

В сьогоднішній час нашим дітям дуже важлива психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги . Це і є зараз головною метою дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а саме підтримка дітей! Саме зараз потрібно ставитися з розумінням до дитячої розсіяності, неувважності та інертності під час онлайн уроків. Наша безумовна любов до дітей та підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан.

Вправи на зняття напруги, тривоги:

1. Вправи на дихання

"Вдих на 4, видих на 6"

"Квадратне дихання"(дихання по квадрату, а саме вдих на 4, пауза на 4, видих на 4, пауза на 4).

2. Вправа на заспокоєння, переключення уваги

"5 відчуттів":

- назви 5 речей, які можна побачити;
- назви 4 речі, до яких можна доторкнутися;
- назви 3 речі, які можна почути;
- назви 2 речі, які можна понюхати;
- назви 1 річ, яку можна посмакувати.

3. "Малюємо свою тривогу і перетворюємо її на щось прекрасне!"

(у вигляді каракуль малюємо одним розмахом свою тривогу, хвилювання, страх , а потім , створюючи якийсь образ, домальовуємо, розфарбовуємо і аналізуємо щось хороше, прекрасне)

4. Медитація "Безпечний простір" https://youtu.be/yK_mNQkHaBI