

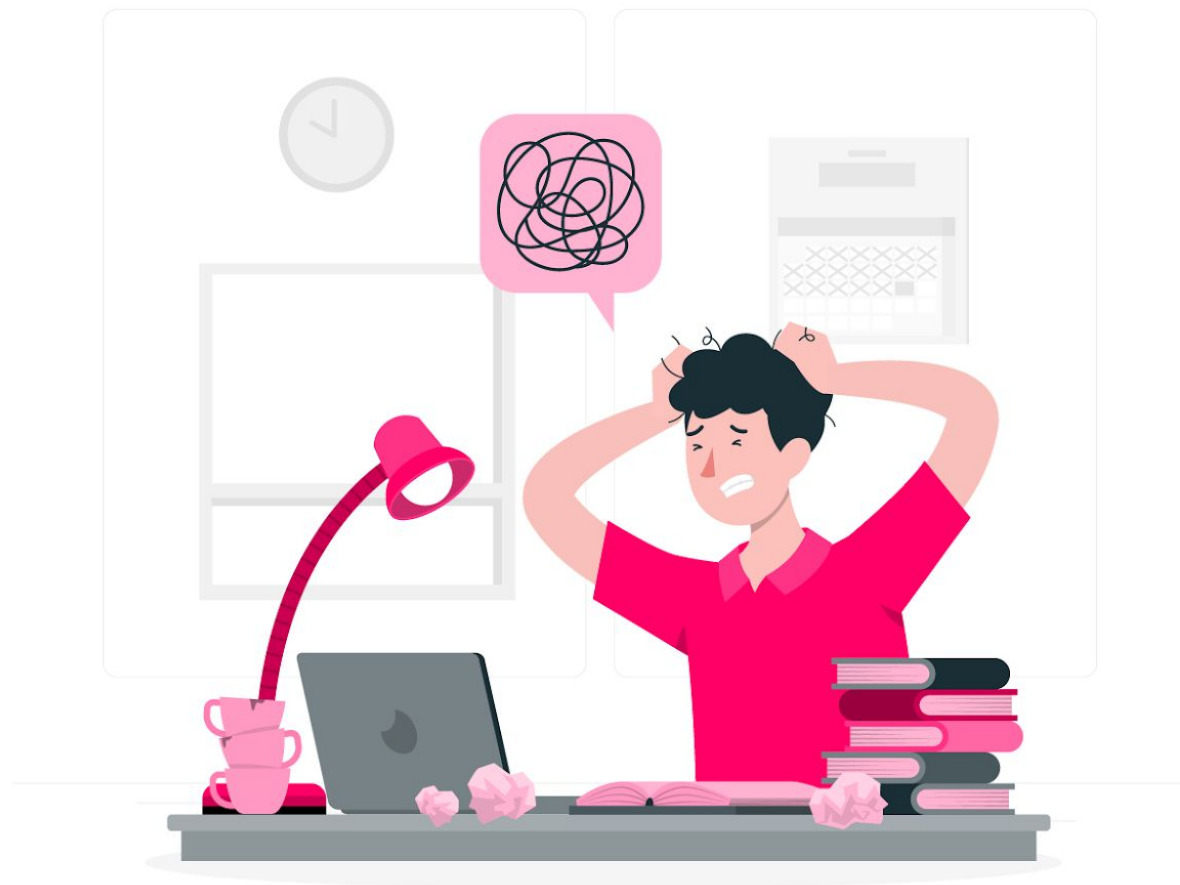


Kateryna
Biloruska
Foundation



СТАБІЛІЗАЦІЯ ВЧИТЕЛЯ ТА ПОВЕРНЕННЯ РЕСУРСУ

Модуль 1



Модуль 1



1. **Що таке резильєнтність?**
Код стійкості або опір руйнації
2. **Профілактика вигорання**
3. **Як залишатися в ресурсі у теперішніх умовах**
(рефлексія, зміна діяльності, техніка сну)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАЗИС

Модуль 2

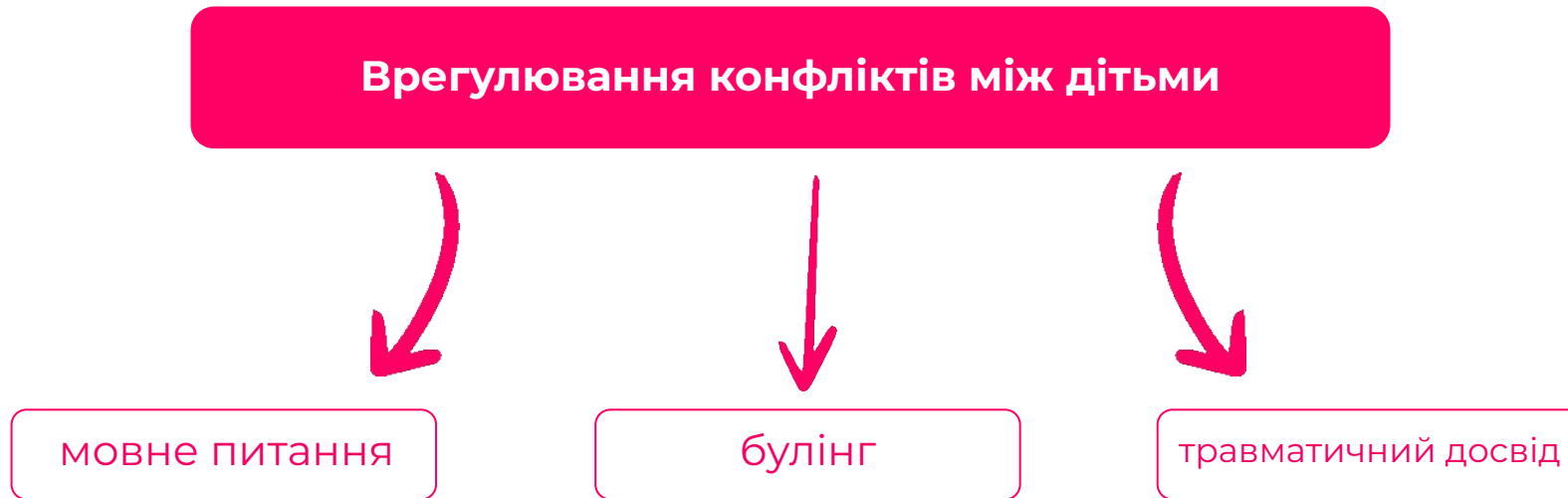


Модуль 2

- ❖ **Комунікація з дітьми різного віку** – принципи уникнення травматизації
- ❖ **Key points**, на які важливо звертати увагу вчителю при комунікації з дитиною **молодшого віку**:
 - неактивний на уроках;
 - не бігає;
 - плаче;
 - не може спілкуватися з однокласниками;
 - пропускає школу.

- ❖ **Підлітки мають ознаки ризикової поведінки**:
 - алкоголь;
 - куріння;
 - відстеження “ризикового” контенту;
 - спілкування з дорослими друзями.

Як говорити з дітьми про війну



Як комунікувати з дітьми, які повернулись з-за кордону і довго не перебували в умовах війни

Вправи на стабілізацію та повернення відчуття безпеки (при сиренах, при можливих негативних ситуаціях: втрата близького, рідних)

Як говорити з дітьми про війну

Вправи

на стабілізацію та повернення відчуття безпеки
(при сиренах, при можливих негативних ситуаціях:
втрата близького, рідних)

В ГРІ ЗДОРОВ'Я

Модуль 3



Модуль 3

1. **Організація уроків** фізичної культури в поточних умовах – офлайн або онлайн.
2. **Специфіка та техніки проведення ігор** на уроках фізичного виховання.
3. **Руханки, вправи для дітей та підлітків**, які можна використовувати під час проведення тренінгів.
4. **Ігри та вправи для дітей з фізичною інвалідністю.**
5. **Соціалізація, самореалізація і самовираження** учнів/учениць на уроках фізичної культури.
6. **Вимоги до уроків фізичної культури** та фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Модуль 4

СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

АКЦЕНТИ, ПРІОРИТЕТИ ТА ЦІННІСНІ
ОРІЄНТИРИ ЗГІДНО НУШ.

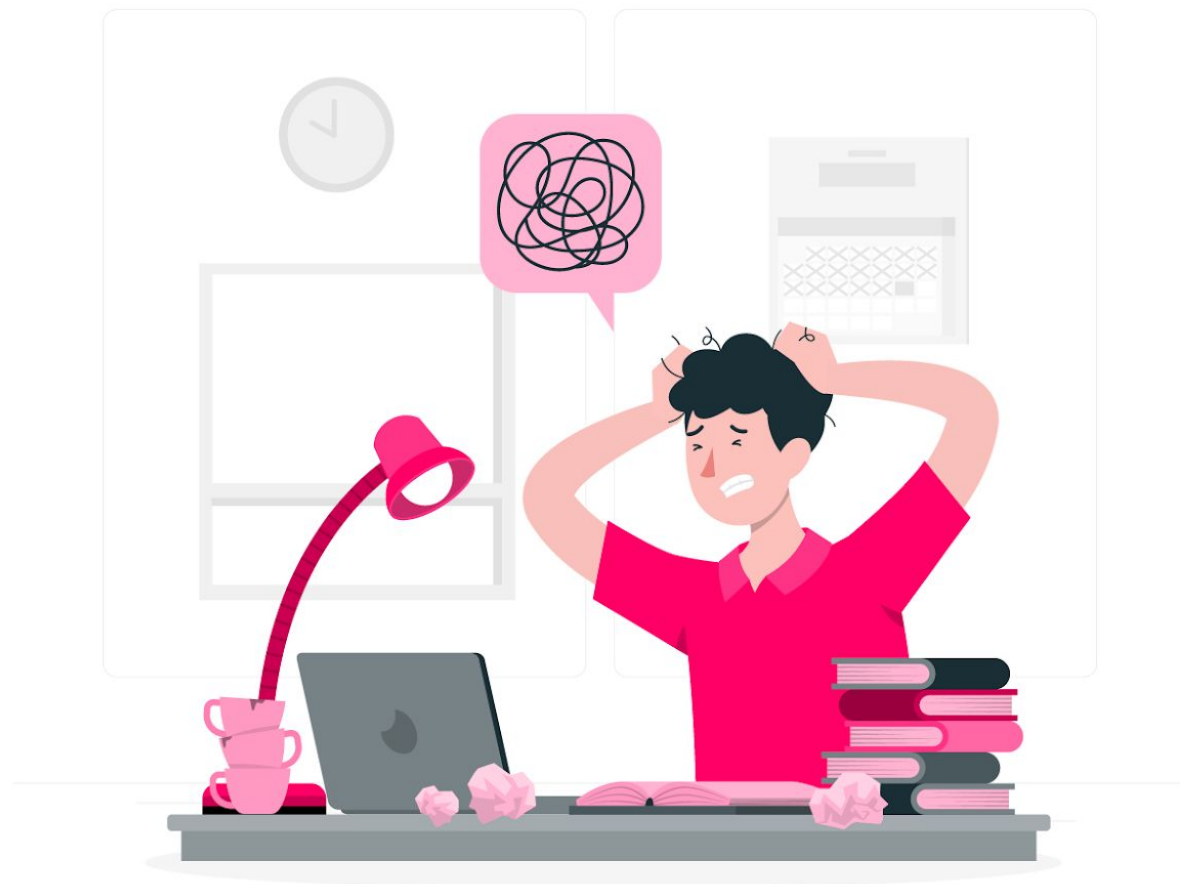




**Kateryna
Biloruska
Foundation**

СТАБІЛІЗАЦІЯ ВЧИТЕЛЯ ТА ПОВЕРНЕННЯ РЕСУРСУ

Модуль 1



Що таке резильєнтність?



Резильєнтність – здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Тобто не змінюватись від болю і страждань, а вміти залишатись собою.

Що таке резильєнтність?

МОВОЮ СПОРТУ
ЦЕ ОЗНАЧАЄ



Під час марафону головне:

- бути підготовленим;
- мати підтримку;
- розуміти навантаження;
- обрати свій темп.



Під час **КОЖНОГО** великого марафону,
помирає одна-дві людини, переважно
молоді бігуни з добрими здібностями.

Причиною смерті від виснаження є
невідповідний темп, обраний бігуном.

*Життя, як річку не перейдеш вбхід.
Та, певно, в ньому і немає броду.
Заходь по груди у студену воду,
Пливи, пливи, пливи десятки літ!*

Ліна Костенко

Резильєнтність

Який ваш темп?

Скільки різної діяльності/ роботи ви можете робити в день?

Що найбільш виснажує?

Що наповнює?

Що надихає?

У що ви вірите?

Резильєнтність – це психологічний м'яз, який ми тренуємо впродовж усього життя.

Питання віри, як і питання цінностей, – це те, на що можна спиратись як на основу. Однак детально подивімося, з чого саме побудована наша резильєнтність.

Тіло

Дії

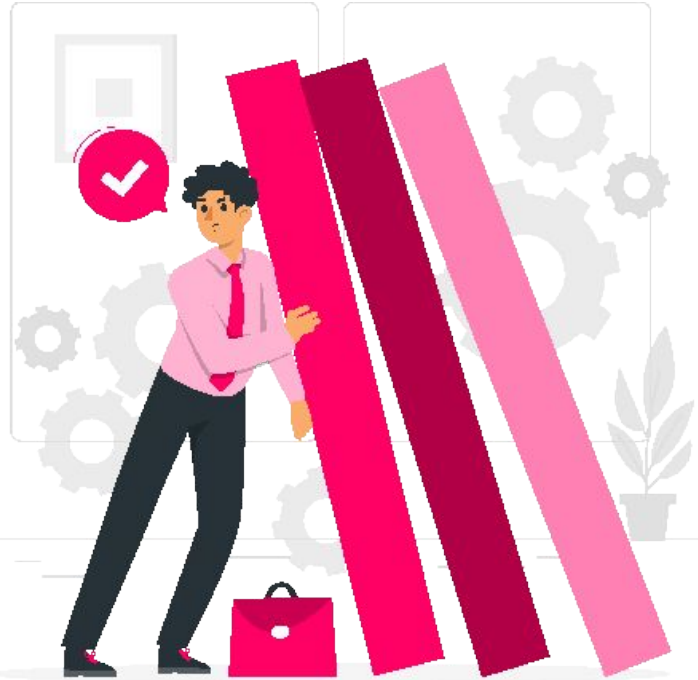
Когніції/ Думки

Емоції

Оточення

Цінності/віра

Резильєнтність



Резильєнтність – це психологічний м'яз, який ми тренуємо впродовж усього життя.

На що можна спиратись, як на основу:

- питання віри;
- питання цінностей.

Тіло

Дії

Когніції/ Думки

Емоції

Цінності/віра

Оточення

Резильєнтність



**ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ ЯК ОСНОВА
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЗАПОБІГАННЯ ВИГОРАННЮ**

Резильєнтність



- **Тіло**

- Сон
- Їжа
- Різноманітна фізична активність
- Зв'язок з ресурсами
- Самопідтримка

- **Дії**

Хто ви в цьому марафоні життя?

Що саме вам подобається?

Що виснажує?

Стратегія малих кроків



Когніції/думки

Під час кризи намагайтесь **бачити реальність** такою, якою вона є – **без прикрас та ілюзій**

Майте декілька варіантів поведінки на погані сценарії розвитку подій

Стратегія малих кроків



Що я буду робити якщо...?

Про що саме ви обираєте думати кожного ранку?

З чим ви засинаєте?

Це ви обираєте чи хтось незнайомий у вашому мозку?

Якщо ви, то обираєте те, що допомагає?

**Якщо хтось інший, то чому ви віддали йому керування
вашим життям?**

Стратегія малих кроків

Поверніть керування своїм **СВІТОМ** через керування своїм **МОЗКОМ**

- Вправа «це не мій трамвай» або пакування негативної думки.
- Вправа «за що саме я можу подякувати собі за сьогодні».
- Вправа «три корисних здобутки за день».
- Вправа «чому мені пощастило в житті».

Людина – це набір звичок

У спорті, якщо ти взув кросівки, то відчуваєш, що готовий бігти. М'язова пам'ять вмикає необхідний алгоритм, а мозок одночасно накидує спогади та образи із досвіду, що пов'язані з бігом.

Емоції

це наше внутрішнє сприйняття реального світу

Регулювання емоцій

Це не про блокування поганих.

Це вміння фільтрувати те, що може додати напруги.

Обмеження негативних емоцій та додавання позитивних – це основа емоційного регулювання для усіх нас.

- **Щоденник емоцій.**
- **Вправи з диханням.**

Оточення

Людина не може без інших людей!

Учні, колеги, рідні, друзі, родина – це оточення, на яке ми можемо спиратись.

Віра/цінності

Все, заради чого ми живемо, створено також нами.

Ваша віра, або те, заради чого ви живете, чи-то гедонізм або Бог, допомога людям – це все вас підтримує

Профілактика вигорання



Вигорання – проблема, яка стосується працівників всіх професій, які працюють з людьми

- Постійне спілкування
- Соціальна відповідальність за дітей
- Надмірна зайнятість
- Робота з великим потоком інформації
- Одноманітність повторюваних дій
- Багато задач, низька підтримка
- Неможливість побачити результат своїх дій/невдоволення результатами
- Напружений графік/ритм
- Недостатнє заохочення праці (матеріальне й психологічне)
- Почуття недооціненості або непотрібності

Вигорання



Емоційне вигорання = професійне вигорання.

У його «інкубаційному» періоді схоже на

хандру з такими ознаками:

- дратівливість;
- вразливість;
- опускаються руки при найменших невдачах;
- важче прокидатися вранці й починати роботу;
- втрачається сенс роботи або навіть життя, відкладаються побутові справи;
- складніше зосередитися на обов'язках;
- робочий день розтягується до пізньої ночі;
- незацікавленість у хобі або зустрічах з людьми



Ознаки вигорання

Фізичні:

- Хронічна втома, недосип (зранку вже немає сил)

- Головний біль, застуда, часті інфекції

- Зниження активності

- Нудота, знижений або підвищений тиск, зниження імунітету

Когнітивні:

- Зниження уваги

- Зниження когнітивних здібностей

Емоційні:

- Розчарування, втрата сенсів у діяльності

- Страх перед новими контактами, комунікацією

- Дратівливість

- Ізоляція

Корисні звички

Скільки часу ви залишаєте на життя?

Якщо ви не працюєте, чим ви займаєтесь?

Чи задоволені ви своїм вільним часом?

Чи є там митті радості?

Ідеальне відношення – **60/40** або **70/30**

Вправи



Вправа: Я та моя діяльність

Напишіть щонайменше 10 тверджень:

- за що я можу сказати «дякую» своїй роботі;
- за що моя робота може сказати «дякую» мені.

Техніка: Прогресивна нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном

Вона заснована на послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Вправа виконується за одним алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи;
- потім усвідомити, відчувати цю напругу;
- розслабити м'язи;
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою і напруження.



Підсумок та практика

Американська психологічна асоціація пропонує 10 способів підвищити стійкість:

1. Налагодити зв'язки з тими, хто турбується про тебе. «Прийняття допомоги та підтримки від тих, хто піклується про тебе і слухатиме тебе, зміцнює резильєнтність».

2. Сприймати кризи не як непереборні проблеми, а як виклики. «Спробуй заглянути за межі сьогодення та подивитися, як майбутні обставини можуть бути трохи кращими».

3. Прийняти той факт, що зміни є частиною життя. «Прийняття обставин, які не можна змінити, може допомогти тобі зосередитися на обставинах, які ти можеш змінити».

4. Ставити та рухатися до своїх цілей навіть під час війни. «Регулярно роби щонебудь, навіть якщо це здається невеликим досягненням, яке дозволить тобі рухатися до своїх цілей».

5. У несприятливих ситуаціях не завмирати, а діяти. «Замість того, щоб повністю уникати проблем і стресів, та бажати, щоб вони просто зникли, навпаки – в несприятливих ситуаціях дій ще активніше».

Підсумок та практика

6. Шукати можливості для розвитку та досягнення внутрішньої зрілості. «Люди часто дізнаються щось про себе і можуть виявити, що в результаті своєї боротьби із втратою вони значно вирости».

7. Виховувати позитивне ставлення до себе. «Розвиток впевненості у своїй здатності розв'язувати проблеми та довіряти своїм інстинктам допомагає підвищити резильєнтність».

8. Намагатися побачити ширший контекст. «Навіть зіткнувшись із дуже болючими подіями, постарайся розглядати стресову ситуацію в ширшому контексті та дивитися на неї у довгостроковій перспективі».

9. Зберігати надію. «Спробуй візуалізувати те, що ти хочеш, замість того, щоб турбуватися про те, чого ти боїшся».

10. Берегти себе. «Зверни увагу на свої власні потреби та почуття. Займайся тим, що тобі подобається, та знаходь час на відпочинок».

Література

1. Лазос Г. П. **«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТЬ, ОГЛЯД СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»** // Теорія та практика психологічної допомоги постраждалим внаслідок тривалого травмування.
2. Чиханцова О. А. **«МОДЕЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**.
3. Цибуляк Н. Ю. **«Майндфулнес як метод поліпшення психічного стану»**
4. Синдром вигорання.
5. Віктор Франкл **«Людина у пошуках справжнього сенсу»**
6. Шерил Сендберг та Адам Грант **«План Б»**
7. Келлі Макґонігал **«Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливішими»**
8. Плекати стійкість у закладах освіти

1



2



4



8



ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАЗИС

Модуль 2



Модуль 2



- 1. Комунікація з дітьми різного віку** – принципи нетравматизації.
- 2. Key points**, на які важливо звертати увагу вчителю при комунікації з дитиною чи батьками (наприклад неактивний на уроках, не бігає, плаче, не може спілкуватися з однокласниками, та ін. пропускає школу, підлітки мають ознаки ризикової поведінки (алкоголь, куріння, відстеження “ризикового” контенту, спілкування з дорослими друзями)
- 3. Як говорити з дітьми про війну.** Врегулювання конфліктів між дітьми (мовне питання, булінг, травматичний досвід), Як пояснити та комунікувати з дітьми, які не перебували рік в умовах війни (повернулись з -за кордону)
- 4. Вправи** на стабілізацію та повернення відчуття безпеки (при сиренах, при можливих негативних ситуаціях: втрата близького, рідних)

Що таке Травма



Що травмує дітей?

Небезпека:

- Фізична
- Психологічна.

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА,
які призводять до травматизації:

- ізоляція;
- булінг;
- висміювання;
- зневага;
- приниження навиків дитини.

Принципи *Do not harm* спілкування

- **Повага** до кожної дитини з її особистості
- **Визнання можливості** кожної дитини розвиватись у своєму темпі
- Унікальність дітей (**не порівнювати їх з іншими**)
- **Визнання** емоційних, фізичних **складнощів дітей**
- **Недопущення булінгу** або насмішок серед дітей через власний приклад
- Можливість кожному **бути** фізично, культурно, емоційно, мовно, релігійно **унікальним і інакшим**
- **Відкрита комунікація** з дітьми про всі складнощі, що виникають або можуть виникнути
- Готовність нейтрально та справедливо **обговорювати та розв'язувати конфлікти**

На що звернути увагу

- Наявність або відсутність травм (попередньо);
- Тип нервової системи;
- Середовище, в якому виховувалась дитина;
- Чи була дитина прямим свідком подій (чи про страшні події дізнавалась від рідних);
- Чи залишились стабілізатори в житті дитини;
- Наскільки довго дитина була в стресових ситуаціях (тривалість, глибина);
- Як відреагували батьки на страшні події;
- Чи втратила дитина під час війни рідних та близьких людей (потрійні труднощі, пережиття травми, оплакування втрати, адаптація до життя в нових умовах.
- Наскільки табуована тема страшних подій в сім'ї;
- Наявність чи відсутність психічних розладів дітей (батьків);
- Скільки часу пройшло після подій;
- Рівень розвитку адаптивних механізмів дитини.

Ознаки проблеми



У деяких дітей реакція настає одразу, у інших – ознаки складнощів можуть проявитися набагато пізніше

Дорослі не завжди можуть визначити, коли саме дитині потрібна допомога

Діти, 6 – 10 років:

- можуть боятися ходити до школи;
- перестати спілкуватися з друзями та класом;
- їм складно зосередитися;
- можуть гірше вчитися;
- стають агресивними без причини, всіляко привертають увагу до себе;
- можуть поводитися, як діти молодшого віку (просять їх годувати або одягати)

Бувають соматичні прояви:

- захворювання;
- нервовий енурез;
- втрата навичок.

Ознаки проблеми

Підлітки, 11 – 16 років проходять крізь багато фізичних та емоційних змін, пов'язаних з їхнім етапом розвитку. Для них складніше впоратися з пережитою травмою

- заперечують наявність реакції своїм батькам, опікунам або самим собі;
- можуть відповідати черговим «все нормально»;
- можуть скаржитися на фізичний біль, тому що вони не можуть зрозуміти, що насправді їх мучить емоційно;
- сваряться вдома або у школі, відмовляючись від будь-якого порядку чи авторитету;
- можуть проявляти ризиковану поведінку: вживати алкоголь чи наркотики, шкодити собі, мати занедбаний вигляд, уникають комунікації, бунтують.

Увага

Дитині потрібна додаткова увага, якщо:

- не відновлює/не встановлює ніяких зв'язків з однолітками більше, ніж декілька тижнів/місяць;
- не іде не контакт з вчителями, ніколи не показує зацікавленість в матеріалі або визнанні;
- виглядає неохайно та розгублено поводитьься зі звичними/особистими речами;
- поводитьься агресивно або ставить себе в опозицію до групи/класу, поводитьься зухвало тривалий час;
- весь час похмура та млява.

Як говорити з дітьми про війну



Діти молодшого шкільного віку можуть сприймати інформацію в межах того, що вони розуміють та що вже розказали їм батьки.

Діти старшого віку та підлітки потребують **відвертого визнання** того, що вони не одні і ця тема не табуована.

Можна говорити про розгубленість або втому, але **важливо** говорити про **згуртованість, підтримку** та знаходити приклади, де люди навіть під час складних часів робили щось важливе, показувати **паралімпійців як взірець стійкості**.



Не треба тікати від теми війни

Не треба навантажувати емоційними реакціями або додатковою інформацією про загиблих або закатованих.

Діти з фізичною травмою



Які почуття в вас викликають фізично поранені діти?

- жаль?
- лють?
- піклування?

Дитина не має змоги бачити альтернативну реальність

Те, як ви дивитесь на дитину – це те, як дитина буде сприймати себе впродовж всього життя.

Дитині потрібно розуміння що вона гарна та унікальна, не викликає огиду, жаль, або сором

Психологічна допомога здебільшого
необхідна **батькам**, ніж дитині

Діти з фізичною травмою

- ★ Надмірна турбота – небезпечна.
- ★ Дитина повинна адаптуватись до нового життя.
- ★ Надати шанс вчитися жити повноцінно далі: читати, гратися, бавитися.

Натомість гіперопікування тільки посилить почуття неповноцінності та ізолюваності дитини

Спонукайте дитину робити щось самостійно та допомагати вам

«Давай разом з тобою»

Приклад

- *Це Дмитро, він приїхав із іншого міста, де всі говорили російською/німецькою/українською, тож йому потрібна наша допомога. Давайте підтримувати його, бо йому складно, як і буває всім нам, коли ми опиняємося у новому незвичному середовищі.*
- *Це Меланка, вона тільки повернулась в Україну із іншої країни. Меланія може нам розповісти багато цікавого, але їй також потрібна наша підтримка, давайте разом допоможемо їй відчувати себе вдома.*
- *Це Сашко, у нього зараз важкі часи, бо він новий у нашому місті/з ним трапилась біда, тож давайте будемо терплячі та допоможемо йому адаптуватись в нашому класі/місті/школі.*

Булінг



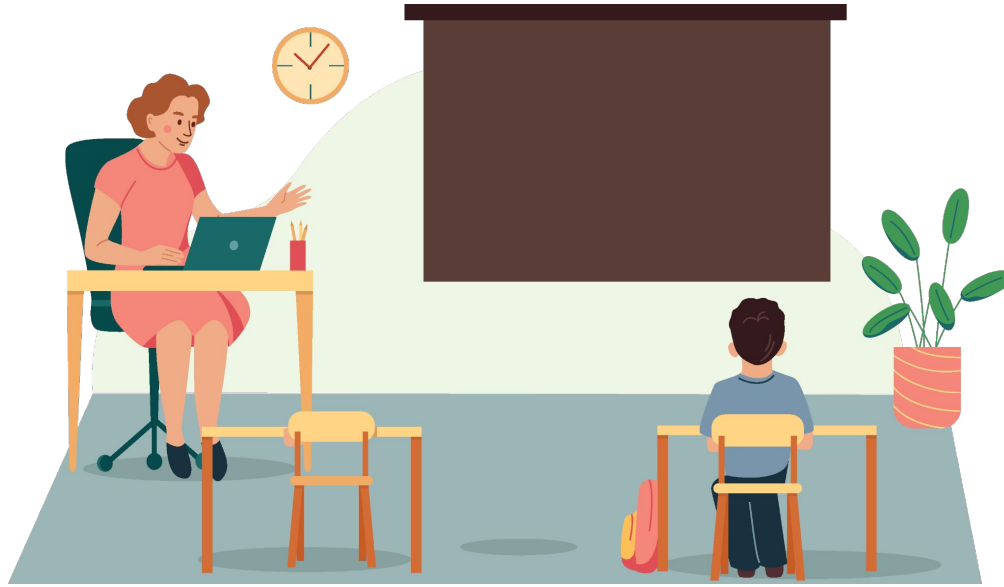
Булінг – утиск, цькування, дискримінація

Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей

4 ГОЛОВНІ КОМПОНЕНТИ БУЛІНГУ:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають не однакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Звернути увагу на дітей, які:



- **не можуть захистити себе**, фізично слабші за своїх однолітків;
- **невпевнені у собі**, замкнуті, мовчазні;
- **мають руде волосся, повні чи худі**;
- **уникають певних місць** у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- часто **не мають жодного близького друга**, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.

Розв'язання конфліктів

Вчитель/вчителька **можуть бути єдиним взірцем** для ізольованої дитини.

У кожній групі нам важливо розуміти, **де лідер/лідери**. А також ті, хто має повагу у групі, і ті, **хто підтримують стосунки** з лідером.

Саме фізична форма та визнання агресивної частки/люті в кожній дитині може допомогти відбудувати впевненість в собі

ВАЖЛИВО! Підкреслювати та розвивати сильні навички дитини

Вправи для повернення впевненості у собі

- «Лагідне штовхання»
- «Сніжки»
- «Собака та дощ»
- «Голос»
- «Зміцнення опори»
- «Бойовий ритуал»

Вправи для релаксації:

- «Бурулька»
- «Дотягнутися до хмаринки»
- «Метелик»
- «Черепашка»
- «Дерев'яна лялька»

Під час тривоги

Вправи для дорослих

ВАЖЛИВО! Повернути відчуття **«тут і зараз»**.

Глибокий вдих на 3 рахунки, видих на 4 (три повторення).

«Зміцнення опори». Фокус на ногах і відчуття землі, переніс ваги з однієї ноги на іншу, фокус на руках, напруження м'язів рук (три повторення).

Для малечі та дорослих:

«Дотягнутися до хмаринки»

Метелик

Елементи бойового танцю

У кінці – обійми

Література

1. Дорожко І.І. Малихіна О. Є. **“Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях та відповідях”**
2. Елеонора Форнасарі **“Здолай булінг разом із героями казок”**
3. **“Битва за місто”**, Володимир Чернишенко
4. <https://rubryka.com/article/10-childrens-books-about-war/>
5. <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>
6. Малкіна- Пих І. Г. **“Психологічна допомога в кризових ситуаціях”** - М.: Изд-во Ексмо. - 960 с., 2005
7. Мінняйло В.Ю. **“Психологічне консультування: робота з кризовими і проблемними ситуаціями”**. - М., 2002

4



5



В ГРІ ЗДОРОВ'Я

Модуль 3



Модуль 3

Зміст модуля №3:

1. Організація уроків фізичної культури у поточних умовах – офлайн чи онлайн.
2. Специфіка та техніки проведення ігрової активності на уроках фізичного виховання.
3. Руханки, вправи для дітей та підлітків, які можна використовувати під час проведення тренінгів.
4. Ігри та вправи для дітей з фізичною інвалідністю.
5. Соціалізація, самореалізація і самовираження учнів/учениць на уроках фізичної культури.
6. Вимоги до уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Фізіологія та стрес

Ми можемо **відчувати дуже сильні емоції**, які провокують збудження в тілі **виключно на підставі своїх думок.**

Для більшості тварин на цій планеті стрес – це короткострокова криза.

Вплив на нашу **біологію**

Алостатичні зміни можуть відбутися і в очікуванні, що якийсь параметр може відхилитися від норми.

Ми відчуваємо стрес не через те, що за нами женеться хижак, а через те що цього очікуємо

Фізіологія та стрес

Одна з ознак гострої реакції на стрес – швидке вивільнення енергії з місць її зберігання:

- з жирових клітин;
- печінки;
- м'язів

Там виділяється глюкоза та найпростіші форми білків та жирів.

Вони поспішають на допомогу м'язам, які щосили намагаються врятувати нашу шкіру.

Під час стресу:

- функції росту та регенерації тканин **уповільнюються;**
- **пригнічуються** процеси травлення та імунітет.

Підвищуються когнітивні здібності, але експерименти доводять, що вони знижуються

Фізіологія та стрес

- На першій стадії – **тривога**. Організм зауважує стресор.
- На другому етапі – **адаптація або резистентність**. Відбувається успішна мобілізація системної реакції на стрес та відновлення алоstaticкого балансу
- Якщо вплив стресора триває, виникає третя стадія, яку Сельє назвав **«виснаженням»**.

Повертаючись до дітей

Дитина бігає та грає, коли вона збуджена. Вона розвивається та пізнає нове, але потім їй потрібен відпочинок.

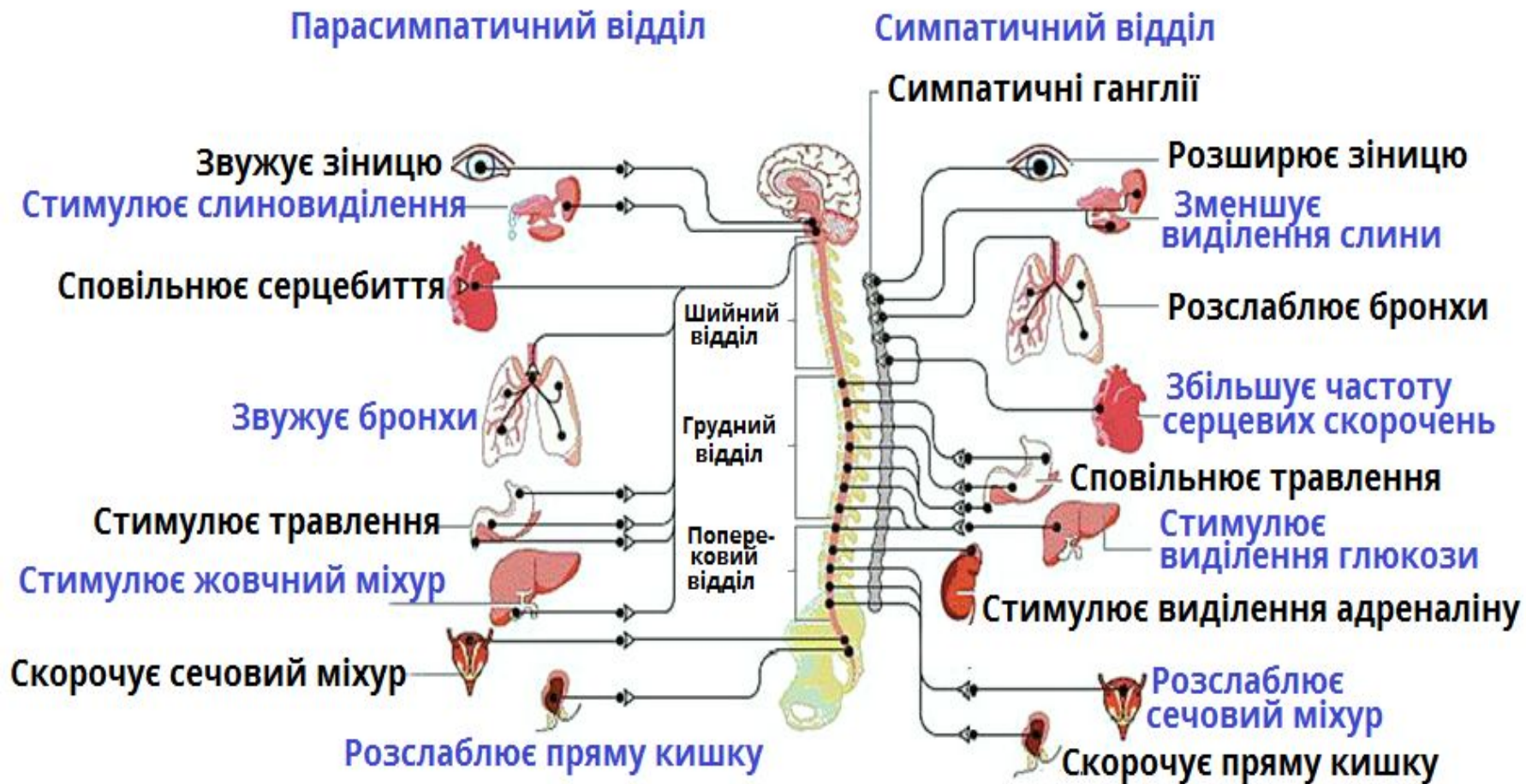
Особливо, для дітей з бурхливим темпераментом.

Для цього у нас є 2 частини нервової системи:

- **Симпатична** збуджується під час стресу.
- **Парасимпатична** допомагає відпочивати, вирівнює дихання, зменшує зіниці.

Біологія 8 клас

Вегетативна нервова система



Фізіологія та стрес

Ось основні тези про те, що відбувається з нашим тілом під час перебування у хронічному стресі:

1. Зменшується гіпокамп.
2. Збільшується мигдалевидне тіло в мозку.
3. Виснажується система, яка регулює дофамін.
4. Стається агресивне ставлення до близьких, або навпаки.
5. Знижується емпатія, відбувається поділ людей на “своїх” та “чужих”, починається втома від людей, ізоляція.

Сапольські щури та фізична культура

Дослід Сапольські.

У тих щурів, які почали бігати у колесі одразу після травматичної події, не розвивалися ознаки відповіді на травму – підвищення кров'яного тиску, зміни патерну дихання, продукція стресових гормонів та нейромедіаторів та інше.

Ті щури, які після стресової події (їх били струмом) йшли до щурячого соціуму, починали грумити один одного. Ознаки стресової відповіді дуже швидко зникали та подія не призводила до незворотніх змін.

Одна група щурів після стресу ховалася у кутку. Поступово цим щурам стало легше. Іншу групу після стресу примушували бігати у колесі (у попередньому досліді, де щури не трамувались після шоку, вони йшли бігати самостійно, без примушення). Їм поступово ставало гірше.

Сапольські щури та фізична культура

Ми повині пам'ятати, що напружуємо та заспокоюємо психіку на наших уроках.

Не треба нехтувати вправами на розслаблення м'язів, елементами йоги або пілатесу для підлітків, ігровими вправ для малечі.

Наприклад:

- ❑ Запропонуйте малечі уявити себе деревом, яке рухається разом з вітром. Дихємо в ритмі вітру.*
- ❑ Запропонуйте пограти у тварин. Яка тварина любить яку позу.*
- ❑ Запропонуйте уявити, що все тіло тягнеться за сонечком, а потім ховається у землю, як страус.*

Фізична культура – запорука здоров'я на все життя

- Помірне фізичне навантаження сприяє швидкому розвитку нейронних відростків.
- Активація росту і розвитку нових нейронів у гіпокампі сприяє поліпшенню пам'яті.

Гіпокамп – ділянка мозку, що відповідає за пам'ять.

Є дослідження, які рекомендують дітям з синдромом дефіциту уваги і гіперактивності займатись **спортом**. Це альтернатива медикаментозному лікуванню.

Спорт допомагає мозку сформувати такі функції:

- послідовність;
- вміння розставляти пріоритети;
- витримку.

Фізична культура – запорука здоров'я на все життя

Цікаво, що анаеробні тренування призводять до збільшення розмірів гіпоталамуса і кори головного мозку.

Вони відповідальні за пам'ять і здатність до навчання.

Силові тренування такого ефекту **не надають**.

Дослідження Лоренци Кольцато і Жюстін Паннекок «Вплив фізичних вправ на дивергентне мислення» показали, що людина **переживає творчий підйом відразу після тренувань**.

Фізична культура розбудовує м'язи, які допомагають кісткам зайняти правильне місце. М'язова пам'ять залишається з дитиною на все життя

Чому одне і те саме не підходить всім

- Є більш спортивні та менш спортивні діти.
- Є діти, схильні до групових змагань, а є – до індивідуальних досягнень.
- Є ті, хто має дух змагань та конкуренції, і ті, хто не має.

Рішення:

- *Різні види діяльності – як індивідуальні, так і групові.*
- *Менш спортивних дітей, зацікавлених у знаннях, можна приваблювати завданнями з історії футболу, тенісу, або цікавих ігор у різних народів світу, і презентувати це у класі.*

Підлітки та спорт

Зазвичай підлітки сприймають спорт з огляду на його практичність.

Тож все, що ми пропонуємо, має бути пов'язано з **практичністю**, або з **цікавістю**

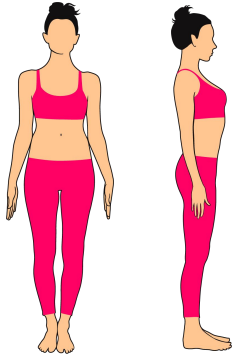
У дівчат це все, що допомагає почувати себе в своєму тілі – танці, елементи чирлідінгу.

У хлопців – елементи самооборони, вправи на прес, розвиток сили та тіла, елементи капоейри

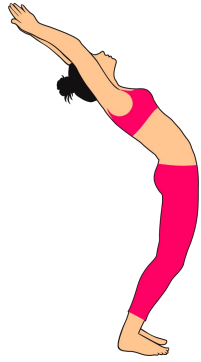
Підліток – це ще дитина, яка опинилась в тілі підлітка і не має розуміння, як з ним жити і як поводитись. Тож будь-яка комунікація повинна бути без знецінення.

Наприклад, руханка може виглядати як тренування з елементами боксу. Бо це популярно та цікаво, а також практично.

1



2



3



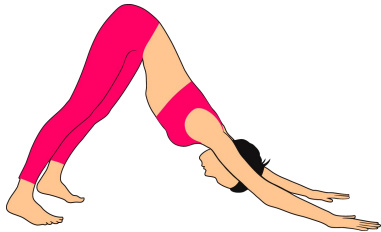
4



5



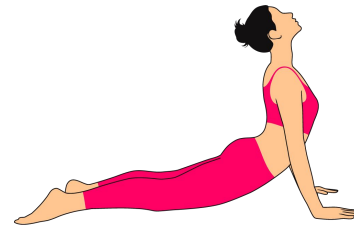
6



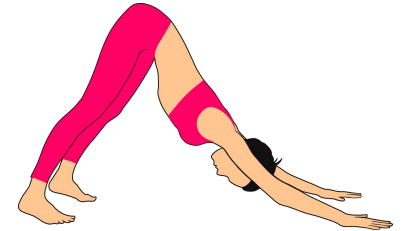
7



8



9



10



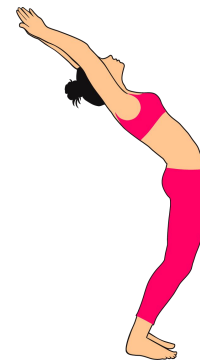
11



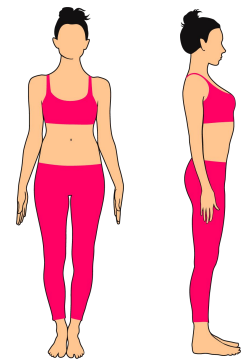
12



13

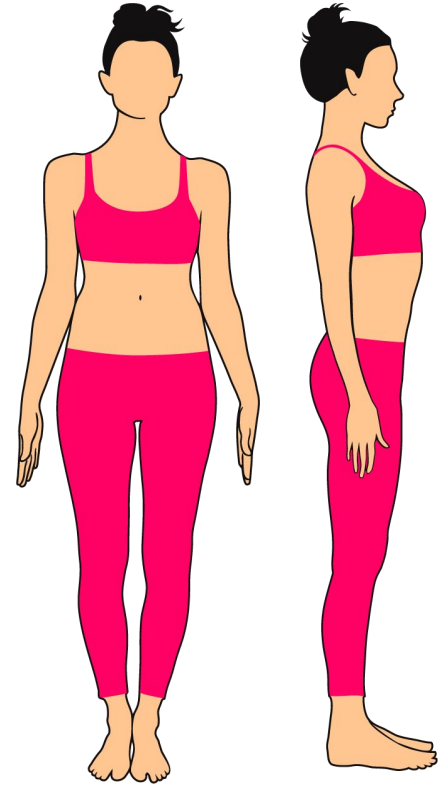


14



Привітання Сонцю

1. Тадасана
2. Хаста Уттанасана
3. Падмоттанасана



Привітання Сонцю

4. Вірабхадрасана



5. Адхо Мукха Шванасана

Привітання Сонцю

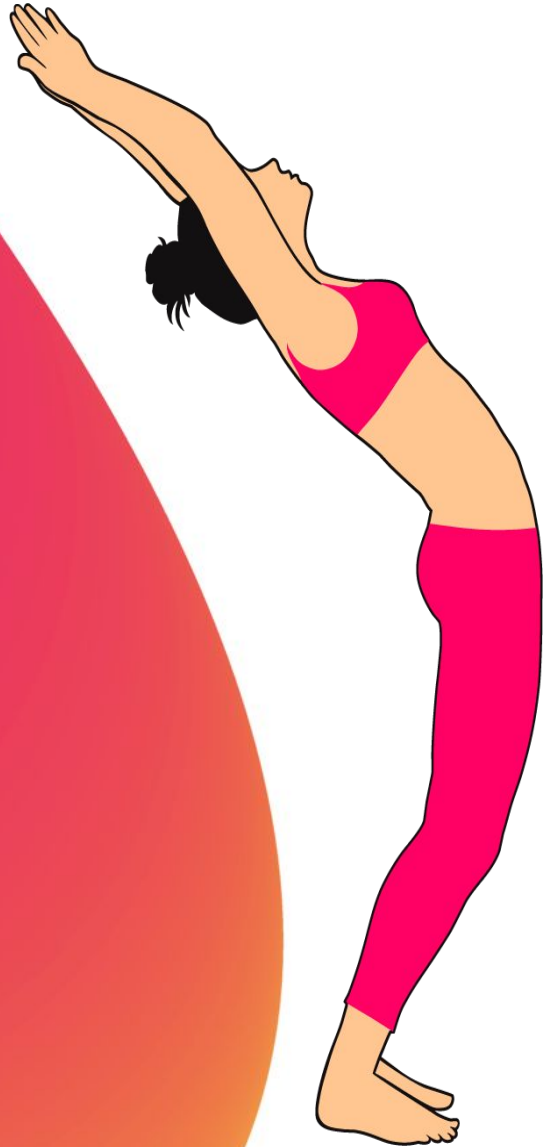
6. Аштангасана

7. Урдхва Мукха Шванасана або Бхуджангасана

8. Адхо Мукха Шванасана



Привітання Сонцю



9. Вірабхадрасана

10. Падмоттанасана

11. Хаста уттанасана

12. Тадасана

Це половина циклу. Щоб зробити повний цикл, виконайте послідовність асан ще раз. Тільки в асані 4 відведіть назад ліву ногу, а при переході до асани 9 ліву ногу поставте вперед.

Тепер у вас вийшов повний цикл. Якщо виконувати цикл без зупинок в режимі вдих-видих, то, в залежності від ритму вашого дихання, він триватиме 3 – 5 хвилин.

Діти з фізичною інвалідністю

Спорт повинен бути у житті дітей з інвалідністю

Індивідуальний підхід допоможе зрозуміти, що саме потрібно тій чи іншій дитині

Дитина з фізичною інвалідністю **не потребує жалю**.

Вона **потребує** індивідуального терплячого супроводу

Має розуміти, що може робити майже те саме, що і звичайна дитина, але їй потрібно більше часу або ресурсу.

Не треба обмежувати дитину, якщо вона хоче спробувати ту чи іншу активність.

Треба вирішити, як ми це можемо забезпечити.

Психологічна підтримка дітей з фізичною інвалідністю

- Допомагайте побудувати життєву перспективу – визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни. Запропонуйте уявити, чого дитина досягає через рік
- «Страхи, як повітряні кульки, – ти можеш їх надувати та лопати»
- Хваліть дитину.
- Надмірна турбота небезпечна.
- Дитина повинна адаптуватись до нового життя.
- Спонукайте дитину робити щось самостійно та допомагати вам.
- «Давай разом з тобою».
- Встановіть контакт з дитиною і кимось популярним в класі.

Важливість ритуалу

Ритуал привітання для хлопців і для дівчат. Або ж – один для всіх.

Це допоможе побудувати унікальне ставлення та повагу та побудує довіру

Ритуал закінчення уроку чи прощання. Обійми з вчителем або групові.

Дітям потрібна ласка, погладження, спілкування. Дотики дають зрозуміти дитині, що її люблять, допоможуть згладити труднощі раннього розвитку. Особливо, коли іноді у батьків немає на це часу або ресурсу.

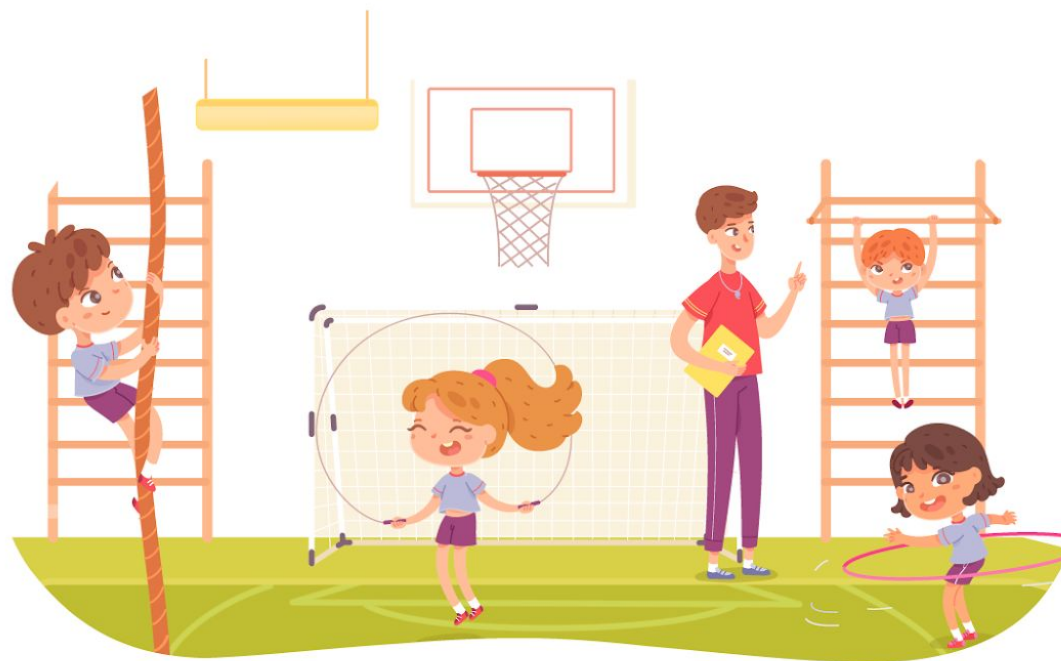
Література

- Еріх Фромм **“Мистецтво любові”**
- Ерік Берн **“Ігри, в які грають люди”**
- Джеймі Голмз **“Нонсенс. Осягнути і перемогти”**
- Вільям Макревейн. **“Заправляйте ліжко. Дрібниці, які можуть змінити ваше життя...”**
- Сюзен Кейн **“Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати”**

Модуль 4

СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

АКЦЕНТИ, ПРІОРИТЕТИ ТА ЦІННІСНІ
ОРІЄНТИРИ ЗГІДНО НУШ.

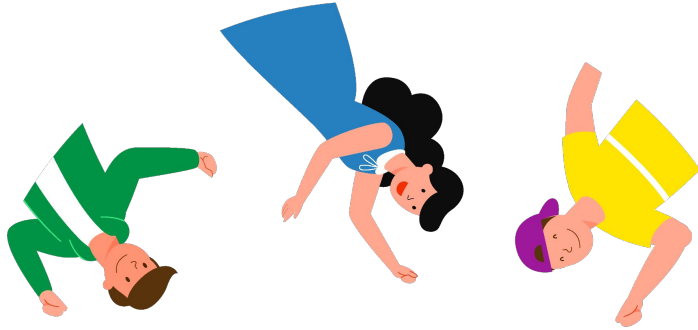


Ціннісні орієнтири НУШ



- **Гідність**
- **Рівність**
- **Справедливість**

Ціннісні орієнтири НУШ



- **Толерантність та культурне різноманіття**
- **Відсутність гендерних стереотипів** на кшталт, дівчата так себе не поводять або хлопці не плачуть.

Вчитель толерантно ставиться до батьків і дітей, які відрізняються за кольором шкіри, віросповіданням чи політичними поглядами.

Учасники освітнього процесу з повагою та підтримкою ставляться до внутрішньо переміщених осіб.

Жодних мовних чи інших обмежень у побутовому спілкуванні ніхто не відчуває.

Вихідці з різних регіонів цілком відкрито та невимушено спілкуються.

Ціннісні орієнтири НУШ



- **Турбота.** Розуміння того, що клас – це команда, яку можна порівнювати із ЗСУ, може давати розуміння турботи.

«Навіть ворога можна поважати» – Троя.

- **Чесність.**
- **Верховенство права.**

Верховенство права не означає, що формальні правила важливіші за людей, яких вони стосуються.

Поняття **«людиноцентризм»** (як ключове у зрізі верховенства права) **не означає**, що всі бажання особи підлягають негайному задоволенню з боку інших

Ціннісні орієнтири НУШ



- Нетерпимість до корупції.
- Патріотизм.
- Екологічно-етична цінність.
- Соціальна відповідальність.
- Лідерство.
- Свобода. Учнів заохують пропонувати та обирати активності на уроці, які їм подобаються. Бо саме ця цінність пов'язана з лідерством.



**Kateryna
Biloruska
Foundation**