміст, реаліст?
- Що допомагає тобі почуватися у безпеці?
- Чи є емоції, до яких ти ставишся зверхньо (Наприклад: «Людина слабка, якщо плаче», «Боятися лише боягузи»)? Для чого потрібні ці емоції?
- Яку людину ти вважаєш стійкою та чого можна навчитися у неї?

5.... підсумків

Висновки дня, усвідомлення отриманого досвіду (не навчального, а життєвого) заспокійливо впливають на дітей.

Ось сім фраз, якими можна завершити урок (на те, щоб записати відповіді, є хвилина):

- Що я дізнався сьогодні (не зі шкільної програми)?
- Яке запитання приніс мені цей день?
- Що було найцікавішим?
- У який момент мені було найкраще?
- Що із сьогоднішнього дня я запам'ятаю?
- Що я планую зробити завтра?
- Чому я нетерпляче чекаю на завтра?

Три вправи – для самопомочі під час тривоги.

6. Зробити три вдихи

Попросіть учнів покласти руку на груди та зробити три глибокі вдихи через рівні проміжки часу, або робити їх щоразу, коли виникає сильне почуття занепокоєння чи напруження. Добре, якщо у кабінеті буде візуальна підказка, такий собі плакат з нагадуванням, що робити у момент стресу. А ще краще – особистий приклад.

Якщо вчитель каже, що зараз хвилюється і йому потрібно трохи часу, а потім робить три вдихи, це чудовий спосіб продемонструвати емоційне саморегулювання. Такі спогади краще спонукають вдаватися до цієї техніки, ніж будь-які слова.

7. «Сканувати» тіло.

Вчіть учнів зосереджуватись на своєму тілі. Хай подумки «перевірять» усі м'язи: від ніг до шиї та обличчя. Завдання для дітей: звернути увагу, коли і де в тілі вони відчувають напругу. Якщо знайшли затиски, треба спробувати розслабити відповідний м'яз.

8. Вигадати свою «мантру».

Запропонуйте учням придумати фразу, яка допоможе зосередитися і зберегти оптимістичний погляд у майбутнє. Дитина може згадувати її, коли стикається з перешкодами. Можна записати її на зошиті або на стікері та залишити там, де її точно видно: перед дзеркалом удома, на ноутбучі, на закладці до підручника. Адже коли пристрасті вирують, «мантру» можна забути, як би добре ви її не пам'ятали в інший час.