

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ «НА УРОК»



На Урок
освітній проект

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОБОТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

ДОБІРКА ВПРАВ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



2022

ОСВІТНІЙ ПРОЕКТ «НА УРОК»

<https://naurok.com.ua>



Уміння витримати складні життєві ситуації, не боятися майбутнього та бути готовими починати спочатку – життєво важливі для сучасних учнів. Особливо зараз, коли на території нашої країни ведуться бойові дії, ця навичка набула особливого значення. Як розвивати емоційний інтелект, коли світ довкола нестабільний, а тривога підступає все ближче? Ми дібрали кілька простих і корисних вправ, що допоможуть стабілізувати емоційний стан і чудово вмонтуються в більшість уроків та виховних годин.

Вправа «Розслабляємося та концентруємося»

Мета: навчити дітей швидко справлятися з психоемоційним та м'язовим напруженням.

Хід вправи:

1. Запропонуйте дітям сісти зручніше та виконати кілька простих вправ.
2. Зробіть глибокий повільний вдих, відчуйте, як живіт та грудна клітина наповнюються повітрям. Повільно порахуйте до чотирьох та починайте так само повільно видихати. Повторіть вправу 3-4 рази.
3. Спробуйте відчувати всі м'язи свого тіла. Зосередьтеся на власних відчуттях. Чи немає десь, у якійсь частині тіла, напруження? Є? Якщо ви відчуваєте, що, наприклад, права рука надто напружена, то пробуйте по чергово напружувати та розслабляти м'язи (спочатку біцепс, потім передпліччя, кисть). Спробуйте відчувати власне тіло та як воно розслабляється.
4. Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення, у якому знаходитесь. Сконцентруйтеся на всіх предметах зеленого кольору та як слід запам'ятайте їх. Із чим асоціюється у вас зелений колір? Наприклад, із весняною травичкою. Заплющте очі та уявіть, що ви складаєте всі ці предмети, один за одним у кошик, що стоїть на зеленій галявині. Щось пропустили? Ще раз уважно огляньте приміщення та повторіть вправу. Вона допоможе сконцентруватися та раціонально сприймати обставини.

Вправа «Кошик для сміття»

Мета: позбутися негативних емоцій.

Хід вправи:

1. Підготуйте невелички аркушики та олівці, роздайте їх учням.
2. Запропонуйте дітям стати у коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку).
3. Попросіть дітей написати на аркуші, які негативні емоції вони відчувають просто зараз.
4. Запитайте, чи хоче хтось поділитися з товаришами змістом свого аркуша (якщо учні соромляться, то подайте приклад! Але не наполягайте). Діти називають негативні емоції, які зараз їм дошкуляють, а потім мнуть папірець та викидують у кошик для сміття.





Вправа «Як впоратися з поганим настроєм»

Мета: згуртувати дітей та навчити шукати способи, що допоможуть впоратися з поганим настроєм, навчити обирати здорові способи боротьби з емоційною напругою.

Хід вправи:

1. Об'єднайте дітей у групи по 5-6 осіб, дайте кожній групі ватман, маркери та олівці.
2. Запропонуйте дітям подумати та дібрати кілька способів, що допоможуть впоратися із поганим настроєм та подолати негативні емоції. Учні мають визначити 3-5 дієвих способів. Зауважте, що способи підняття настрою не мають шкодити фізичному та ментальному здоров'ю, або ж іншим людям. А от слухати улюблену музику, займатися спортом, читати книжки, готувати смачні страви для всієї родини – можна!
3. Обравши найцікавіші на їхню думку способи, діти мають коротко описати (або намалювати) їх, а потім презентувати класу.

Вправа «Моя емоційна скульптура»

Мета: зняти емоційну напругу, дати вихід негативним емоціям та навчитися перетворювати їх на позитивні.

Хід вправи:

1. Роздайте дітям пластилін, запропонуйте пофантазувати і виліпити свій емоційний стан. Можна використовувати пластилін будь-якого кольору, змішувати кольори на свій розсуд тощо. Готова фігурка може бути красивою чи не дуже, великою чи маленькою – нехай діти роблять так, як відчувають.
2. Запропонуйте учням поспілкуватися з фігурками, сказати їм усе, що хочеться. А потім можна зім'яти їх, скатати у шар, трансформувати в щось інше – все на розсуд школярів. Якщо є час та бажання, об'єднайте дітей у групи по 5-6 осіб та запропонуйте створити групову пластилінову композицію. Нехай діти спробують створити композицію, що символізуватиме спокій, щастя та мир.

Вправа «Колаж хорошого настрою»

Мета: розвивати позитивну комунікацію у класі, навчити дітей справлятися з поганими емоціями.

Хід вправи:

1. Об'єднайте дітей у групи по 5-6 осіб та дайте кожній групі ватман, маркери, олівці та старі журнали і газети, з яких вони можуть вирізати картинки. Кожна група має дати відповідь на запитання: «Як виглядає хороший настрій?». Для початку нехай учні кілька хвилин подумают та дійдуть спільного висновку, а потім можна починати працювати над колажем. Простежте за тим, аби всі діти брали участь у створенні колажу.
2. Запропонуйте школярам презентувати готові роботи класу. Попросіть їх подумати, чи вдалося їм створити спільний проєкт, чи все ж таки колаж розпадається на окремі елементи?
3. Повісьте колажі у класі. Нехай вони щодня нагадують кожному, яким є гарний настрій та як важливо підтримувати позитивний емоційний стан!



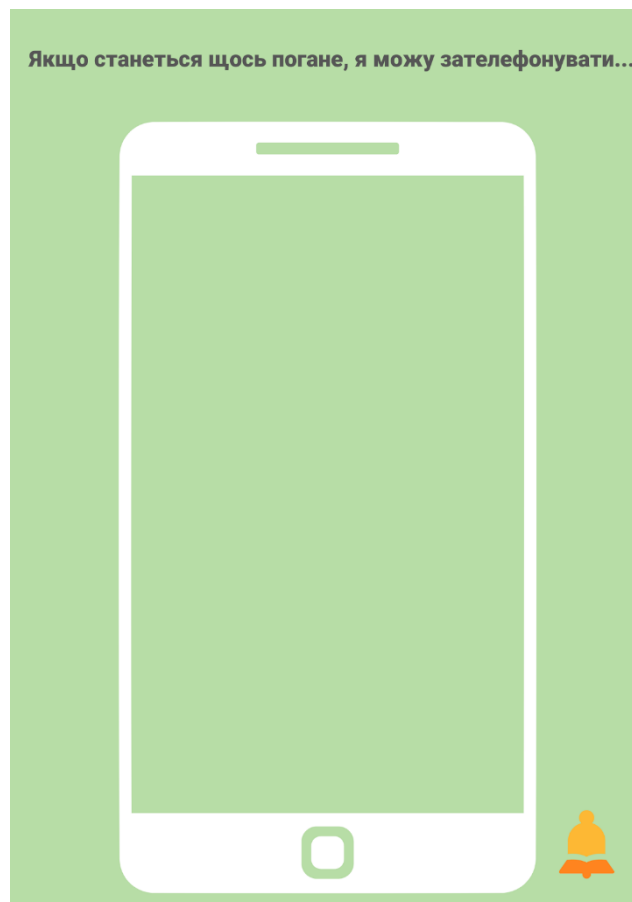


Вправа «Якщо»

Мета: навчити дітей мистецтву планування своїх дій у небезпечній ситуації з приборканням емоцій.

Хід вправи:

1. Надішліть усім учням (або роздрукуйте та роздайте) пропонувані шаблони. Якщо діти не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Запропонуйте дітям подумати та згадати людей або організації, які можуть прийти на допомогу в складній ситуації.



2. Поясніть дітям, що життя непередбачуване, статися може будь-що, тож важливо мати план дій на випадок небезпеки. Це дозволить не витратити час на паніку, а одразу діяти, зокрема зателефонувати саме тому, хто може допомогти, та чітко повідомити про те, що сталося.
3. Дайте дітям 5 хвилин для того, аби вони могли подумати та записати кілька номерів. Потім об'єднайте учнів у пари та запропонуйте попрактикуватися: що вони скажуть, якщо доведеться зателефонувати за одним із них? Наскільки швидко зможуть сформулювати прохання? Чи добре зрозуміє їх інша людина?



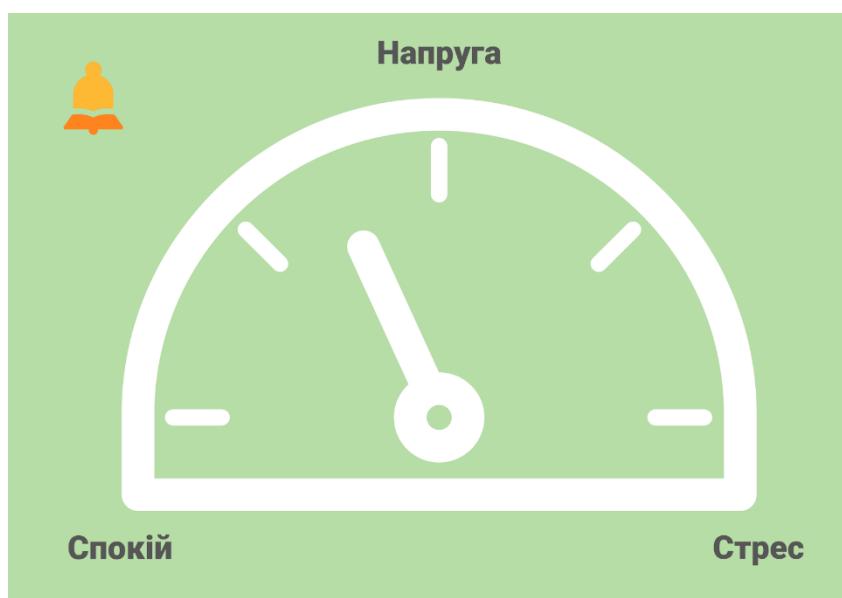


Вправа «Керування гнівом»

Мета: допомогти дітям зрозуміти, як вони можуть контролювати своє тіло та емоції.

Хід роботи:

1. Надішліть усім учням (або роздрукуйте та роздайте) пропоновані шаблони. Якщо діти не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Розкажіть школярам, яку роль грають датчики приладової панелі автомобіля, як вони заздалегідь повідомляють водія, наприклад, про те, що потрібно дозаправитися. Зверніть увагу дітей на те, що індикатори загоряються задовго до того, як ситуація стає критичною, тому водій має час на розв'язання проблеми. За таким самим принципом ми можемо стежити за своїм емоційним станом.



2. Запропонуйте учням подумати над тим, що вони відчувають, коли спокійні, виділити кілька ключових слів. Далі нехай вони запишуть ці слова біля мітки «Спокій» на шаблоні. Потім повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».
3. Попросіть дітей як слід подумати, в який саме момент вони переходять від спокою до напруги. Що змінилося? Можливо, на них впливають якісь звуки, слова, дії, люди? Попросіть накреслити червону лінію там, де спокійний стан змінюється напругою, а над нею – коротко описати те, що призводить до такого переходу. Повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».





Вправа «Айсберг»

Мета: розвивати вміння ділитися своїми почуттями з іншими та шукати однодумців, до яких можна звернутися по допомогу.

Хід роботи:

1. Надішліть усім учням (або роздрукуйте та роздайте) пропоновані шаблони. Якщо діти не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Поясніть учням, що в кожному з нас є те, про що відомо чи не всьому оточенню. Також є те, що знають лише батьки та друзі. А ще є те, чого не знає ніхто. І це нормально!
- 2.



2. Запропонуйте дітям заповнити шаблон відповідно до підказок. Зауважте, що ділитися ним не треба (хіба що тоді, коли справді хочеться).
3. Розкажіть дітям, що так, деякі моменти нашого життя є дуже особистими, але якщо вони нас бентежать, то, можливо, краще поділитися занепокоєнням із тим, кому довіряєте. А ще поясніть, що інколи, коли ми ділимося з близькими страхами чи таємницями, то відчуваємо себе краще, щасливіше. Також можна зауважити, що інколи ми можемо думати, що наша ситуація унікальна, ніхто і ніколи не переживав нічого подібного. Але насправді це не так. Багато хто має схожий досвід, а отже ми можемо поділитися переживаннями з цими людьми та бути певними – нас зрозуміють.



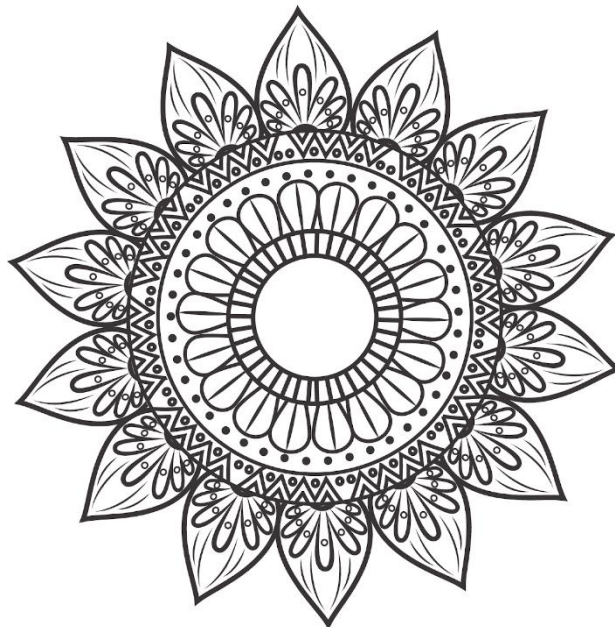


Вправа «Мандала»

Мета: навчити дітей підвищувати емоційну стійкість за допомогою дій, що допомагають відволіктися від тривожних думок.

Хід роботи:

1. Надішліть усім учням (або роздрукуйте та роздайте) пропонований шаблон, та запропонуйте розмалювати його так, як заманеться. Якщо дитина не має можливості роздрукувати шаблон, запропонуйте скористатися будь-якою розмальовкою. Якщо немає і її, то можна просто намалювати щось самостійно.



2. Дайте учням 10-15 хвилин для роботи, можна навіть увімкнути тиху приємну музику для розслаблення. А потім запитайте, що вони відчували під час малювання? Можливо, розслаблення, спокій, радість? Поясніть, що такі прості речі допомагають заспокоїти розум, що надзвичайно важливо, коли ми відчуваємо тривогу. Запропонуйте подумати над тим, що ще може допомогти заспокоїтися.



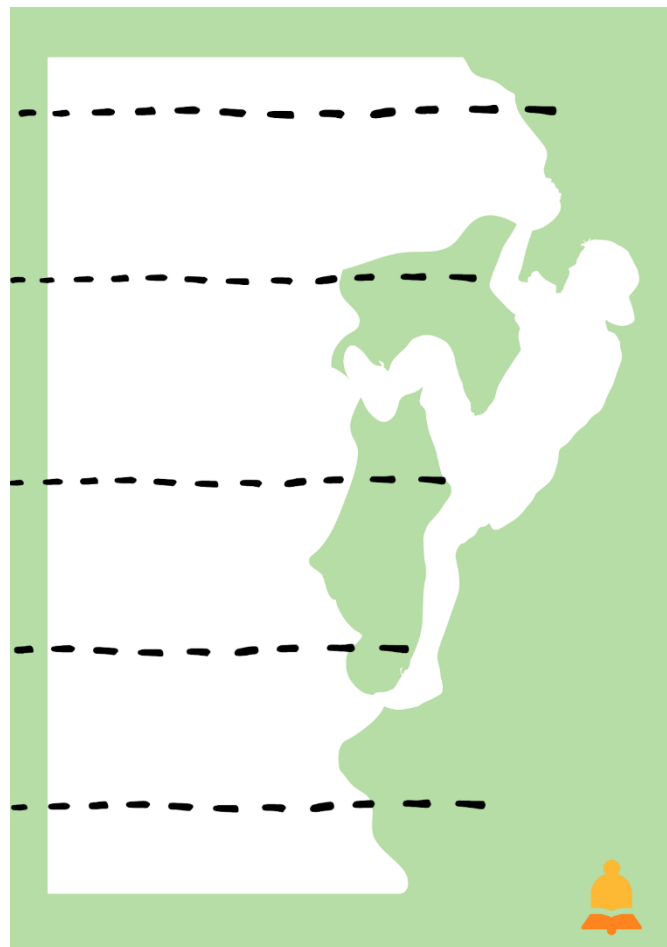


Вправа «Альпініст»

Мета: навчити школярів переосмислювати сприйняття пережитих подій з позиції не проблеми, а власних дій у складній ситуації.

Хід роботи:

1. Надішліть усім учням (або роздрукуйте та роздайте) пропонований шаблон. Якщо діти не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Потім попросіть школярів уявити, що вони тільки-но влізли на величезну гору. Зараз вони на вершині.



2. Запропонуйте подумати: що саме допомогло дістатися вершини? Що допомогло впоратися із завданням попри всі невдачі, проблеми та негаразди, з якими вони зіштовхувалися? Діти можуть записати ті свої сильні сторони, якості характеру чи імена людей, які допомогли. Якщо хтось із дітей хоче поділитися цим, то будь ласка.

