

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Психологічні хвилинки: як природний механізм психоемоційного комфорту

Аліна Аханкіна
Практичний психолог

Користь психологічних хвилинок



- безпека
- пам'ять
- концентрація
- увага
- самопочуття
- самоконтроль

Слова підтримки

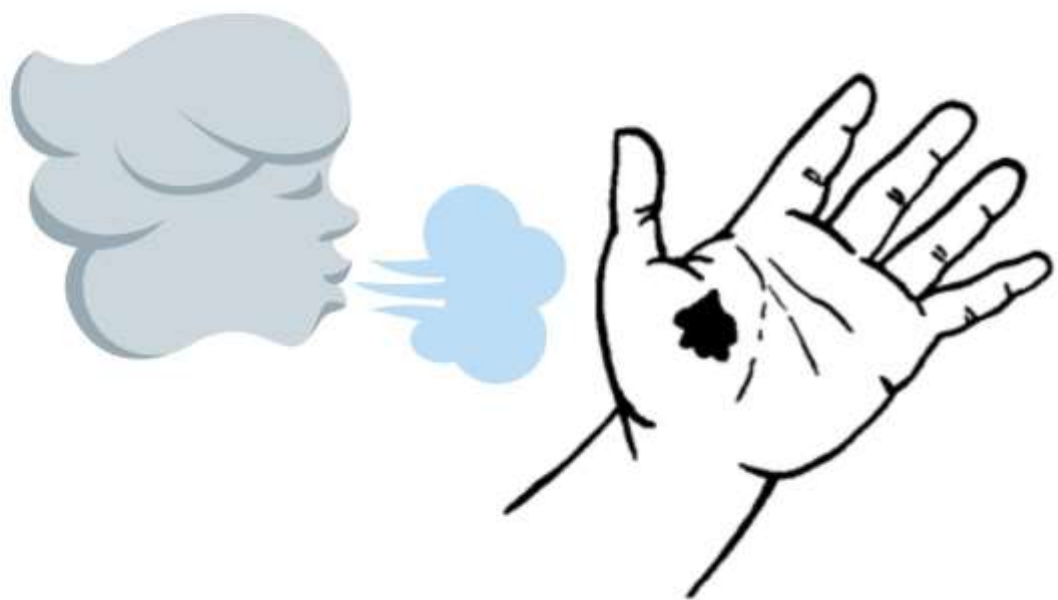
- Я вірю в тебе
- Все буде гаразд
- Незабаром минеться
- Нічого що не вийшло, просто потренуйся ще
- Я поясню тобі
- Це краще, ніж було колись
- Згадай, як добре в тебе виходить...



Заборони під час психологічної підтримки

- Не нашкодьте.
- Не примушуйте до співпраці під час психологічних хвилинок.
- Не обговорюйте ситуацію вихованця в публічному просторі.
- Не жалійте.
- Дотримуйтесь психологічних кордонів.





Вікові особливості дітей

6-10	11-14	15-17
Мотивація самооцінка самоусвідомлення толерантність		
Гра переходить в учбову діяльність	Розуміння себе через спілкування з однолітками	Самоідентифікація
емпатія	належність до групи	самоідентифікація через спілкування з
страх	прагнення дорослості	особистий світогляд
самостійність	залежність від думки оточуючих	пошук авторитету

Оформлення психологічних хвилинок

1. Тести
2. Відеоролики
3. Аудіоролики
4. Комікси
5. Малюнки
6. Анімація



Чому Колобка з'їла Лисиця?

1. Чому Колобок втік із дому?

- a) захотів погуляти
- b) посварився з бабою і дідом
- c) дурненький вважає, що одному гуляти безпечно

2. Чому Колобка не з'їв Заєць?

- a) колобок його надурив
- b) колобок був обережним



Давайте знайомитися або як ви себе почуваєте



Приклади завдань

6-10	11-14	15-17
Малюнки (творчість)	Що робити (ініціативність)	Мотиваційні фрази
Улюблені герої (ідентичність)	Моя улюблена (рефлексія)	Хто «Я» (пізнання себе)
Подолання страху	Комплімент (групові)	Сенс життя
Самостійність	Що буде далі (наслідки)	Що якщо (особиста думка)
Складання казок (емпатія)	Я Чаклун (майбутнє)	Цілепокладання

Дихальні техніки

Глибоке та повільне дихання

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.



Зігріємо метелика

Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).



Вправа «Вдих-видих».

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

- Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
- Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
- Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і розслабте м'язи живота. Продовжуйте активно вдихати до наповнення легенів повітрям (ви відчуєте, як грудна клітина збільшується у розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Вправа «Кулачки-силачі».

Пальці рук під рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.