

**Вправи на стабілізацію
психоемоційного стану учнів і
покращення когнітивних
процесів під час навчання в
умовах воєнного стану**



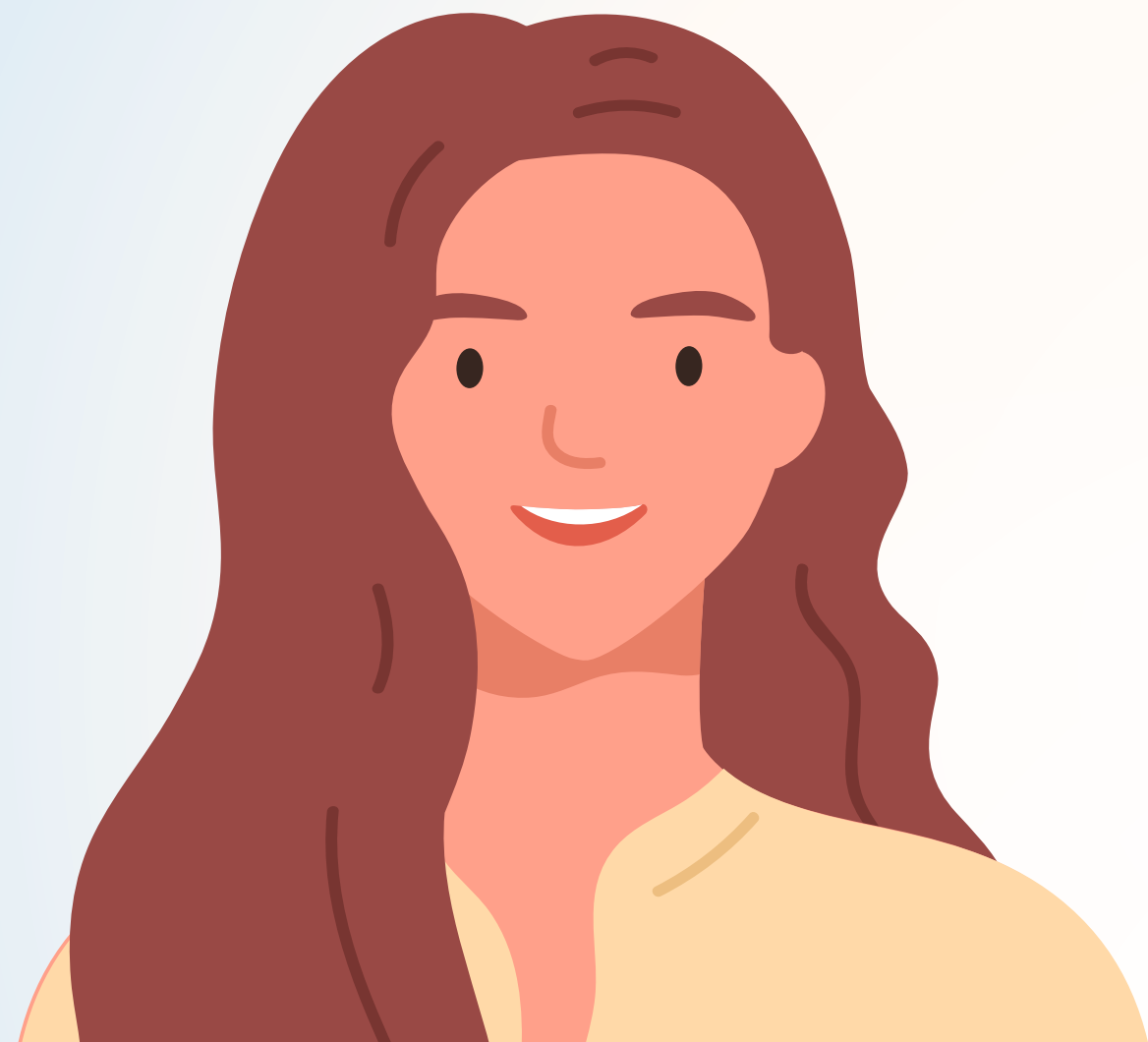
Галина СНІГІРЬОВА,
учитель початкових класів

Актуальність

теми:

- Військові дії, загрози безпеці та постійна невизначеність створюють високий рівень стресу у дітей та підлітків.
- Учні стикаються з емоційним напруженням, яке впливає на їх навчальні досягнення, соціальну взаємодію та загальний стан.





*Вплив на
психоемоційний
стан:*

01 . *ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ:
ТРИВОГА, СТРАХ,
ВІДЧУТТЯ НЕБЕЗПЕКИ.*

02 . *ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ:
ВТОМА, ПРОБЛЕМИ ЗІ
СНОМ, ГОЛОВНІ БОЛІ.*

03 . *КОГНІТИВНІ ЗМІНИ:
ЗНИЖЕННЯ УВАГИ,
ПАМ'ЯТІ, МОТИВАЦІЇ ДО
НАВЧАННЯ.*



Психологічна підтримка як невід'ємна частина освітнього процесу:

- . Роль вчителя не тільки в передачі знань, але і в підтримці учнів.
- . Необхідність інтеграції технік психоемоційної підтримки у навчальний процес для збереження психічного здоров'я учнів.

Психоемоційна стабілізація учнів

Емоційні виклики у школярів:

- Довготривалий стрес та відсутність навичок для саморегуляції емоцій.

Стратегії стабілізації:

- Дихальні вправи («4-7-8»).
- Техніки релаксації: прогресивна м'язова релаксація.
- Ментальні паузи (візуалізації, медитації).

Поради вчителям: створювати підтримуючу атмосферу, регулярно використовувати техніки зняття стресу.



ВПЛИВ СТРЕСУ НА

КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ

✦ Як стрес впливає на навчання:

- Пригнічує короткочасну пам'ять, знижує увагу.
- Порушення сну та підвищена тривожність погіршують концентрацію.

✦ Підтримка когнітивних функцій:

- Рухові активності для відновлення розумової діяльності.
- Мнемонічні техніки для поліпшення пам'яті.
- Чергування навчання з короткими перервами для відпочинку мозку.



Практичні вправи для учнів і вчителів (дистанційно)



- ◆ **Дихальні техніки:** дихання по квадрату.
- ◆ **Візуалізація спокійного місця:** уявлення місця безпеки.
- ◆ **Гра «Що навколо мене»:** зосередження на навколишньому середовищі.
- ◆ **Мікропаузи для відновлення:** активні паузи кожні 20-30 хвилин навчання.
- ◆ **Планування і розподіл завдань:** зниження тривожності завдяки розбиванню великих завдань на частини.

«Вправа на заземлення»

- **Ситуація:** На початку уроку учні можуть бути стурбовані або відчувати тривогу після попередніх занять чи новин.
- **Вправа:** Запропонуйте учням заземлитися за допомогою швидкої вправи, наприклад, «Що навколо мене». Це допоможе їм відчути себе більш присутніми та зосередженими на моменті.
- **Інструкція:** Учні визначають 5 речей, які бачать, 4 - які можуть торкнутися, 3 - які чують, 2 - які відчувають, і 1 - яку можуть скуштувати або відчути на смак.

Коротка пауза під час заняття –

«Дихання по квадрату»

- . **Ситуація:** Після 20-30 хвилин інтенсивної роботи учні починають втрачати концентрацію, відчують втому.
- . **Вправа:** «Дихання по квадрату» для розслаблення та зняття напруги.
- . **Інструкція:** Вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, знову затримка на 4. Така вправа може допомогти перезавантажити увагу та покращити здатність до засвоєння матеріалу.

Перед важливим тестом або перевіркою знань – «Ментальна візуалізація»

- . **Ситуація:** Учні нервують через перевірку знань або складне завдання.
- . **Вправа:** Візуалізація «спокійного місця» для зниження рівня тривожності.
- . **Інструкція:** Запропонуйте учням закрити очі (якщо вони хочуть) і уявити місце, де вони почуваються в безпеці, – може бути улюблений куточок в парку, будинку, біля моря. Запитайте, які звуки, кольори чи запахи вони можуть уявити. Ця коротка візуалізація заспокоїть їх і допоможе зосередитися на тесті.

Завершення уроку – «Мікропаузи для розтягування»

- **Ситуація:** В кінці уроку учні можуть відчувати напруження і втому від сидіння.
- **Вправа:** Просте розтягування або координаційні вправи на відновлення розумової діяльності.
- **Інструкція:** Проведіть 2-3 хвилини на легкі рухи руками, нахили, або прості розтягувальні вправи. Це допоможе не лише зняти фізичну втому, а й дозволить «скинути» стрес.
-

Завершення уроку – «Мікропаузи для розтягування»

- **Ситуація:** В кінці уроку учні можуть відчувати напруження і втому від сидіння.
- **Вправа:** Просте розтягування або координаційні вправи на відновлення розумової діяльності.
- **Інструкція:** Проведіть 2-3 хвилини на легкі рухи руками, нахили, або прості розтягувальні вправи. Це допоможе не лише зняти фізичну втому, а й дозволить «скинути» стрес.
-

Рекомендації для вчителів

Організація онлайн занять:

- Інтерактивні методи (опитування, групові обговорення).
- Контроль за емоційним станом учнів, адаптація темпу занять.

Адаптація матеріалів:

- Спрощення завдань або розбиття на частини.
- Врахування можливих технічних труднощів.



Висновки

- **Вплив війни на навчання та психічне здоров'я:** стрес і психологічні виклики ускладнюють навчальний процес.
- **Інструменти підтримки учнів:** вправи для стабілізації психоемоційного стану та когнітивних функцій допоможуть учням адаптуватися.
- **Роль вчителів:** бути провідниками для забезпечення психічного здоров'я учнів.

