

Заняття з елементами тренінгу «КОЛО ПІДТРИМКИ»

для учнів 8-11 класів

1. Вправа «пульс групи» «Моя суперсила».

Мета:

- оцінити власні можливості під час подолання труднощів;
- сприяти формуванню переконання щодо необхідності перетворення несприятливих обставин на щось прекрасне та корисне;
- аналізувати свої «сильні сторони»;
- сприяти формуванню переконання, що кожна людина має свої сильні сторони, які допомагають долати будь-які перешкоди.

Матеріали: папір для нотаток, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 10 хв.

Інструкція вчителю:

Учасникам пропонується дати відповідь на запитання: «Моя суперсила, яка допомагає долати труднощі». Давши відповідь на запитання, учні по черзі презентують їх.

Рефлексія. Запропонувати учням запитання для обговорення:

- Чому ти обрав/ла саме таку суперсилу?
- Які труднощі вона допомагає тобі долати зараз?
- Якби твоя суперсила стала реальною, щоб тобі хотілося змінити в першу чергу?
- Як ці зміни вплинули на твоє життя?
- Що ти можеш зробити зараз, щоб твоя суперсила стала реальною?

2. Вправа «Кола підтримки».

Мета:

- сприяти усвідомленню важливості підтримки оточення, близьких;
- сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;
- надати можливість проаналізувати і визначити своє коло підтримки.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 15 хв.

Інформація для вчителя:

Коли дитина переживає хвилювання чи стрес, вона може відчувати самотність, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу, що навколо є багато підтримки (близькі, друзі, знайомі, домашні улюбленці...) Ті, хто є поруч, утворюють важливе коло підтримки.

Перед дитиною, яка переживає стрес, постає дилема: кому в кризовій ситуації можна довірити свої почуття і отримати підтримку, а кому – ні. Перш за все потрібні люди, здатні проявити увагу і забезпечити розраду. Проте, в кризових ситуаціях, і дорослі, і діти не завжди розуміють до кого можна звернутися за допомогою, а завчасне розуміння того, хто є ці люди, значно поліпшує якість життя. Запропонована вправа допомагає вирішити цю дилему.

Інструкція вчителю:

1. На аркуші паперу (бажано формату А4) учням пропонується намалювати посередині аркуша маленьке коло і позначити себе в його центрі, написавши своє ім'я.
2. У другому колі, яке малюється навколо першого, учасників просять написати тих: **«Хто обіймає їх в складні миті їхнього життя».**
3. У третьому колі, яке розташоване навколо другого, учасники пишуть тих: **«Хто пояснює їм щось, що буває їм незрозумілим».**
4. У четвертому колі, яке розташоване навколо третього, учасники пишуть тих: **«Хто допомагає їм зробити те, на що у них інколи немає сил чи бракує вміння».**
5. У п'ятому колі, яке розташоване навколо четвертого, учасники пишуть тих: **«Хто може з ними помовчати поруч».**
6. У шостому колі, яке розташоване навколо п'ятого, учасники пишуть тих: **«Хто може їх розсмішити в будь-якій ситуації».**

Рефлексія. Запропонувати учням запитання для обговорення:

- Чи легко було виконати завдання?
- Якщо ні, то які труднощі виникали?

3. Вправа «Щит самооцінки».

Мета:

- сприяти усвідомленню дитиною власної цінності;
- зміцнити самооцінку та впевненість дитини в собі, у своїх силах, через виявлення її ресурсів;
- надати можливість проаналізувати своє мислення та одночасно розвинути уяву.

Матеріали: аркуш А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 15 хв.

Інструкція вчителю:

Учасникам пропонується намалювати щит, поділити його на чотири частини і в кожній із них дати відповіді на запитання:

1. У I частині: «Що тобі подобається в собі?»
2. У II частині: «Що ти вмієш добре робити?»
3. У III частині: «Як вважають інші люди, що у тебе добре виходить робити?»
4. У IV частині: «У чому ти хотів/ла би стати краще?»

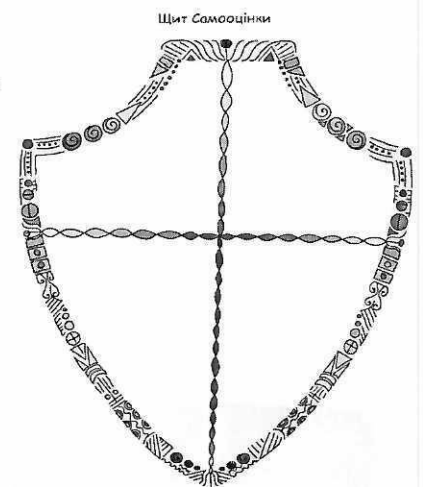
Давши відповідь на запитання, учні презентують свої «Щити самооцінки» за бажанням.

Рефлексія. Запропонувати учням запитання для обговорення:

- Чи легко було виконати завдання?
- Якщо ні, то які труднощі виникали?

4. Зворотний зв'язок.

Мета:



- усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 2-3 хв.

Інструкція вчителю: *«Ви не завжди можете контролювати те, що відбувається ззовні, але ви завжди можете контролювати те, що відбувається всередині»* (Луїза Хей).

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, поміркувати над запитаннями та поділитися думками:

1. Як ви зараз почуваетесь?
2. Чи змінилось ваше самопочуття з моменту початку заняття? Як саме?
3. Що сьогодні під час заняття запам'яталось найбільше?
4. Що ти зробиш уже сьогодні?
5. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

Важливо: Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Заняття з елементами тренінгу для учнів 5-7 класів

«КОЛО ПІДТРИМКИ»

1. Вправа-пульс групи «Моя суперсила».

Мета:

- оцінити власні можливості під час подолання труднощів;
- сприяти формуванню переконання щодо необхідності перетворення несприятливих обставин на щось прекрасне та корисне;
- аналізувати свої «сильні сторони»;
- сприяти формуванню переконання, що кожна людина має свої сильні сторони, які допомагають долати будь-які негаразди.

Матеріали: папір для нотаток, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 10 хв.

Інструкція вчителю:

Учасникам пропонується дати відповідь на запитання: «Моя суперсила, яка допомагає долати труднощі». Давши відповідь на запитання, учні по черзі презентують їх.

Рефлексія. Запропонувати учням запитання для обговорення:

- Чому ти обрав/ла саме таку суперсилу?
- Які труднощі вона допомагає тобі долати зараз?
- Якби твоя суперсила стала реальною, щоб тобі хотілося змінити в першу чергу?
- Як ці зміни вплинули на твоє життя?
- Що ти можеш зробити зараз, щоб твоя суперсила стала реальною?

2. Вправа «Кола підтримки».

Мета:

- сприяти усвідомленню важливості підтримки оточення, близьких;
- сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;

- надати можливість проаналізувати і визначити своє коло підтримки.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 15 хв.

Інформація для вчителя:

Коли дитина переживає хвилювання чи стрес, вона може відчувати самотність, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу, що навколо є багато підтримки (близькі, друзі, знайомі, домашні улюбленці...). Ті, хто є поруч, утворюють важливе коло підтримки.

Перед дитиною, яка переживає стрес, виникає дилема: кому у кризовій ситуації можна довірити свої почуття і отримати підтримку, а кому – ні. Перш за все потрібні люди, здатні проявити увагу і забезпечити розраду. Проте, в кризових ситуаціях, і дорослі, і діти не завжди розуміють до кого можна звернутися за допомогою, а завчасне розуміння того, хто є ці люди, значно поліпшує якість життя. Запропонована вправа допомагає вирішити цю дилему.

Інструкція вчителю:

1. На аркуші паперу (бажано формату А4) учням пропонується намалювати посередині аркуша маленьке коло і позначити себе в його центрі, написавши своє ім'я.
2. У другому колі, яке малюється навколо першого, учасників просять написати тих: **«Хто обіймає їх в складні миті їхнього життя».**
3. У третьому колі, яке розташоване навколо другого, учасники пишуть тих: **«Хто пояснює їм щось, що буває їм незрозумілим».**
4. У четвертому колі, яке розташоване навколо третього, учасники пишуть тих: **«Хто допомагає їм зробити те, на що у них інколи немає сил чи бракує вміння».**
5. У п'ятому колі, яке розташоване навколо четвертого, учасники пишуть тих: **«Хто може з ними помовчати поруч».**
6. У шостому колі, яке розташоване навколо п'ятого, учасники пишуть тих: **«Хто може їх розсмішити в будь-якій ситуації».**

Рефлексія. Запропонувати учням запитання для обговорення:

- Чи легко було виконати завдання?
- Якщо ні, то які труднощі виникали?

3. Вправа «Ресурсна долонька»

Мета:

- усвідомити життєві цінності та орієнтири;
- допомогти поринути у приємні спогади та мрії;
- сприяти розвитку ресурсних активностей.

Матеріали: аркуш А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 10 хв.

Інструкція вчителю:

Учасникам пропонується покласти свою долоню на аркуш А4 та обвести її за допомогою ручки або олівця. Після того, як учні намалюють свої долоні, вчитель пропонує наступне завдання, а саме: дати відповіді на запитання і прописати їх на намальованій долоні.

1. У мізинці – записати 3 об'єкти, на які подобається дивитися (близькі люди, домашні улюбленці, предмети, явища природи).
2. У підмізинному – записати 3 об'єкти, до яких подобається торкатися (близькі люди, домашні улюбленці, предмети, явища природи).
3. У середньому – 3 об'єкти, які подобається чути.
4. У вказівному – 3 об'єкти, які подобається нюхати.
5. У великому – 3 страви або напої, які подобається смакувати.
6. У центрі долоні учнів просять написати або намалювати символ свого імені.
7. На зап'ясті або навколо долоні написати фразу або слово, яке надихає і мотивує.

Підсумки заняття. Рефлексія. Питання для обговорення:

- Як ви зараз почуваетесь?

- Чи змінилось ваше самопочуття з моменту початку заняття? Як саме?
- Що сьогодні під час заняття запам'яталося найбільше?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати їх коментарі в чаті.

4. Зворотний зв'язок.

Мета:

- усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка або олівець.

Час виконання вправи: 2-3 хв.

Інструкція вчителю: *«Ви не завжди можете контролювати те, що відбувається ззовні, але ви завжди можете контролювати те, що відбувається всередині»* (Луїза Хей).

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, поміркувати над запитаннями та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

Важливо: Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО КОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

від практичного психолога КЛ №35 «Імпульс» Світлани Шушаріної



Нова реальність, у якій ми живемо, суттєво змінює звичний спосіб життя і накладає на батьків підвищену відповідальність. Як використати переваги дистанційного навчання та допомогати дитині?

✓ НАЛАШТУЙТЕСЬ НА НАВЧАННЯ ВДОМА

Поговоріть із дитиною про ситуацію, що склалась. Поясніть, що освітній процес не скасовується, тож зволікання з виконанням завдань та пропуск навчальних тем зовсім скоро перетворяться на непідйомний вантаж, з яким не вдасться розібратися за один день. Підготуйтеся разом із дитиною до онлайн-навчання технічно. Комп'ютер, доступ до мережі, налаштування мікрофону, інформаційна безпека – мінімальні вимоги до початку занять.

✓ КОНТРОЛЮЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ ДИТИНУ

Створіть фізично та емоційно безпечний простір для дитини, проводьте більше часу з нею, займайтесь спільними справами, грайте в ігри, читайте або просто будьте поруч; не залишайте малолітніх дітей самих, навіть на короткий час; постійно тримайте зв'язок з дитиною, якщо вона знаходиться вдома сама.

✓ ВИОКРЕМТЕ РОБОЧИЙ ПРОСТІР

Одна з проблем домашнього навчання: поруч чимало речей, які відволікають. Правильна організація робочого місця – ще одне важливе правило. Необхідно, щоб у дитини був власний простір, де вона буде виконувати уроки. Місце, яке буде налаштовувати її на навчальний процес. В ідеалі, звичайно, щоб була своя кімната, персональний стіл, комп'ютер. Якщо ж окремої кімнати немає, потрібно обладнати зручний куточок, де під час занять дитині ніхто не буде заважати. Слідкуйте за організацією робочого місця. Необхідні речі для занять повинні знаходитись в одному місці і завжди під рукою. Хаос та безлад можуть значно відволікати.

✓ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО РЕЖИМУ ДНЯ

Здоровий сон, харчування, свіже повітря і зрозумілий, незмінний, передбачуваний розклад на день необхідні нам як ніколи. По-перше, це дозволить вам стежити за часом і не давати йому проходити марно. По-друге, будь-який режим привчає організм до певного робочого циклу. Це збільшує можливості при засвоєнні нового матеріалу, робить процес навчання більш комфортним, здоровим. Порухення біологічних ритмів викликає розбалансованість в роботі організму і проблеми зі здоров'ям дитини.

✓ ЧІТКИЙ ГРАФІК

Розпорядок дня повинен бути завжди перед очима учня. Дитині необхідно точно знати, коли у неї починаються і закінчуються уроки, в який час вона буде відпочивати або займатися іншими справами. При необхідності можна вигадати систему мотивації і зробити розпорядок дня в ігровій формі. До початку першого уроку дитині необхідно бути готовою до навчання: закінчити гігієнічні процедури, зробити легку гімнастику, охайно та зручно вдягнутися і повноцінно поспіdatи. До уроку дитину може кликати певний сигнал, на зразок дзвоника (будильник телефона, приємна музика). Молодших школярів обов'язково потрібно контролювати протягом дня. Навіть якщо ви не вдома, зателефонувати і запитати наскільки успішно було виконано уроки або завдання.

✓ РОЗПОЧИНАТИ РАНОК З АКТИВНОСТІ

Найважливішим завданням вранці є життєва активізація. Саме рівень нашої ранкової активності дає мозку сигнал про те, як провести свій день. Звичайно, чудово нікуди з самого ранку не поспішати, але мозок тоді отримує сигнал про те, що так само мляво і неквапливо може проходити весь день. Тому дуже важливо знайти способи ранкової активізації, які підходять дитині. Це може бути зарядка, танці, вихід на свіже прохолодне повітря або ходіння східцями.

✓ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Як показала практика, багатьом дітям виявилось складно вчитися вдома внаслідок недостатньо серйозного ставлення дорослих до такої форми освіти. Деякі батьки не тільки не сприяють комфортному навчанню, а й завантажують дітей домашніми обов'язками під час онлайн-навчання. Ставлення батьків до формату здобуття освіти у воєнний час формує ставлення і в дітей. Якщо дорослі весь час будуть говорити, що такий вид навчання – це несерйозно, звичайно, так до нього буде ставитися і дитина. Потрібно зрозуміти, що дистанційне навчання не менш значиме, ніж навчання офлайн.

✓ ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ

Помилкою батьків є як постійне спільне сидіння над уроками разом із дитиною, так і повне зняття контролю над результатами. Допомогти дитині у виконанні завдання – чудово, а робити все разом із дитиною – недоцільно. Навчайте дитину вчитися! Багато батьків не привчають дітей до самостійності і, щоб скоріше закінчити певну роботу чи домашні завдання, роблять їх замість дитини. Пам'ятайте: чим більше власної відповідальності за процес навчання буде відчувати дитина, тим активнішою та мотивованішою вона буде. Якщо дитина добре обізнана в роботі з комп'ютером і не відчуває труднощів комунікації онлайн, дайте їй більше свободи. Така форма навчання може розкрити несподівані таланти самоорганізації та дасть відчути відповідальність.

✓ НАВЧАННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ

Самоорганізація – це найбільш вагомий чинник у процесі дистанційного навчання. Примусити себе сісти за уроки замість того, щоб поспати, погратися, порозважатися – це серйозний виклик для волі, і не тільки дитячої. Тому завдання дорослих – допомогти дітям. Комусь самоорганізуватись (тим, хто старший), когось організувати (початкова школа) в умовах дистанційного навчання. Не гніватись на дитину за лінощі чи недостатню відповідальність, а допомогти і стати опорою, яка точно знадобиться, і не тільки в ході дистанційного навчання. Пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З 7-8 класу варто підключатися до занять дитини лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опанувати матеріал та організувати своє навчання.

✓ ВІЛЬНИЙ ЧАС І ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Важливо допомогти дитині правильно організувати перерви між уроками, щоб вона не знаходилась перед монітором більше відведеного часу. Провітрювати приміщення, робити гімнастику для очей, розминати тіло. Після закінчення уроків 2-3 години учень повинен відпочити. В цей час необхідно організувати дозвілля дитини так, щоб вона могла спокійно зайнятися своїми справами, усамітнитись, пограти...а потім уже виконувати домашнє завдання. Варто пам'ятати, що діти мають потребу в соціалізації. Під час воєнного стану вони мають бути на зв'язку зі зовнішнім світом: телефонувати знайомим, спілкуватися з однокласниками, грати з друзями, відвідувати гуртки.

✓ ЗРУЧНИЙ KIDSCONTROL

В Інтернеті дитина не завжди може диференціювати ресурси з небажаним вмістом, часто захоплюється іграми, тривалим переглядом відео блогерів, шкідливим контентом. Крім того, є можливість зараження вірусом, який призведе до появи системних помилок у пристрої. Уникнути ризику зловити вірус допоможуть спеціальні програми для батьківського контролю на телефоні. Завдяки ним батьки завжди знають, що робить дитина в телефоні: чим цікавиться, скільки часу проводить, де знаходиться в конкретний момент. Всі програми можна налаштувати за індивідуальними параметрами.

✓ МОТИВАЦІЯ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Перехід на дистанційну форму навчання в умовах війни викликав чимало опор та труднощів у дитини. Будьте другом, допомагайте та підтримуйте її. Створіть атмосферу, в якій дитина зможе висловлювати свою думку, поділитися переживаннями, бути мотивованою. Одним із найважливіших факторів успішного дистанційного навчання є підтримка та правильна мотивація. Велику частину часу онлайн-учень проводить в самостійному освоєнні матеріалу. Для цього необхідні концентрація уваги, наполегливість, бажання вчитися. Навчання має приносити радість пізнання, і тоді ви побачите результат. Пам'ятайте: ваша підтримка, заохочення та

уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою, а її зусилля не залишаються непоміченими.

Закликаємо на час воєнного стану приділити особливу пильність до своїх дітей, адже їхня безпека - понад усе!

ПРОДУКТИВНОГО ТА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ!

Як підтримати підлітка у кризовій ситуації:

поради психологів (ЮНІСЕФ)

Цей текст більше для батьків, однак, якщо ви, діти, повернувшись додому, запропонуєте батькам ідею більш відвертих стосунків у сім'ї, – це буде важливий крок.

Почніть розмову першими. Для батьків це стане знаком, що вони можуть з вами бути відвертими. Інколи дорослим необхідна підказка від вас.

Під час війни та в непростих життєвих ситуаціях, які вона провокує, у ставленні до підлітків психологи радять:

1. Говорити і слухати, а головне – чути те, що дитина розповідає: про свої думки, почуття, сприйняття ситуації. Варто пояснити підлітку все, що відбувається, ураховуючи його вік і рівень знань.

2. Дозволити емоціям бути. Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обдуреним. Тож тривожитись і плакати перед дитиною старшого віку абсолютно нормально. Проте, не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію як у вас, так і в дитини. Варто дозволити емоціям вивільнитися, а потім спробувати налагодити рутинне життя.

3. Планувати майбутнє. Не бійтеся разом мріяти і планувати, що будете робити після війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують, а також додають впевненості в майбутньому.

4. Обійматися. Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності й стресу, тож частіше обіймайте свою дитину та мрійте разом про те, що все буде добре.

Можливо, після цієї інформації ви зможете підтримати себе, своїх друзів, своїх дітей.