

---

# ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ

## У ВОЄННИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК І ВПРАВ

- Вправи, які використовуються на початку онлайн-уроку.
- Вправи на психоемоційне заземлення в процесі онлайн-уроку.
- Вправи на згуртування учнівського колективу.



- Вправи для формування навичок командної роботи.
  - Вправи та ігри на розвиток відчуття спільності та креативності.
  - Вправи на закінчення онлайн-уроку.
-



**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ  
ОСВІТИ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

# **ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ**

**У ВОЄННИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ТЕХНІК І ВПРАВ**

**Харків-2023**

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 21.09.2023, протокол №3.

**Автор:** *Ольга МАРИНКА-СИРОМЯТНИКОВА, методист Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Харківській області*

**ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК І ВПРАВ. – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2023. – 24 с.**

*Даний випуск підготовлено з метою допомогти викладачам здійснювати психологічну підтримку учнів із використанням психологічних вправ, які допоможуть емоційно розвантажитися усім учасникам освітнього процесу, знайти та поповнити свої ресурси. Ці вправи підходять як викладачам різних предметів, так і класним керівникам.*

*Вправи є своєрідною миттєвою допомогою і дозволяють швидко відновити ресурс учня. Вправи може проводити будь-який дорослий, який працює у дистанційному форматі. Цінність цих вправ і методик ще у тому, що їх можна проводити з усім учнівським колективом.*

**Рецензент:**

**Наталія СОЛОГУБ, методист НМЦ ПТО у Харківській області**

## ВСТУП

У стресовій ситуації для дитини будь-якого віку дуже важлива реакція дорослих, які знаходяться поруч, насамперед, близьких. Якщо більш впевнено поведуться дорослі, то захищеніше та впевненіше відчують себе діти. Дуже часто діти будують нашу модель поведінки, тому важливо піклуватися не лише про дитину, а й варто старанно дбати про себе та своє психологічне здоров'я. Саме доросла людина: будь-то родичі, старші товариші, викладачі закладу освіти, є головним джерелом допомоги та підтримки для дитини.

Вплив психотравмивних чинників, спричинений війною, відчуває все українське суспільство, а не тільки ті люди, які безпосередньо знаходились у зоні бойових дій. Для багатьох дітей ці події є травмивними, що значно порушують їх життєдіяльність, несуть грікі втрати, шкодять здоров'ю, спричиняючи стреси, кризи, психотравми, незважаючи на те, що психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. А перенесені в дитинстві психотравми можуть мати відтерміновані наслідки у вигляді поведінкових та психоемоційних розладів не тільки у підлітковому віці, а й у дорослому житті.

Важливим та першочерговим завданням є стабілізація емоційного стану учнів, розвиток психічної стійкості до стресових ситуацій, психічного ресурсу для подолання життєвих криз, здатності будувати плани та втілювати їх у життя і для успішного засвоєння знань та навичок. Тому під час онлайн-навчання в умовах війни викладачам необхідно дати учням відчуття безпеки в новостворених онлайн-класах. Кожному викладачу доведеться вчитися працювати з дитячою тривогою та невпевненістю, володіти основами першої психологічної допомоги, готувати якісне підґрунтя для плідного навчання, ефективно перелаштувати свою діяльність на новий формат надання освітніх послуг тощо.

Перехід на онлайн-навчання став серйозним викликом для всієї освітянської спільноти: нові інтернет-платформи, різні технічні можливості, варіації у ступені сформованості комп'ютерної компетентності, – все це потребує великих зусиль як з боку учнів, так і з боку викладачів.

На сьогодні, незважаючи на значний досвід роботи в он-лайн, проблема психологічної готовності викладачів та учнів до взаємодії залишатися актуальною. Тому даний матеріал підготовлено з метою допомогти викладачам здійснювати психологічну підтримку учнів із використанням психологічних вправ, які допоможуть емоційно розвантажитися усім учасникам освітнього процесу, знайти та поповнити свої ресурси. Ці вправи підходять як викладачам різних предметів, так і класним керівникам.

Вправи є своєрідною миттєвою допомогою і дозволяють швидко відновити ресурс учня. Вправи може проводити будь-який дорослий, який працює у дистанційному форматі. Цінність цих вправ і методик ще у тому, що їх можна проводити з усім учнівським колективом.

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. Вправи, які використовуються на початку онлайн-уроку.....</b>               | <b>7</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 2. Вправи на психоемоційне заземлення в процесі онлайн-уроку.....</b>          | <b>10</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. Вправи на згуртування учнівського колективу.....</b>                        | <b>15</b> |
| <b>РОЗДІЛ 4. Вправи для формування навичок командної роботи.....</b>                     | <b>16</b> |
| <b>РОЗДІЛ 5. Вправи та ігри на розвиток відчуття спільності та<br/>креативності.....</b> | <b>17</b> |
| <b>РОЗДІЛ 6. Вправи на закінчення онлайн-уроку.....</b>                                  | <b>19</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>   | <b>21</b> |

## РОЗДІЛ 1. Вправи, які використовуються на початку онлайн-уроку.

### Вправа "Словесний портрет"

**Мета вправи:** створення атмосфери довіри та доброзичливості на уроці; підвищення самооцінки учнів; розвиток комунікативних здібностей.

**Зміст вправи:** Викладач пропонує учням намалювати свої портрети простим олівцем на білому аркуші паперу. По команді викладача вони розпочинають, але у той момент, коли учні використають половину часу, який був відведений на виконання завдання, викладач просить їх зупинитися і зробити фотографію своєї незакінченої роботи. Далі ці фотографії надсилаються у загальний чат. І робиться пропозиція продовжити портрети словесно, але не авторами, а кимось із їх одногрупників.

**Інструкція:** Покладіть перед собою лист білого паперу і простий олівець. По моїй команді ви почнете малювати свій автопортрет. Готові? Почали! Стоп. Я знаю, що ваші роботи готові тільки наполовину. Так і треба. Зробіть фотографію своїх малюнків і надішліть зображення у загальний чат. Тепер я пропоную вам продовжити роботу, але не олівцями, а у словесній формі. Опишіть словами, щоб ви ще додали до портрета свого одногрупника, використовуючи ту інформацію, яку ви вже про нього(-неї) знаєте.

#### **Рефлексія:**

Чи сподобався вам ваш портрет?

Наскільки легко було словесно домальовувати портрети інших учнів?

Які емоції у вас виникли у процесі роботи?

Що нового про себе ви дізналися під час виконання вправи?



### Вправа "От таке ім'я"

**Мета вправи:** активізація знань учнів про позитивні якості свого характеру; підсилення ресурсності психіки і позитивного емоційного стану.

**Зміст вправи:** Учні по черзі пишуть свої імена в чаті, а інші підбирають до кожної букви імені певну характеристику для його носія. Робиться акцент тільки на позитивних рисах і якостях. Далі учню, чие ім'я характеризували, пропонується дати власну оцінку запропонованих якостей і характеристик та додати до переліку щось від себе. Дана вправа добре розвиває самооцінку і підтримує позитивний емоційний стан учня.



**Інструкція:** Зараз ми будемо виконувати вправу, яка спрямована на те, щоб ви трохи краще пізнали один одного. По черзі ви маєте написати своє ім'я в чаті, а ваші одногрупники будуть додавати до кожної літери вашого імені одну характеристику, яку вони будуть вважати доречною. Після цього у вас буде можливість додати щось від себе. Вправу виконують усі охочі по черзі. Важливо, щоб ви сліdkували за тими характеристиками, які вже вказані, щоб не повторюватись.

**Рефлексія:**

Як ви себе почували, коли одногрупники додавали вам характеристик?

Чи легко було вигадувати варіанти для літер імені інших учнів?

Як вам здалося, чи вдало вас схарактеризували у групі?

Чи сподобалась вам вправа?

Щоб ви хотіли у ній змінити?

**Вправа "Таємниця імені"**

**Мета вправи:** дослідження образу власного «Я»; налагодження комунікації всередині учнівського колективу.

**Зміст вправи:** Викладач через демонстрацію екрана показує учням слайд з іменами усіх учнів. Пропонується згадати історії, які розповідали їм батьки про походження їхнього імені та дати відповідь на запитання: "Чому саме так мене назвали?". У якості варіації цієї вправи можна запропонувати учням розповісти про значення свого імені і обговорити моменти, пов'язані з історією і традиціями у різних народів та культур.

**Інструкція:** Усі ми з народження маємо імена. Їх нам дали батьки. А чи замислювались ви над питанням стосовно того, що ваші імена означають? Чому саме так вас назвали? Якщо хтось має відповідь на це запитання, то позначте реакцію у вигляді смайлу і ви отримаєте можливість висловитися. Хто не має такої інформації сьогодні, то буде мати домашнім завданням розпитати рідних про історію свого імені.

**Рефлексія:**

Чи подобається вам ім'я, яке ви маєте?

Якби ви мали можливість змінити ім'я, то яке б обрали? Чому?

Чи сподобалася вам вправа?

Чи хотіли б провести її повторно?

Чи будете ви питати батьків про походження свого імені?

**Вправа "Я пишаюсь тим, що... "**

**Мета вправи:** підвищення рівня самооцінки учнів і формування самоцінності; створення умов для активізації мотиваційної сфери учнів.





**Зміст вправи:** Учніам пропонується продовжити фразу: «Я пишаюся тим, що ...» (можлива безліч варіацій: сміливий, щирий, добрий, веселий, умілий тощо). У даній вправі перетинаються дві мети: краще познайомити учнів один з одним і підвищити їх самооцінку. Варіанти форм відповідей учнів можуть бути різні (допис у чаті, усний виступ, малюнок, вірш, постер тощо). Головне, щоб дитина зупиняла увагу на тих речах, які вона робить добре і якими вона дійсно може пишатися. Важливо підкреслити її сильні сторони.

**Інструкція:** Спробуйте замислитися над тим, які у вас є сильні сторони. Що дає вам можливість перемагати і досягати результатів? Продовжіть фразу: "Я пишаюся тим, що ...". Це може бути будь-яка річ, або досягнення, що є вашим предметом гордості. Покопайтесь у сховищах своєї пам'яті і знайдіть щось, чим ви справді пишаєтесь.

**Рефлексія:**

Чи легко вам було говорити про ваші предмети гордості?

Що допомогло вам знайти речі, якими ви пишаєтесь?

Що ви відчували, коли розповідали про свої сильні сторони?

Яке загальне враження на вас справила вправа?

### Вправа "Хто Я?"

**Мета вправи:** психоемоційне розвантаження; створення сприятливої атмосфери на уроці; розширення інформаційного поля в межах учнівського колективу.

**Зміст вправи:** Кожному учню пропонується написати в чаті цифри від 1 до 5 та п'ять разів поспіль дати відповідь на запитання: «Хто я?». Після цього учням дозволяється прокоментувати обрані ними якості. Як варіант, учні надсилають списки викладачу у приватний чат, а він потім оформлює анонімний колаж з текстами. Можна дати це завдання комусь із учнів (без вказівок прізвищ авторів текстів, що були надіслані).

**Інструкція:** Як ви думаєте, чи добре ви знаєте одне одного? Зараз я пропоную вам вправу, яка допоможе дізнатися про вас щось нове. Ви маєте скласти перелік з п'яти позицій і навпроти кожної літери позначити свою відповідь на запитання: "Хто Я?". Тут можуть бути будь-які риси, якості, особливості характеру тощо. Далі ви за бажанням зможете цей перелік прокоментувати.

**Рефлексія:**

Чи легко вам було формувати відповіді про себе?

Що нового про однокласників ви дізналися?

Як ви себе почуваєте після виконання вправи?

Що з розповідей однокласників вам запам'яталось найбільше?



## РОЗДІЛ 2. Вправи на психоемоційне заземлення в процесі онлайн-уроку.

### Вправа "Веселка настрою"

**Мета вправи:** створення умов для заспокоєння і розслаблення психіки; розвиток візуальної системи сприймання учнів.

**Зміст вправи:** Вправа має релаксаційне спрямування, а тому мають бути створені максимально спокійні умови для її проведення. Бажано, щоб у вибраній локації було максимально тихо, а додаткові звуки не заважали фокусуватися на змісті завдання.



Для того, щоб учні могли добре зосередитися на умовах вправи, викладач демонструє їм екран свого комп'ютера, де відкрите якісне зображення веселки з усіма її барвами та кольорами.

**Інструкція:** Знайдіть для себе максимально зручне місце і протягом 2-3 хвилин спробуйте уявити собі зміну кольорів веселки. Для кращої візуалізації ви можете дивитися на екран комп'ютера, де ви бачите зображення веселки, яка вже існує. У вас є час розглянути різні кольори веселки. Після закінчення вправи я попрошу вас за бажанням розповісти про емоції та почуття, які у вас викликали барви уявної веселки.

#### **Рефлексія:**

Як ви себе зараз відчуваєте?

Чи вдалося вам повністю переключити увагу на зображення?

Чи були фактори, які вас відволікали?

Чому так сталося? Як вам вправа?

Чи хотіли б ви щось у ній змінити?

### Вправа "Лампа бажань"

**Мета вправи:** налаштування потоку думок учня у позитивне русло; розвиток сфери потреб і мотивів.

**Зміст вправи:** Вправа добре підходить для формування позитивного мотиваційного фону, який у кризових умовах може знижуватися. Викладач пропонує учням згадати про свої бажання, зазирнути у світ, де "все можна" і немає факторів, які заважають їх здійсненню. Після виконання вправи викладач рекомендує учням залишити свої бажання при собі, періодично до них зазирати і вірити у їх здійснення.



**Інструкція:** Уявімо, що у нас є можливість загадати три бажання, які обов'язково збудуться. Спробуйте уявити їх. Які вони? На що вони схожі? Як їх звати? Чи товаришують вони між собою? Пропоную зобразити ваші бажання на трьох окремих аркушах білого паперу. Вони можуть бути будь-якої форми, кольору

і розміру. Пофантазуйте. Подаруйте вашим бажанням життя. Якщо якийсь з них не є таємним, то ви можете поділитися своїми малюнками з нами й розповісти історію свого бажання. Можливо наші бажання будуть схожі та ми разом будемо створювати енергетичний потік, щоб вони швидше здійснилися. Спробуємо? Уперед!

**Рефлексія:**

Чи сподобалось вам зображувати свої бажання?

Як ви збираєтесь їх реалізувати?

Хто вам у цьому може допомогти?

Як часто ви дозволяєте собі мріяти?

Чи сподобалась вам вправа?

Які емоції вона викликала?

**Вправа "Десять подій"**

**Мета вправи:** заземлення на позитивному досвіді з життя; зниження ситуативної тривожності та переживань.

**Зміст вправи:** Викладач пропонує учням згадати десять хороших подій зі свого дитинства (придбання велосипеду, мандрівка з батьками, катання на каруселі, купівля нових кедів, смаколик від бабусі тощо). Важливою умовою є те, щоб учні сформуливали відповідні списки таких подій і потім мали можливість за бажанням поділитися ними з іншими учнями. Передача слова здійснюється за принципом аудіального ланцюжка і передбачає усний виступ.



**Інструкція:** У кожного з нас у дитинстві були, а у вас і є зараз, гарні події, які запам'ятовуються своїми емоціями та яскравими враженнями. Я пропоную вам зараз скласти списки таких гарних подій. Ви маєте записати десять позицій і потім бути готовими за бажанням поділитися ними з одногрупниками. Важливо, щоб події, які ви обрали, були для вас приємними і викликали позитивні емоції.

**Інструкція:** У кожного з нас у дитинстві були, а у вас і є зараз, гарні події, які запам'ятовуються своїми емоціями та яскравими враженнями. Я пропоную вам зараз скласти списки таких гарних подій. Ви маєте записати десять позицій і потім бути готовими за бажанням поділитися ними з одногрупниками. Важливо, щоб події, які ви обрали, були для вас приємними і викликали позитивні емоції.

**Рефлексія:**

Які спогади у вас викликало складання списку подій?

Чи вдалося згадати багато подій із більш раннього дитинства?

Чи відгукнулися вам події, які називали ваші одногрупники?

Які емоції у вас залишилися після виконання вправи?

**Вправа "Важлива персона"**

**Мета вправи:** формування лідерських якостей та навичок співпраці; виховання терплячого ставлення до особливостей інших.

**Зміст вправи:** За умовами вправи учні по черзі отримують можливість виступити у ролі важливої особи величезного королівства і ця значуща особа має право ставити будь-які запитання іншим. Вона також отримує право сказати та зробити те, що їй хочеться, а всі інші при цьому мають її похвалити й виказати їй усі види поваги. Потім учні міняються ролями. Викладач має підвести висновок,

вказуючи на те, що ставитися терпляче до чужих недоліків є нормальним, адже вони є у всіх.

**Інструкція:** Зараз у всіх охочих буде можливість побути в ролі поважної персони. Ви будете на 1 хвилину наділені надзвичайними повноваженнями та правами. Всі будуть вас слухати і хвалити ваші рішення. А ви матимете можливість показати свою мудрість і уміння комунікувати. Хто перший хоче спробувати? Уперед. Ваша хвилина розпочинається прямо зараз.

**Рефлексія:**

Як ви відчували себе у ролі важливої персони?

Які відчуття у вас з'явилися, коли потрібно було бути у ролі людини, яка слухається інших?

Чи був у вас протест проти виконання умов вправи?

Чи сподобалося вам взаємодіяти з одногрупниками?

### Вправа "Запальні дії"

**Мета вправи:** спрямування потоку енергії у буденні життєві дії; створення позитивного фону емоцій та настрою.

**Зміст вправи:** Дана вправа передбачає формування якісного списку енергійно запальних дій, які відновлюють ресурс. Вправа добре підходить у якості домашнього завдання із подальшим обговоренням на наступному уроці. Якщо ж вона виконується у процесі уроку, то список запальних дій варто скоротити до 5-7, щоб це не було довго.



**Інструкція:** Подумайте над питанням: "Як часто я дозволяю собі задоволення?". Як показує практика, то у більшості людей це відбувається не так і часто. Проблема в тому, що ми самі собі все забороняємо. Як правило, несвідомо. Але це факт. Тому ваше завдання протягом сьогоднішнього дня скласти для себе список із запальних дій. Це можуть бути дуже прості речі (смаколик, душ, прибирання тощо). Головне знайти те, що потенційно може вас запалити і надати енергії. Цей список можна розширювати і постійно додавати туди щось нове.

**Рефлексія:**

Чи легко вам було створювати список запальних дій?

Чиїм досвідом ви надихаєтесь у житті?

Хто є для вас прикладом?

Коли ви плануєте реалізовувати пункти вашого списку?

З якими емоціями ви залишаєтесь після виконання вправи?

### Вправа "Енергія і Я"

**Мета вправи:** знаходження оптимального способу розрядки енергії; релаксація і заспокоєння психіки.

**Зміст вправи:** Викладач пояснює учням, що основною умовою для даної



вправи є наявність зручного, безпечного і тихого місця. Там немає бути людей і зайвих шумів. Для того, щоб зосередитися на собі, потрібна відповідна атмосфера, яка дасть реальну можливість напругу зв'язатися із потоком енергії.

**Інструкція:** Знайдіть місце, яке для вас є зручним і максимально приємним. Оберіть позу, яка вам здається зручною і комфортною. Закрийте очі й із заплющеними очима уявіть себе у вигляді потоку енергії. Вона може бути такою, якою ви хочете. Швидкою і всеосяжною, або повільною і м'якою. Ця енергія тече у безкрайній простір Всесвіту і дарує вам сили та наповнює ресурсом. Побудьте у цьому стані максимально довго і коли будете готові, то відкривайте очі. Що ви відчули? Чи сподобався вам стан в енергетичному потоці? Якою була енергія? Чи хотіли б ви щось змінити? Якщо так, то зробіть вправу ще раз. Максимальний фокус має бути на стані розслаблення. Пливить за енергією. Вийшло? Зафіксуйте у пам'яті цей стан.

**Рефлексія:**

Чи вдалося вам повністю розслабитися?

Чи були сторонні звуки, які вас відволікали?

Які образи у вас виникали під час виконання вправи?

Чи сподобалось вам завдання?

Які емоції воно викликало?

**Вправа "Думки на папері"**

**Мета вправи:** розвантаження психіки від постійного напливу думок; створення умов для психоемоційного заспокоєння.

**Зміст вправи:** Викладач заздалегідь попереджає учнів, що бажано наперед продумати локацію, де вони будуть знаходитися так, щоб було місце для письма і відповідні речі (аркуш паперу, олівець, ручка тощо). Ще однією умовою є відсутність зайвих шумів, які можуть відволікати та збивати думки з потрібного ладу.

**Інструкція:** Спробуйте заземлитися на теперішньому моменті та порахувати скільки думок у вас зараз є в "ефірі" сприймання. Багато? Всі з них вам зараз потрібні? Чи є вони доречними до теперішньої ситуації й конкретних умов вашого життя? Зараз ми спробуємо зібрати ваші думки до купи і виділити з них найбільш важливі. Візьміть чистий аркуш паперу та пропишіть всі думки, які зараз з вами є. Пишіть доти, доки всі вони не опиняться на папері. Хай ваші речення не зовсім будуть пов'язані між собою. Це не страшно. Якщо немає зв'язку, то пишіть просто слова. Завдання у тому, щоб записати взагалі все, що наразі спадає на думку. Тепер перечитайте все, що ви написали. Спробуйте проаналізувати скільки тем там піднято. Чому так?

**Рефлексія:**

Чи все що ви хотіли вдалося перенести на папір?

Чи відчули ви полегшення після виконання вправи?

Який момент завдання вам запам'ятався найбільше?

Яке загальне враження залишилось від взаємодії у такій формі?



## Вправа "8-8-8"

**Мета вправи:** емоційне розвантаження; зняття психологічного напруження і затисків.

**Зміст вправи:** Викладач пропонує учням зайняти зручну локацію і слідкувати за диханням у процесі вправи. Завдання полягає у тому, щоб малювати у повітрі цифру вісім і робити це частинами з відповідним дихальним супроводом. Спочатку учні мають зобразити уявним пензликом верхню частину цифри вісім і робити при цьому глибокий вдих, а потім на видиху вони мають зобразити нижню частину вісімки. Вправа передбачає три повтори (за необхідності кількість повторів можна збільшити). Важливо робити вправу усвідомлено і не кваплячись.

**Інструкція:** Сядьте зручно. Глибоко подихайте. Уявіть собі як виглядає цифра вісім. Спробуйте намалювати її у повітрі. Вийшло? А тепер підключаємо дихання. На вдиху малюємо верхню частину, а на видиху нижню частину цифри. І так повторюємо мінімум три рази.

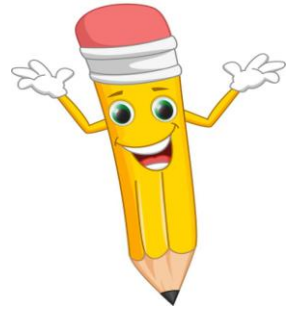
### **Рефлексія:**

Чи вдалося поєднати дихання і малювання?

Чи були складнощі у процесі виконання завдання?

Які думки у вас з'явилися, коли ви малювали у повітрі?

Яке загальне враження від вправи у вас залишилося?



## Вправа "Цар гори"

**Мета вправи:** активізація емоційно-вольової сфери особистості учня; зниження фізичного напруження та рівня тривожності.

**Зміст вправи:** Викладач активізує мотиваційно-вольову сферу учнів через візуалізацію процесу підкорення уявної гори. Учні отримують завдання залісти на гору і стати "царем гори" з подальшим фокусуванням на своїх можливостях і сильних сторонах.

**Інструкція:** Уявіть собі високу-високу гору. Вона може бути будь-якою. Із зеленою верхівкою, чи засніженим схилом. Тут все залежить від вашої фантазії. Уявіть собі, що у цієї гори нема господаря і ним можете стати саме ви. Для цього вам треба на цю гору залісти і показати свою силу. Широко розставте ноги, відведіть плечі назад та починайте процес піднімання на гору, сильно напружуючи при цьому лопатки. Імітуйте процес взбирання. Виходить? Робімо це ще швидше! Тепер уявіть, що ви досягли результату. Ви на вершині гори! Станьте рівно. Розправте плечі й відчуйте, що ви наповнені силою, міццю і впевненістю. Можете стати у позу супер героя, щоб відчути себе справжнім царем гори.

### **Рефлексія:**

Чи складно було вам у думках підкорювати гірську вершину?

Які емоції ви переживали, коли досягли результату?

Що ви відчували, коли стояли у позі супер героя?

Чи вдалося вам відчути себе справжнім "царем гори"?



## РОЗДІЛ 3. Вправи на згуртування учнівського колективу.

### Вправа "Компліменти"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу, зниження фізичного напруження та рівня тривожності.

**Інструкція:** Викладач говорить: «Зараз ми будемо говорити одне одному приємні речі, компліменти. Почнемо з... (ім'я учня), якого всі ми зараз бачимо в лівому верхньому віконечку. Він каже комплімент тому, хто у віконечку справа, і так далі по черзі. Ключова фраза, яку всі



казатимуть: «Мені подобається в тобі те, що ти...». Компліментом можуть бути: риси характеру (веселий, добра, кмітливий, сміливий, енергійна), прояви (завжди готовий пограти, допомогти, з тобою цікаво, ти ділишся з усіма смаколиками, твоя любов до тварин), зовнішність (маєш гарне довге волосся, кучері, окуляри, яскравий одяг).

Гра завершується, коли останній учень говорить комплімент учню, який починав гру. Ця активність добре підходить для спільної гри дітей і дорослих – можете практикувати її в родині.

### Вправа "Правда або брехня"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу, зниження фізичного напруження та рівня тривожності.

**Інструкція:** Викладач пропонує учням написати темним маркером великі цифри 1, 2, 3 на аркушах паперу А4 (щоб добре було видно всім на екранах гаджетів). Потім необхідно озвучити інструкцію: "Зараз кожен з вас поділиться трьома фактами про себе. Один із цих фактів має бути неправдивим".

Щодо фактів – говоріть про улюблену їжу, домашніх улюбленців, членів родини, хобі, подорожі. Для старших дітей доречно казати про фільми, музику, життєві ситуації.

Після того, як учень озвучив усі три факти про себе, всі інші показують на екранах номер того факта, який вони вважають неправдивим. А той, хто розповідав про себе факти, називає учнів, які це відгадали.

Гру може почати викладач: «Факт 1: Я люблю борщ. Факт 2: Я боюся павуків. Факт 3: У мене є домашня тваринка, хом'як Байрактар». Потім викладач називає на ім'я всіх, хто показав цифру 2 і тим самим відгадав, що страх павуків – це вигадка.

## Вправа "Полювання"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу, знайомство.

**Інструкція:** Викладач каже, що зараз у помешканні кожного учня почнеться цікаве полювання. Дається 30 секунд, щоб знайти річ чи предмет із заданими параметрами. Наприклад: «За 30 секунд ви маєте знайти у себе вдома щось із цифрою 7 / річ зеленого кольору / щось пухнасте / щось їстівне».

Коли всі збираються біля екранів, кожен має кілька секунд, щоб назвати, що в нього руках.

Ще один різновид цієї гри потребує більше часу. Викладач дає завдання учням знайти в їхньому житлі (навіть тимчасовому) якусь важливу для них річ. Це може бути улюблена книжка, музичний інструмент, чашка, рюкзак, який подарував татусь, який зараз захищає Україну, подарований близькими оберіг, браслет, фотографія... Під час наступного уроку учні розповідають про всі ці важливі речі і таким чином ближче знайомляться одне з одним, слухаючи щирі історії.





## РОЗДІЛ 4. Вправи для формування навичок командної роботи.

### Вправа "Протилежності"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу зниження фізичного напруження та рівня тривожності, формування навичок командної роботи.

**Інструкція:** Викладач просить колектив об'єднатися у дві групи. Кожній групі дається твердження, до якого треба зібрати аргументи «за». Приклади тверджень: «Зимові канікули кращі, ніж літні» – «Літні канікули кращі, ніж зимові»; «Для саморозвитку важливо спілкуватися з розумними людьми» – «Книги найкраще сприяють саморозвитку». Через 10 хвилин кожна група обирає мовця, який зачитує свої аргументи іншій половині групи. І навпаки. Яка група набере більше аргументів – виграє.



### Вправа "Спільності"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу зниження фізичного напруження та рівня тривожності, формування навичок командної роботи.

**Інструкція:** Учні мають об'єднатись у дві групи. І кожна протягом 15 хвилин має знайти та написати спільності всіх членів групи. Наприклад: «Ми всі любимо торт «Наполеон», «Нас всіх бісить, коли нас перебивають», «Ми дуже віримо в перемогу України». Через 15 хвилин група презентує свої спільності. Перемагає команда, яка знайшла більше спільностей.



### Вправа "Що тут сталося?"

**Мета вправи:** згуртування учнівського колективу зниження фізичного напруження та рівня тривожності; формування навичок командної роботи; стимулювання фантазії та нестандартного мислення.

**Інструкція:** Викладач об'єднує учнів у групи по 4-5 осіб. Кожній групі дає картинку з незвичним сюжетом та пропонує за дві хвилини скласти власну історію: «Як думаєте, що тут сталося?». Після обговорення один з учнів має три хвилини, щоб розповісти всьому учнівському колективу оповідку.

**Важливо:** Для обговорення кожній групі потрібно буде створити окремий відеодзвінок на платформі, а потім після обговорення у визначений час знову об'єднатись у спільній групі. Якщо ви та ваші учні добре «підковані» технічно – це не спричинить труднощів.

## РОЗДІЛ 5. Вправи та ігри на розвиток відчуття спільності та креативності.

### Вправа "Плейлист"

**Мета вправи:** розвиток відчуття спільності та креативності.

**Інструкція:** На початку уроку викладач пропонує учневі назвати свою улюблену композицію. Після цього викладач має сформувати плейлист з усіх отриманих композицій (на YouTube) та увімкнути його після уроку. А потім запитати учнів, які композиції вони впізнали, та поговорити про цікаві факти, що стосуються цих виконавців і музичних груп.



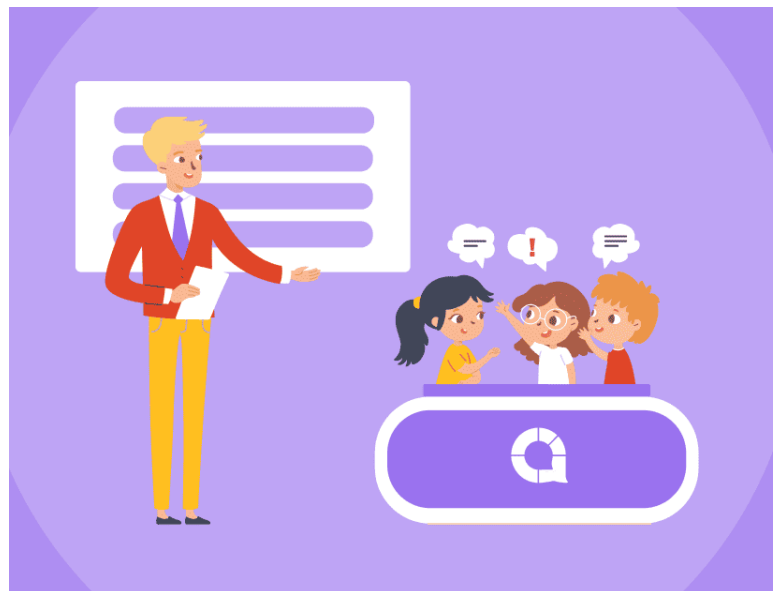
### Вправа "Кумедні питання"

**Мета вправи:** розвиток відчуття спільності та креативності.

**Інструкція:** Викладач пропонує кожному учневі написати одне кумедне питання, яке б він хотів поставити одногрупникам. Це питання учень має відправити в месенджер чи на мейл особисто, щоб інші його не бачили.

Сформувавши перелік цих питань, викладач кожен день читає одне з них. А всі по черзі коротенько відповідають.

Питань вам вистачить на місяць. Ця активність дуже захоплює учнів, адже всі чекають: «Ну коли ж нарешті буде моє питання і що на нього відповідатимуть?».



## РОЗДІЛ 6. Вправи на закінчення онлайн-уроку.

### Вправа "Карта вражень"

**Мета вправи:** підведення підсумків уроку; рефлексія емоційної сфери; зняття емоційного напруження.

**Зміст вправи:** Викладач через опцію "демонстрація екрана" показує учням карту чарівного острова. Учні отримують завдання добре цю карту роздивитися і позначити на ній своє враження від одного з етапів уроку у вигляді "усного малюнку". Вони описують, що їх вразило і який візуальний вигляд це враження мало. Далі вони обирають місце на карті, де цей візуальний малюнок буде розташовано. У вправі важливо залучити фантазію учнів і формувати вміння критично оцінювати навколишню дійсність.



**Інструкція:** Зараз на екрані ви бачите карту чарівного острова. Уявіть собі, що цей острів є місцем проведення нашого з вами сьогоднішнього уроку. І ви маєте позначити на ньому свої враження від того, що ви сьогодні почули й побачили. Ви маєте можливість розповісти про те, чому ви обрали на карті те чи інше місце і дати оцінку загальному враженню від сьогоднішнього уроку.

#### **Рефлексія:**

Чи легко було орієнтуватися в карті?

Чи вдалося вам поєднати у своїй уяві чарівний острів і урок?

Чого більше залишилось від заняття позитиву, чи негативу?

Що вас на сьогоднішньому уроці вразило найбільше?

### Вправа "Усмішка по колу"

**Мета вправи:** підведення підсумків уроку; рефлексія емоційної сфери; зниження тривожності.

**Зміст вправи:** Для налагодження системи взаємодії між учнями важливо використовувати елементи роботи з емоціями. Вправа передбачає передачу усмішки по колу, але в дистанційному форматі. Краще проводити її у синхронному режимі. Викладач просить учнів включити камери і за його командою почати посміхатися, дивлячись один на одного. Можна супроводжувати такі посмішки ще й звуковим рядом, наприклад, щось бажаючи один одному (також у синхронному форматі).



**Інструкція:** Ми сьогодні добре попрацювали та вже підходимо до завершення уроку. Пропоную вам попрощатися нетрадиційним способом. Усі включіть за можливості камери і за моєю командою будемо один одному широко посміхатися. Можна супроводжувати цей процес побажаннями, які ми також будемо говорити синхронно. Хто що почує, таким буде і його побажання. Готові? Нумо, пробувати!

#### **Рефлексія:**

Чи сподобались вам посмішки однокласників?

Чи легко було почути побажання, які говорилися колективно?

Який настрій у вас залишився після виконання вправи?

Чи хотіли б ви повторити таку вправу завтра?

## Вправа "Віночок побажань"

**Мета вправи:** створення умов для психоемоційного розвантаження; зниження рівня хвилювань і ситуативної тривоги.

**Зміст вправи:** Вправа може проводитися на будь-якому етапі уроку, але найбільше для цього підійде завершальна його частина. Учням пропонується створити своєрідний віночок за допомогою гарних слів, що будуть сказані одногрупниками одне одному. З цією метою добре підходить для використання загальний чат, або реакції. Кожен учень ставить відповідний значок (за домовленістю) і це означає, що інші учні мають можливість передати йому слово і мають можливість сказати своє побажання.



**Інструкція:** Ви знаєте, як виглядає український віночок? Він гарний і має багато цікавих елементів. Ми з вами зараз будемо робити такий віночок, але тільки словесно. По черзі ви маєте сказати одне побажання комусь із вашої групи і таким чином передати слово іншому. Для того, щоб було видно, хто ще не відповідав, то поставте в чаті смайл із будь-яким зображенням.

### **Рефлексія:**

Що ви відчували коли підбирали слова подяки для інших?

Які емоції у вас фігурували, коли хвалили вас?

Що вам здалося легше хвалити, чи чути похвалу?

Чи сподобалася вам вправа?

Щоб ви хотіли в ній змінити?

## Вправа "Подаруночок від мене"

**Мета вправи:** створення позитивної атмосфери на уроці; зниження психоемоційної напруги та тривожності.

**Зміст вправи:** Учні отримують від викладача завдання за принципом "живого ланцюжка" передати один одному віртуальні подарунки. Учні мають назвати того, до кого вони звертаються і назвати та описати як виглядає подарунок, який вони мають намір подарувати. Важливо, щоб у зверненні були присутні деталі. Який він? Чому саме він? Чим цей подарунок відрізняється від інших? Який посил автор подарунку хоче донести до адресата?



**Інструкція:** Ви любите подарунки? Пропоную вам обмінятися віртуальними подаруночками прямо зараз. Робити ми це будемо за принципом "живого ланцюжка", передаючи слово один одному. Важливо, щоб учню, до якого ви звертаєтесь, було зрозуміло чому і що ви хочете йому подарувати. Якщо інструкція зрозуміла, то пропоную розпочати наш обмін подарунками!

### **Рефлексія:**

Чи приємно було отримати подарунок від одногрупника?

Які емоції ви відчували, коли самі готувалися дарувати подарунок?

Чиї подарунки, які були подаровані сьогодні, вас здивували?

Яке загальне враження від вправи у вас залишилось?

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Електронні ресурси. – URL:

[-https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/](https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/)

[-https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/](https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/)

[-https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/](https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/)

[-https://osvitanova.com.ua/posts/5410-dystantsiika-16-ihor-dlia-zhurtuvannia-pid-chas-onlain-urokiv](https://osvitanova.com.ua/posts/5410-dystantsiika-16-ihor-dlia-zhurtuvannia-pid-chas-onlain-urokiv)



# ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК І ВПРАВ

**Головний редактор:**  
**Літературний редактор:**  
**Коректор:**  
**Комп'ютерна верстка:**  
**Дизайн обкладинки:**

Тетяна Русланова  
Ольга Горенкова  
Ольга Горенкова  
Олена Яковенко  
Олена Яковенко



Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області  
61121 м.Харків, вул.Владислава Зубенка, 37, 4 поверх  
Тел.: (0572) 64-68-60

E-mail: [pr.nmc@ptukh.org.ua](mailto:pr.nmc@ptukh.org.ua)



<https://www.facebook.com/groups/162399237723984/>



