



Олена МАЗУР,
учителька зарубіжної літератури, практичний психолог
гімназії №26 м.Хмельницького

Психологічна стійкість в укритті: ігри та вправи для емоційної підтримки здобувачів освіти

В умовах надзвичайних ситуацій, які стали реальністю сучасного світу, питання підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу набуває особливого значення. Емоційні проблеми здобувачів освіти виражаються у підвищеній тривожності, надмірному психічному напруженні, внутрішньому дискомфорті, агресивності, емоційній лабільності, невпевненості, проблемах з прийняттям вольових рішень та адаптацією тощо. Вони потребують допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений надзвичайною ситуацією, знайти способи адаптуватися до нових умов існування, подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме тому важливою є готовність педагогічних працівників закладу освіти надати здобувачам освіти першу психологічну допомогу в кризові моменти, допомогти впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися й легше перенести складні часи.

Повномасштабна війна є джерелом стресу і тривоги для дітей і підлітків. Такі переживання можуть залишити глибокі сліди у їхніх серцях і вплинути на фізичне й емоційне здоров'я в подальшому. На жаль, відчуття стресу та тривоги можуть проявлятися в різних формах: від втрати інтересу та емоційної роздратованості до поганого настрою та проблем у соціалізації.

Повітряні тривоги – стрес як для дорослих, так і для дітей, а необхідність спустатися в укриття ні в кого не викликає захоплення. Стосується це і школярів, які у такій стресовій ситуації опиняються не поруч із рідними, а разом із однокласниками та вчителями. Чи можна зробити час, проведений у сховищі, менш стресовим?

Перше і найважливіше – спочатку подбайте про свій емоційний стан та заспокойтеся самі. Діти, навіть наймолодші, дуже добре зчитують настрій дорослих, тож якщо вони побачать знервованого вчителя, то й самі неабияк стривожаться. Тож якщо педагог не може впоратися із власним емоційним станом, то навряд йому вдасться подбати про дітей.

Що потрібно для того, аби дітям було спокійніше?

1. Проговоріть план дій. Усі учні мають чітко знати, що, коли та чому вони роблять. Розуміння того, що відбувається, дійсно може допомогти заспокоїтися. Звісно, що молодші учні, то простішим має бути пояснення.

2. Стежте за самопочуттям дітей. Під час повітряних тривог можуть бути «прильоти», відповідно, школярі чути-муть вибухи. Тож дуже важливо бути поруч і підтримати їх, сказати щось, що підбадьорить, наприклад, «Ви молодці, добре тримаєтесь», «Ми всі тут разом, ми в надійному місці» тощо.

3. Опануйте техніки психологічної допомоги. Всі ми реагуємо на стрес по-різному, в когось взагалі може статися панічна атака. Вчителям важливо розуміти це та опанувати прості прийоми першої психологічної допомоги, а також подбати про наявність в укритті іграшок-антистрес.

Коли діти перебувають в укритті під час повітряних тривог, важливо знайти способи переключити їхню увагу від негативних подій і думок, допомогти зменшити стрес, забезпечити їхню безпеку та спокій. Одним із варіантів є проведення різноманітних вправ та ігор, які не тільки розважають, але й розвивають, допомагають учням висловити свої емоції та відволіктися від навколишньої ситуації.

«Коли емоцій забагато»

У цей складний час люди навколо відчувають багато емоцій одночасно. Ти, мабуть, теж? Коли відбувається щось заплутане, що засмучує, лякає чи гнівить, всередині вирує справжня буря з почуттів та відчуттів. Спробуємо в них розібратися.

Я радію, коли _____

Я гніваюся, коли / на те, що _____

Я боюся, коли _____

Мені самотньо, коли _____

Мені прикро й образливо, коли _____

Я відчуваю, що мене люблять, коли _____

При нагоді розкажи про свої емоції тим, хто поруч, саме в такій формі.

«Сила імені»

Розташуй літери свого імені стовпчиком, літера під літерою. У кожному рядочку напиши ту позитивну рису, якість, властивість, яка починається з цієї букви. Наприклад, можна пограти у словесні ігри.

Гра «Трилітрова банка»

Це словесна гра для компанії. В ній можуть брати участь, як діти, так і дорослі. За допомогою алфавіту вибирається літера: один гравець мовчки в голові перебирає літери алфавіту, а інший його зупиняє. На якій літері зупинив, з тієї починається гра. Всі учасники по черзі називають слова на цю літеру, що позначають предмети, які можна покласти у трилітрову банку. Хто не сказав – вибуває з гри.

Наприклад, обрано букву «М». Варіанти слів: молоко, масло, морозиво, мастихін, м'ячик, мак, морква, маска тощо.

Гра «Запитання»

Гравець ставить запитання – інший має відповісти на нього теж запитанням. Гра триває до того часу, поки хтось



не зможе поставити наступне питання. Наприклад: Ти сьогодні робив зарядку? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретна інформація?

Гра «П'ять слів»

Обираємо 5 абсолютно не пов'язаних між собою слів. Використовуючи їх, кожен учасник має скласти невелику розповідь.

Гра «Слова»

Дорослий називає будь-яке слово, наступний гравець повинен придумати інше слово, що починається на останню букву першого. Наприклад: ніж – жук – ковбаса – ананас – слон.

Гра «Міста»

Дорослий називає будь-яке місто, наступний гравець повинен придумати інше місто, що починається на останню букву першого. Наприклад: Київ – Валенсія – Ялта – Абу-Дабі.

Гра «Паровозики»

Дорослий говорить будь-яке слово, наприклад, пес. Перший гравець повторює його та додає наступне – пес прокинувся. Далі кожен наступний учасник по черзі додає своє слово, повторюючи попередні. В результаті має вийти ціла розповідь.

Гра «Так – ні»

Потрібно вибрати ведучого. Він загадує слово. Гравці мають ставити будь-які запитання, на які можна дати відповідь «так» або «ні», щоб відгадати це слово. Хто перший відгадав слово, той стає ведучим.

Еліас

Еліас – це популярна словесна гра, яка вимагає кмітливості та вміння швидко пояснювати слова без використання спільнокореневих слів. Гра підходить для різних вікових груп та може бути веселим способом провести час у компанії друзів або родини.

Еліас також доступний у вигляді мобільного додатку, що робить його зручним для гри в будь-якому місці. Мобільний додаток може включати додаткові функції, такі як

різні категорії слів, таймери та системи підрахунку балів. Ось основні правила гри в Еліас:

1. Гру можуть грати від двох осіб і більше, але найкраще вона підходить для гри парами або командами.

2. Метою гри є пояснити якомога більше слів своєму партнеру або команді протягом відведеного часу, не використовуючи саме слово або його частини.

3. Гравці діляться на пари або команди. Одна людина з кожної пари або команди пояснює, а інша – вгадує.

4. Хід гри: той, хто пояснює, бере картку зі словом і намагається пояснити це слово своєму партнеру, не використовуючи саме слово або його похідні. Той, хто вгадує, має назвати слово якнайшвидше. Після кожного вгаданого слова пояснювач бере наступну картку і процес повторюється.

5. Кожна пара або команда має обмежений час (зазвичай 1 хвилину) для пояснення та вгадування якомога більшої кількості слів.

6. Після того, як всі пари або команди завершили свої раунди, підраховуються бали за вгадані слова. Команда або пара з найбільшою кількістю балів перемагає.

Під час стресових ситуацій діти надзвичайно потребують тілесного контакту. Тому доречним буде використання у сховищі тілесних ігор.

Вправа «Ліниве кошеня»

Нехай діти уявлять себе лінивими кошенятами. Вони мають глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Учитель просить дітей насушитися, як: осіння хмаринка, зла людина, сердитий дядько. Усміхнутися, як: хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко. Показати, як злякався: заєць, вовка, малюк, який заблукав у лісі; кошеня, на якого гавкає собака. Показати, як втомився: мураха, який тягнув велику паличку; людина, яка підняла щось важке.

«Коло любові»

Опис: діти беруться за руки (долоня до долоні), заплющують очі. На цьому етапі педагог пропонує відчути один одного без слів та поглядів, а лише через тепло долонь (яка сила, енергія переходить від партнерів праворуч/ліворуч). Учитель має сказати:

«Уявіть себе сферою, яка наповнюється любов'ю. І далі більшає та більшає. Ваша сила і любов ростуть... Якщо ви відчуєте, що ось-ось ваша сфера лусне, то повинні зупинитися і обійнявши того, хто поруч поділитися своєю енергією».

Поради та важливі моменти: важливо коментувати та проговорювати під час вправи, що саме діти повинні відчути. Ви побачите, наскільки в них розвинені почуття любові, сили та підтримки одне одного.

Гра «Почухай спинку»

Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно:

- розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;
- «місити тісто» (ребром долоні робити поглажувальні рухи);

- зобразити «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукувати по спині).

Гра «Я малюю, а ти відгадай»

На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати образ.

Варіанти складніші:

1) троє дітей, а на їх спинах – приклад (на додавання, віднімання...), слово (у кожної дитини по одній літері, відповідно може бути і більше дітей);

2) називаєте колір, яким ви «малюєте», і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок...).

Нам важливо пам'ятати, що аудіальний канал сприйняття під час гулу сирен під особливим навантаженням. Тож треба його «зайняти». Психологиня Світлана Ройз пропонує в укритті співати хором, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти гітару й влаштувати для всіх концерт або пограти у «Вгадай мелодію», а також захопити з собою настільні ігри: шашки, шахи, доміно, морський бій, лото чи різноманітні ходилки.

Настільні ігри — це чудовий варіант, який допоможе розважити дітей. Ігри можуть бути спокійними і вдумливими, а можуть бути дещо рухливими. Краще за все мати з собою в сховищі по декілька ігор з різних категорій.

Чому настільні ігри корисні для дітей в укритті і не тільки?

- Настільні ігри дуже добре відволікають від тривоги. Занурення в гру допомагає відволіктися від негативних думок та створити ілюзію контролю та безпеки. Діти не будуть сильно боятися, якщо будуть зайняті цікавою справою.

- Розвивають когнітивні навички. Діти вчаться мислити логічно, приймати рішення, співпрацювати, розвивають дрібну моторику та пам'ять.

- Сприяють соціальній взаємодії. Настільні ігри — це чудовий спосіб спілкуватися, ділитися емоціями, настільні ігри також допомагають зміцнити стосунки між учасниками.

- Доступні та прості у використанні. З нескладними настільними іграми з категорії «для новачків» діти легко розберуться, а отже, будуть повністю зосереджені на грі і отримуватимуть щире задоволення від неї.

Ось кілька порад, які настільні ігри можна обрати для укриття:

- Логічні ігри: шахи, шашки, «Сіквенс» (Sequence), «Руммі» (Rummy) — розвивають логічне мислення та стратегічні навички.

- Розмовні ігри: «Скрабл» (Scrabble), «Alias», «Активіті Оригінал» (Activity Original) — розширюють словниковий запас, тренують пам'ять та асоціативне мислення.

- Ігри на координацію: «Дженга», «Швидерця» (Speed Cups), «Містакос Extra» (Mistakos EXTRA) — розвивають концентрацію, спостережливість та координацію рухів.

- Патігейми на асоціації: «Діксіт», «Містеріум», «Детектив клуб» — розвивають уяву, творче мислення та комунікативні навички.



- Також рекомендуємо обирати в укриття невеличкі ігри, щоб можна було грати на будь-якій поверхні, навіть якщо мало місця: «Листи Закоханих» (Love Letter), «Бандідо» (Bandido), «Пачка чіпсів» (Bag of Chips), «Добл» (Dobble), «Шалений карась» (Happy Salmon).

Головне завдання вчителя – спробувати створити затишну і безпечну атмосферу в сховищі з допомогою цікавого дозвілля, щоб це місце асоціювалося у дитини не з тривогою і небезпекою, а з іграми та спілкуванням.

Використані джерела

1. Активності для учнів та учениць у бомбосховищах шкіл. Порадник для вчителів. URL: <https://spilnoteka.org/poradnyk-dlya-vchyteliv-aktyvnosti-dlya-uchniv-ta-uchenycz-u-bomboshovyshhah-shkil/>

2. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 149 с.

3. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження) : метод. посіб. 2022. 86 с.

4. 50 ідей ігор для дітей в укритті. URL: <https://anelok.com.ua/50-idey-igor-dlia-ditey-v-ukrytti/>

5. Ройз С. Ідеї для ігор, у які можна грати в укритті. URL: <https://surl.li/jgweuu>

6. Ройз С. «Твоя сила». Практикум для дітей та підлітків. URL: <https://surl.li/kqiyld>

7. Чим зайняти дитину в укритті: ідеї для ігор. URL: <https://surl.li/ewiifn>