

ПОРУЧ

unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр

ПРАКТИКИ ТУРБОТИ ПІДЛІТКИ



Набір технік
підтримки учнів
підліткового віку
у класі для вчителів



ПРАКТИКИ ТУРБОТИ

Набір технік підтримки учнів підліткового віку у класі для вчителів

Підлітковий вік – час емоційної мінливості, пошуку себе, сильних реакцій і глибоких переживань, часто без слів. Учні можуть здаватись байдужими або закритими, але насправді їм дуже потрібне відчуття, що їх бачать, приймають і поважають.

Для підлітків важливо не просто «говорити про емоції», а мати простір, де їхні почуття не оцінюють, де можна побути в тиші або, навпаки, дати вихід напрузі. Іноді коротка вправа чи звичний ритуал підтримують сильніше, ніж довгі пояснення.

Цей набір пропонує прості вправи від психологів проєкту «ПОРУЧ», які вчитель/вчителька може проводити в класі – без примусу, з повагою до вибору кожного та кожної.

Вони допомагають знизити емоційне напруження, повернути фокус, створити у класі атмосферу довіри та спокою.

1. «ТРИ ДОБРІ РЕЧІ СЬОГОДНІ»

Як провести:

Запропонуйте учням на початку дня зосередитись на чомусь хорошому, що може їх сьогодні підтримати: *«Назвіть або подумайте про три речі, яких ви чекаєте з приємністю. Це може бути що завгодно: побачити друга/подругу, дізнатись щось цікаве, з'їсти щось смачне»*.

Додатково – можна завершити маленьким побажанням собі: *«Сьогодні я хочу проявляти... уважність / доброту / спокій / сміливість»*.

Можна сказати це вголос, якщо хочеться, записати для себе — або просто подумати і зберегти для себе.

Допомагає налаштуватись на добрий початок дня, розвиває вміння помічати хороше навіть у дрібницях, підсилює внутрішню мотивацію і настрій.

Коли і як часто проводити:

- на початку дня або уроку – як ранковий ритуал;
- у понеділок, щоб задати позитивний настрій на тиждень;
- у дні, коли дітям складно зібратись або не хочеться починати роботу;
- перед новим етапом — щоб зібрати сили та відчути впевненість.

2. «ТРИ РЕЧІ, ЯКІ СЬОГОДНІ ВИЙШЛИ»

Як провести:

Запропонуйте учням наприкінці дня або уроку згадати три речі, які вийшли: *«Навіть якщо день був непростим – завжди є щось, що вдалося, що підтримало або просто було нейтральним. Згадайте три такі моменти»*.

Це можуть бути дрібниці: *встиг(-ла) на урок, відповів(-ла) на складне питання, посміхнувся(-лася), підтримав(-ла) когось, не здався/-не здалася, почув(-ла) щось цікаве*.

Можна зробити це у зручний спосіб: подумати мовчки, записати у щоденник чи на стікері або, за бажанням, поділитися з кимось у парі чи коротко в колі.

Фраза-завершення (можна запропонувати як внутрішнє підсумкове повідомлення): *«Сьогодні вже все. Я зробив/зробила достатньо. Тепер – відпочинок»*.

Допомагає закріпити позитивні чи нейтральні моменти навіть у складному дні, знижує рівень тривоги, дає мозку сигнал безпеки і завершення, формує звичку бачити не лише труднощі, а й підтримку, сприяє усвідомленню власних зусиль і прогресу.

Коли і як часто проводити:

- наприкінці дня, тижня або уроку;
- після складної теми, контрольної або дискусії;
- як щоденний ритуал завершення;
- коли хочеться допомогти дітям побачити в собі щось добре – навіть у звичайному.

3. «ФРАЗА-ПОМІЧНИК»

Як провести:

Запропонуйте учням згадати коротку фразу, яка для них звучить як підтримка або скласти свою: *«Це може бути щось, що ви хотіли б почути від себе або іншої людини, коли важко. Або просто слова, які дають спокій і опору»*.

Наприклад: *«Я ще вчуся», «Я не мушу бути ідеальним/ідеальною», «Я справляюсь настільки, наскільки можу», «Я не сам/сама», «Навіть крок – це рух»*.

Фразу можна:

- ▶ написати на стікері, маленькому аркуші та покласти в кишеню, пенал, у щоденник чи тримати в гаманці;
- ▶ носити як особисту картку підтримки – для себе;
- ▶ створити власну мініколекцію «фраз-сил» на складні дні.

Допомагає сформувати внутрішній голос підтримки, а не критики, дає короткий і доступний спосіб зупинитись та підтримати себе, коли важко.

Коли і як часто проводити:

- перед важливими подіями або контрольними;
- після емоційного перевантаження, конфлікту, втоми;
- у дні, коли знижується мотивація або зростає самокритика;
- регулярно – як щоденну практику турботи про свій стан.

Ч. МІЙ ВНУТРІШНІЙ СКАНЕР»

Як провести:

Запропонуйте учням ненадовго звернути увагу на свій внутрішній стан: *«Спробуй оцінити, як ти зараз – від 1 до 5. Просто для себе, без оцінок і пояснень. Це не «добре» чи «погано» – це про чесність із собою».*

Орієнтовна шкала:

- ▶ 1 – «Мені важко зібратись, я роздратований(-а), у голові – хаос»
- ▶ 3 – «Я наче присутній(-я), але ще не зовсім включений(-а)»
- ▶ 5 – «Я зібраний(-а), спокійний(-а), можу працювати»

Можна обрати свій варіант: просто подумати, позначити в зошиті або зробити видих – як знак, що перевірив(-ла) свій стан.

Допомагає зупинитись і відчувати, в якому стані просто зараз, дає змогу чесно визнати свій настрій без необхідності щось пояснювати, формує звичку внутрішнього «чек-іну» – корисну для емоційної саморегуляції, знижує загальний рівень напруги у класі.

Коли і як часто проводити:

- на початку уроку або після перерви – щоб зібратися;
- після емоційної ситуації, суперечки, складної новини;
- у дні, коли учні виглядають розсіяними або перевантаженими;
- як регулярну практику «уваги до себе», навіть за 30 секунд.

5.«ЯКБИ МІЙ НАСТРІЙ БУВ ПЛЕЙЛИСТОМ»

Як провести:

Запропонуйте учням уявити, що їхній настрій зараз – це музика: *«Якби ти був(-ла) плейлистом – що би це було? Який стиль, ритм, звук?»*

Можна обрати зручний спосіб: назвати жанр або виконавця, який відповідає настрою; придумати назву треку чи плейлиста (наприклад, «Хвилі, але тримаюсь», «Lo-Fi вечір після контрольної», «Тиша в навушниках»); описати стан як музичну метафору («Гучний реп на повну», «Фонова мелодія з дощем», «Техно і трішки хаосу»); за бажанням – записати в щоденник або обговорити в парі.

Ця вправа допомагає підліткам виразити емоції через знайомі музичні образи, дозволяє усвідомити свій стан без прямих запитань і знижує бар'єр до саморефлексії.

Коли і як часто проводити:

- на початку або наприкінці тижня – щоб перезавантажитись перед новим етапом або спокійно завершити попередній;
- після новин або подій, які могли вплинути на емоційний фон;
- у дні, коли класу складно увійти в робочий ритм.

6. «МОЇ МЕЖІ СЬОГОДНІ»

Як провести:

Запропонуйте учням ненадовго зупинитись і подумати про себе: *«До чого я сьогодні відкритий/відкрита? А що для мене – «не ок»? Що я можу спокійно сприймати, а до чого поки не готовий/готова?»*

Підкресліть: *«Це не обов'язково треба казати вголос. Це просто чесна внутрішня відповідь для себе – без аналізу, без пояснень».*

Варіанти виконання:

- уявити «коло комфорту» навколо себе та подумки визначити, що туди входить, а що – ні. Наприклад: *«Сьогодні мені ок працювати самостійно – але не ок говорити вголос»*, *«Мені ок слухати, але не хочу відповідати»*, *«Ок бути поруч, але не взаємодіяти активно»*, *«Не ок – коли до мене багато уваги»*, *«Ок – коли є чіткі межі завдань»*;
- коротко написати у щоденнику або на стікері: *«Мені сьогодні ок...»* / *«Мені сьогодні не ок...»*. Наприклад, *«Мені сьогодні ок слухати, але не хочеться говорити вголос»*, *«Ок сидіти на уроці тихо, не ок – включатися в активну дискусію»*, *«Я ок із тим, щоб працювати в парі, але тільки з тим, кого сам(а) оберу»*;
- за бажанням – поділитися з кимось у парі або зберегти лише для себе.

Допомагає дитині відчути свої межі, розвиває усвідомлення власного стану та потреб, підтримує культуру поваги до себе та до інших у класі.

Коли і як часто проводити:

- після емоційної ситуації, навантаження чи конфлікту;
- у дні, коли учні вразливі, роздратовані або пригнічені;
- перед груповими/командними завданнями – як підготовка до взаємодії;
- регулярно – як практика уважності до свого стану і меж.

7. «НАЗАД – ТЕПЕР – УПЕРЕД»

Як провести:

Запропонуйте учням подумати або коротко записати відповіді на три запитання, які допомагають зрозуміти, де я зараз і як рухаюсь далі:

1. Що залишилось «позаду» сьогодні?

«Що вже відбулося, що я закриваю або відпускаю?»

2. Що є просто зараз?

«Який у мене стан, думка, потреба?»

3. Що я візьму з собою далі?

«Що мені знадобиться на наступному уроці, у цьому дні чи в найближчому тижні?»

Можна обрати свій формат: написати відповіді в три колонки у щоденнику, просто подумати про них мовчки або обговорити з кимось у парі, а за бажанням – обрати один із пунктів і коротко поділитись у загальному колі.

Ця вправа допомагає зупинитися на хвилину, розкласти все по полочках і зрозуміти, що вже позаду, що відбувається зараз і з чим хочеться рухатись далі. Вона підтримує навіть тоді, коли день був складний або в голові – купа всього змішаного.

Коли і як часто проводити:

- у понеділок – щоб почати тиждень з ясністю, а в п'ятницю – щоб завершити його спокійно та з розумінням, що зроблено достатньо;
- після важливої чи насиченої події, наприклад контрольної або дискусії;
- наприкінці уроку, як підсумок.

8. «ТРИ «ТАК» СОБІ»

Як провести:

Запропонуйте учням подумки або письмово назвати три речі, на які вони дають собі згоду сьогодні: *«Що я сьогодні дозволяю собі? На що кажу «так» – навіть якщо це непросто?»*

Приклади для натхнення:

- *«Я дозволяю собі бути трохи втомленим/втомленою»;*
- *«Я дозволяю собі старатись, навіть якщо не все вийде»;*
- *«Я дозволяю собі час на відновлення»;*
- *«Я дозволяю собі не відповідати сьогодні»;*
- *«Я дозволяю собі не знати всього одразу».*

Можна обрати той формат, який найкраще підходить: записати фрази на стікері або в щоденнику, залишити при собі, просто подумати про них мовчки – як своє тихе налаштування на день, або, якщо хочеться, поділитися з кимось у парі чи сказати вголос у колі.

Ця вправа допомагає ставитись до себе м'яко – без зайвого тиску, без очікувань «бути ідеальними». Вона нагадує, що турбота про себе – це підтримка, яка потрібна особливо тоді, коли всередині багато втоми чи напруги.

Коли і як часто проводити:

- у дні перевантаження, підвищеної тривожності або втоми;
- перед контрольними, виступами чи важливими подіями;
- після напружених ситуацій або важких розмов;
- у дні, коли було складно або занадто багато всього.

9. «ОДНА ХВИЛИНА НІЧОГО»

Як провести:

Запропонуйте учням просто одну хвилину побути в тиші – без розмов, без завдань, без екранів: *«Це хвилина, де нічого не треба. Просто посидіти. Просто побути. Просто дихати».*

Можна увімкнути таймер або пісочний годинник і побути разом у тиші – без слів і завдань. Хтось може звернути увагу на своє дихання, хтось – як сидить, а хтось просто дивитиметься у вікно чи в одну точку. Тут не треба нічого «правильно робити» – достатньо просто побути.

Ця хвилина тиші дає коротку паузу для перезавантаження, допомагає перемкнутись із зовнішнього шуму на себе, трохи видихнути та зібратись. Вона допомагає зменшити напруження в класі та дає кожному можливість побути в спокої – без очікувань, без дій, просто так, як є.

Коли і як часто проводити:

- у середині або наприкінці уроку – щоб видихнути і повернутись до себе;
- після гучної активності, навантаження чи емоційного моменту; у дні, коли клас виглядає розсіяним, напруженим або втомленим;
- у будь-який момент, коли відчувається потреба просто трохи зупинитись.

10. «РЕСУРС У ДОЛОНІ»

Як провести:

Запропонуйте учням уявити, що в долоні – щось маленьке, але дуже важливе для них:

«Уяви, що тримаєш у руці те, що тебе підтримує. Це може бути будь-що: обійми, музика, тиша, сила, улюблена істота, слово, світло – те, що тобі допомагає бути собою».

Можна стиснути кулак – як знак того, що це з тобою. І подумки сказати: *«Це моє. Я можу тримати це поруч».*

Не обов'язково ділитись чи щось пояснювати – важливо, щоб кожен/кожна відчули: в них є щось своє, що підтримує – і це з ними, навіть у складні моменти.

Ця вправа допомагає відчути, що в тебе є щось своє, що підтримує – навіть коли важко, дає відчуття ресурсу навіть у тілі, працює як підтримка в моменті та на перспективу.

Коли і як часто проводити:

- на початку або наприкінці уроку – як момент для зосередження або спокійного завершення;
- у моменти втоми, напруження чи тривоги – коли потрібно просто повернутись до себе;
- у спокійні дні, як частина класної години, або перед контрольними чи виступами – щоб зібратись і відчути в собі силу.



ПРАКТИКИ ТУРБОТИ

Підліткам важко просити про підтримку вголос. Але вони дуже тонко відчувають, коли дорослий справді поруч – уважно, без оцінки, без тиску.

Навіть коротка вправа чи мить спокою в класі – це як невелика пауза, що дає простір диханню, відновленню, присутності. А ваша послідовність і доброзичливість – це сигнал: *«Зі мною можна бути різним. І це нормально»*.

Нехай ці практики будуть вам у допомогу.