


ПОРУЧ

unicef 
для кожної дитини

 ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

ПРАКТИКИ ТУРБОТИ

МОЛОДША ШКОЛА



Набір технік
підтримки учнів
молодшого шкільного
віку у класі для
вчителів



ПРАКТИКИ ТУРБОТИ

Набір технік підтримки учнів молодшого шкільного віку у класі для вчителів

Діти молодшого шкільного віку часто ще не вміють чітко назвати, що з ними відбувається. Вони можуть здаватися неслухняними чи неуважними – але за цим може стояти тривога, втома, розгубленість або потреба в безпечному контакті з дорослим.

Ваша уважність і навіть кілька хвилин простої практики – це спосіб допомогти дитині впоратись зі своїм станом. Спосіб сказати: *«Я з тобою поруч – у твоїй радості, тривозі, мовчанні»*.

У цьому наборі **ви знайдете короткі, прості у застосуванні практики від психологів проєкту «ПОРУЧ»**, які допоможуть:

- підтримати дитину в моменті;
- заспокоїти клас;
- створити атмосферу довіри та опори,
- і водночас зберегти себе.

Прості вправи на дихання, увагу, емоції чи рух допомагають знизити напруження, повернути дитину в контакт із собою та наповнюють простір у класі довірою, спокоєм і турботою.

Це можливість перетворити звичайні моменти на простір безпеки та довіри, це ті малі дії, які наповнюють стосунки з учнями теплом і довірою.

1. «МІЙ КОЛІР НА СЬОГОДНІ»

Як провести:

Зверніться до класу: *«Якщо б твій настрій сьогодні був кольором – який би це був колір?»*

Запропонуйте кілька варіантів, як можна дати відповідь:

- ▶ показати картку з кольором;
- ▶ намалювати свій колір у зошиті або на стікері;
- ▶ сказати вголос;
- ▶ або зберегти цей колір подумки – лише для себе.

Підкресліть, що будь-який колір – це нормально: *«Наші кольори можуть змінюватись щодня. І це природно. Тут немає «правильних» або «неправильних» кольорів».*

Можна завершити короткою фразою: *«Дякую, що поділились. Або просто подумали. Це допомагає краще зрозуміти себе».*

Допомагає дитині усвідомити свій емоційний стан, розвиває само-рефлексію, дає змогу висловити емоцію без слів, через метафору кольору.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня або уроку – щоб відчувати свій настрій і зібратись до навчання;
- після перерви – щоб плавно перейти з гри до навчального процесу;
- після подій, які могли емоційно зачепити учнів;
- будь-який момент, коли важливо дати дітям можливість побути собою.

2. «СЛУХАЙ ТИШУ»

Як провести:

Спокійно зверніться до класу та запропонуйте: *«Давайте на хвилинку просто послухаємо тишу. Спробуйте не ловити звуки, а почути те, що між ними. Можливо, тиша – не така вже і порожня».*

Попросіть учнів зручно сісти, нічого не робити. Можна увімкнути таймер або пісочний годинник, щоб дати відчуття межі часу.

Після хвилини – м'яко подякуйте: *«Дякую, що побули в тиші. Вона теж має свій голос – лагідний і тихий».*

Допомагає дітям уповільнитись, знову почути себе та зосередитись на тому, що зараз.

Коли і як часто проводити:

- після гучної або рухливої активності;
- перед початком нової теми чи складного завдання;
- коли в класі відчувається збудження або перевтома;
- у будь-який момент, коли хочеться повернути спокій і зосередженість.

3. «ОДИН ДОБРИЙ НАМІР»

Як провести:

Зверніться до учнів: *«Подумайте: що доброго я хочу зробити сьогодні? Для себе? Для когось? Для класу?»*

Запропонуйте обрати зручний спосіб: сказати вголос, написати на стікері або в зошиті, зберегти подумки – щоб повертатись до нього, коли буде потрібно.

Підкресліть: *«Навіть просте бажання зробити щось добре – може змінити настрій – і свій, і чийсь поруч».*

Можна завершити короткою фразою: *«Добрі наміри – це як*

ліхтарик усередині. Дякую, що знайшли його в собі».

Переключає увагу з тривоги чи байдужості на просту і реальну дію, поступово формує звичку помічати і творити добро – щодня, просто і щиро.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня, щоб почати день не з поспіху;
- після напруженої ситуації – щоб м'яко змінити настрій у класі;
- у дні, коли клас емоційно розсіяний або напружений;
- як міні-ритуал раз на тиждень (наприклад, у понеділок).

4. «КОНТУР СПОКОЮ»

Як провести:

Запропонуйте дитині (або всьому класу) спокійно покласти одну руку на парту, а вказівним пальцем іншої – повільно обводити контур кожного пальця.

Можна додати інструкцію: «Підіймаєшся по пальчику – вдих. Спускаєшся – видих. Повільно, крок за кроком – по всіх п'яти пальцях».

Це можна зробити мовчки або в супроводі вашого спокійного ритмічного підказування.

Допомагає знизити тривогу та дає простий інструмент саморегуляції в моменті.

Коли і як часто проводити:

- коли дитині важко зосередитись через переживання;
- коли дитина щойно пережила щось напружене або хвилююче;
- на початку чи в середині уроку – для повернення уваги.

5. «РУХ І ПОДИХ»

Як провести:

Запропонуйте учням разом зробити 3–5 повільних рухів із диханням:

*«Потягнись догори – вдих...
Опусти руки вниз – видих...
Ще раз – повільно, як хвиля...»*

Можна додати м'який ритм або провести вправу мовчки, показуючи приклад. Дихайте разом: не швидко, не глибше, ніж комфортно – просто з увагою до руху.

Допомагає заспокоїтись та зосередитися, дає змогу перейти від метушні до більш спокійного стану.

Коли і як часто проводити:

- після перерви або фізичної активності – щоб налаштуватися на урок;
- у середині заняття – як пауза для зняття втоми;
- перед початком нової теми чи завдання – для концентрації уваги;
- у будь-який момент, коли клас потребує «перевести подих».

6. «ПОГОДА ВСЕРЕДИНІ»

Як провести:

Запропонуйте дітям подумати, на яку погоду схожий їхній настрій зараз: *«У кожного з нас буває своя внутрішня погода. Хтось зараз – як сонце, хтось – як хмаринка, дощ або вітер. Яка твоя погода сьогодні?»*

Це можна зробити різними способами: показати, обрати картку з погодою, намалювати, сказати вголос чи подумати про неї тихо.

Підкресліть: *«І дощ, і сонце бувають у кожному з нас. Важливо не ховатись, а звертати увагу і підтримувати себе».*

Допомагає дитині усвідомити свій настрій у зрозумілій, образній формі та дає можливість виразити стан без складних слів.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня або уроку – щоб відчути настрій класу та з якими емоціями діти починають день;
- після емоційної події або новин – щоб дати дітям можливість побути зі своїми відчуттями після того, що схвилювало;
- у дні, коли клас потребує більше тиші, уваги та турботи;
- як звичний ритуал для початку дня разом із класом.

7. «КОШИК ПІДТРИМКИ»

Як провести:

Запропонуйте учням подумати про речі, які допомагають їм заспокоїтись або відчувати себе краще: *«Що тебе підтримує, коли тобі тривожно чи сумно? Що тебе радує?»*

Додайте м'яке пояснення: *«Це можуть бути дуже різні речі: хтось заспокоюється, коли обіймає улюблену іграшку, хтось – коли слухає музику або просто сидить у тиші. У кожного є свої маленькі помічники – те, що дарує спокій і підтримку зсередини. Давайте спробуємо їх згадати».*

Попросіть: назвати вголос три речі, які заспокоюють, або намалювати їх у зошиті чи на стікері. За бажанням – зберіть відповіді на спільному плакаті під назвою «Кошик підтримки».

Ця вправа допомагає дитині зрозуміти, що її заспокоює, запам'ятати це та використовувати у складні моменти, а ще – створює більше довіри та тепла в класі, особливо коли учні виконують її разом.

Коли і як часто проводити:

- у хвилини тривоги, втоми або занепокоєння;
- як частину ранкової зустрічі або години спілкування;
- щоб підтримати дітей після непростих подій або перед тим, що потребує зосередженості.

8. «ВІД «НЕ МОЖУ» ДО «СПРОБУЮ»

Як провести:

Запропонуйте дітям подумати про фрази, які вони іноді говорять собі, коли щось не виходить. Напишіть на дошці/стікерах приклади: «Я не можу», «У мене не виходить», «Це занадто складно», «Я боюся», «Я зроблю помилку».

Скажіть: «Але давайте спробуємо навчитися говорити до себе так, як говорить найкращий друг/найкраща подруга – лагідно та з підтримкою».

Потім разом перетворіть ці фрази на більш підтримувальні: «Я ще вчуся», «Я можу спробувати», «Я роблю маленький крок», «У мене вийде, якщо буду старатися», «Можливо не зараз, але потім – так».

Щоб зробити вправу цікавішою – проведіть її у форматі гри:

- Підготуйте картки з прикладами «важких фраз» (наприклад: «Я нічого не розумію», «У мене нічого не вийде»);
- Діти по черзі витягують картку та придумують, як можна сказати з підтримкою та добрим тоном. Наприклад, «Я ще вчуся», «Це трохи складно, але я пробую», «Мені можна помиляться».
- Якщо дитині складно – допомагає вся група або вчитель/ка.

Допомагає змінити ставлення до складнощів, розвиває гнучкість мислення, зменшує страх помилки.

Коли і як часто проводити:

- перед завданням, яке може викликати хвилювання або сумніви у собі;
- після невдачі – щоб повернути впевненість;
- у дні, коли дітям варто почути, що помилки – це нормально, а головне – не зупинятися.

9. «ЩО ТИ ЗАЛИШИШ ЗА ДВЕРИМА?»

Як провести:

Перед початком уроку чи дня спокійно зверніться до класу: *«У кожного з нас бувають речі, які заважають зосередитись або почуватися спокійно. Давайте уявимо, що ми можемо залишити щось зайве – за дверима класу».*

Запитайте: *«Що б ти хотів або хотіла залишити за дверима сьогодні?»* (наприклад: втому, сварку, невдалий ранок, тривогу, роздратування).

Запропонуйте дітям обрати зручний спосіб: подумати про це мовчки, зробити символічний жест (наприклад, помахати рукою – «відпускаю це») або написати слово на стікері та покласти в умовну «скриньку зайвого».

Вправа дає дитині простір для емоційного перезавантаження, допомагає відпустити зайве, знизити напругу та увійти в урок з відчуттям нового початку і внутрішньої легкості.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня або тижня – щоб дати дітям відчуття нового початку;
- перед важливим завданням чи новою темою – щоб зібрати увагу і налаштуватись;
- після перерви, конфлікту або емоційної події – щоб допомогти переключитись;
- у дні, коли клас виглядає розсіяним, напруженим або пригніченим.

10. «СКЛЯНА КУЛЬКА СПОКОЮ»

Як провести:

Запропонуйте дітям уявити невелику прозору кульку, яка світиться зсередини: *«Уяви, що ця кулька – твій спокій. Ти можеш покласти її в долоню або притиснути до грудей, щоб відчутти тепло. Вона нікуди не зникає – вона завжди з тобою, коли ти про неї згадуєш».*

Можна запропонувати дітям заплющити очі на кілька секунд, зробити глибокий вдих і повільний видих, а потім уявно передати кульку іншому або залишити собі.

Це може бути як короткий спільний ритуал, так і тиха індивідуальна вправа – особливо для дітей, яким складно говорити про свої емоції.

Вправа допомагає дитині заспокоїтись, уявити свій спокій всередині, відчутти підтримку та навчитися повертатись до цього стану, коли щось турбує.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня або після перерви – щоб спокійно перейти до навчання;
- у хвилини хвилювання або розгубленості;
- перед важливим завданням чи виступом;
- коли помічаєте, що дитині важко, навіть якщо вона нічого не говорить.



ПРАКТИКИ ТУРБОТИ


У дітей молодшого і середнього віку ще тільки формується внутрішній світ – і дуже важливо, хто поруч у цей час. Тому, ви є тим дорослим, який дає приклад того, як можна дихати, зупинятись, чути себе та підтримувати інших.

Ці вправи – лише інструменти. Головне джерело підтримки в класі – це ви.

Нехай ці практики будуть вам у допомогу.

ПОРУЧ

unicef 
для кожної дитини

 ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр