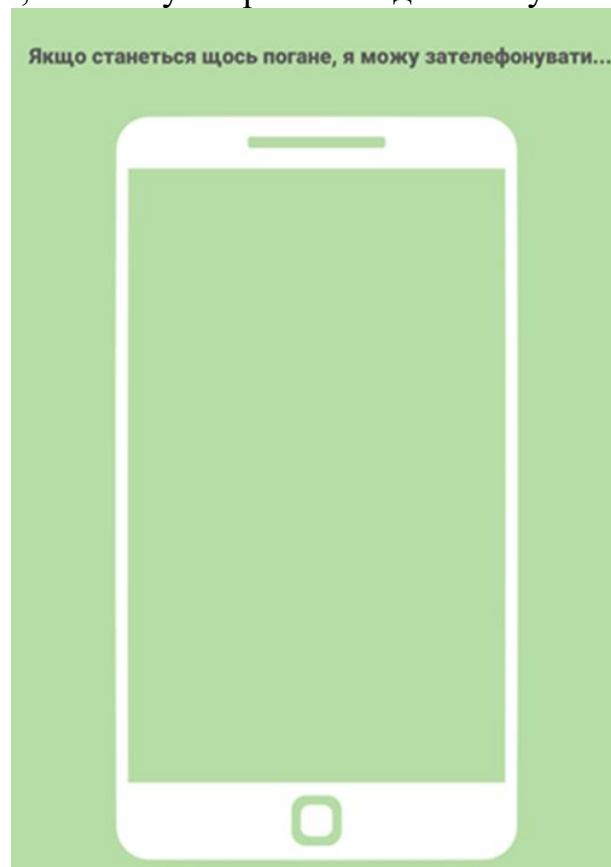


# 5 ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Емоційна стійкість (особливо в часи невизначеності), вміння приходити до тями після невдач та складних життєвих ситуацій, бути готовими починати спочатку – життєвоважливо для здобувачів освіти в сучасних реаліях. Так, зараз це складно, особливо для тих дітей, які мають травматичний досвід, але емоційна стійкість – не та навичка, що дається нам від народження. Її можна сформувати! А відповідні вправи чудово монтуються в більшість занять. І, звісно, їх зручно використовувати під час годин спілкування.

## Вправа «Якщо»

Надішліть усім здобувачам освіти (або роздрукуйте та роздайте) пропоновані шаблони. Якщо діти не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Запропонуйте їм подумати та згадати людей або організації, які можуть прийти на допомогу в складній ситуації.



Поясніть підліткам, що життя непередбачуване, статися може будь-що, тож важливо мати план дій на випадок небезпеки. Це дозволить не витратити час на паніку, а одразу діяти, зокрема зателефонувати саме тому, хто може допомогти, та чітко повідомити про те, що сталося.

Дайте дітям 5 хвилин для того, аби вони могли подумати та записати кілька номерів. Потім об'єднайте студентів у пари та запропонуйте попрактикуватися:

що вони скажуть, якщо доведеться зателефонувати за одним із них? Наскільки швидко зможуть сформулювати прохання? Чи добре зрозуміє їх інша людина?

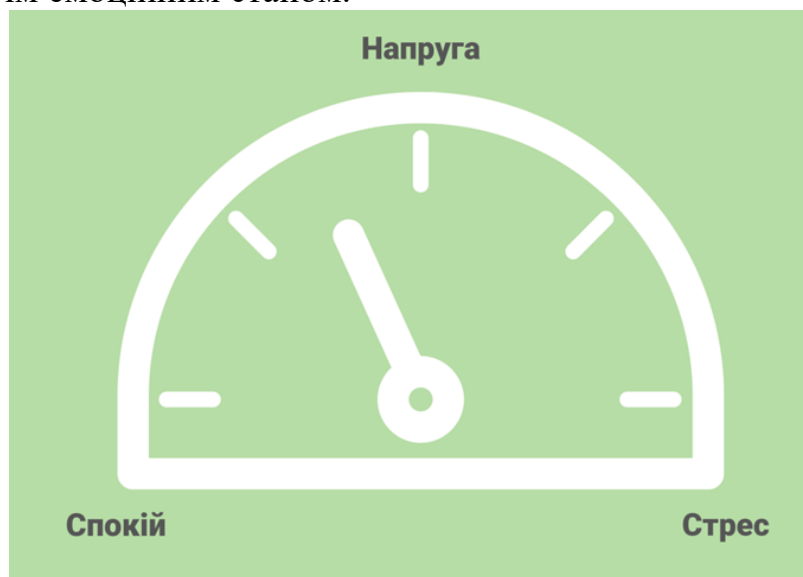
### ***Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?***

На жаль, далеко не всі люди взагалі вміють планувати власні дії. Особливо складним це завдання є для тих, хто перебуває у кризовій ситуації. У таких випадках мозок зосереджений на необхідності врятуватися, на тому, що відбувається тут і зараз, а не на тому, що може трапитися пізніше.

Тому дуже важливо вчити молодих людей мистецтву планування своїх дій зараз, коли вони в безпеці. Завдяки цьому в небезпечній ситуації вони знатимуть, що робити, та зможуть приборкати емоції.

## **Вправа «Керування гнівом»**

Надішліть усім здобувачам освіти (або роздрукуйте та роздайте) пропонувані шаблони. Якщо вони не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Розкажіть студентам, яку роль грають датчики приладової панелі автомобіля, як вони заздалегідь повідомляють водія, наприклад, про те, що потрібно дозаправитися. Зверніть увагу дітей на те, що індикатори загораються задовго до того, як ситуація стає критичною, тому водій має час на розв'язання проблеми. За таким самим принципом ми можемо стежити за своїм емоційним станом.



Запропонуйте студентам подумати над тим, що вони відчують, коли спокійні, виділити кілька ключових слів. Далі нехай вони запишуть ці слова біля мітки «Спокій» на шаблоні. Потім повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

Попросіть студентів як слід подумати, в який саме момент вони переходять від спокою до напруги. Що змінилося? Можливо, на них впливають якісь звуки, слова, дії, люди? Попросіть накреслити червону лінію там, де спокійний стан змінюється напругою, а над нею – коротко описати те, що призводить до такого переходу. Повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

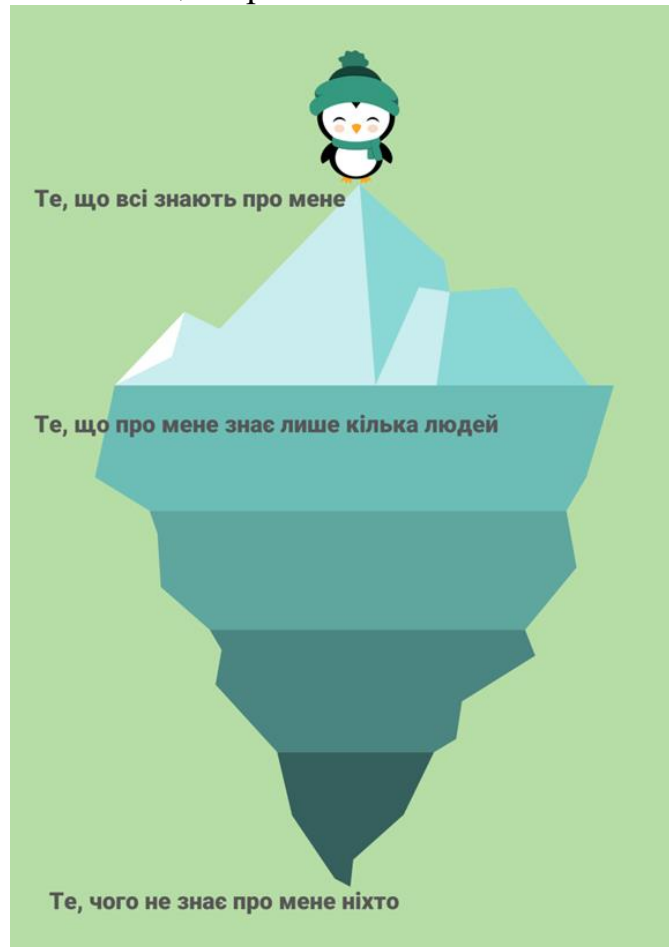
### ***Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?***

Контролювати власні емоції складно навіть дорослим, про дітей годі і казати! Особливо зараз, в умовах воєнного стану. Але такі вправи допомагають дітям зрозуміти, що вони можуть контролювати своє тіло та емоції. Просто варто

розібратися, коли одна емоція переходить в іншу. Поясніть студентам: якщо ми розуміємо, що саме змушує нас сердитися, якщо ми помічаємо тривожні сигнали датчиків, то ми можемо взяти ситуацію під контроль, попередити спалах гніву.

## Вправа «Айсберг»

Надішліть усім студентам (або роздрукуйте та роздайте) пропоновані шаблони. Якщо вони не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Поясніть студентам, що в кожному з нас є те, про що відомо чи не всьому оточенню. Також є те, що знають лише батьки та друзі. А ще є те, чого не знає ніхто. І це нормально!



Запропонуйте студентам заповнити шаблон відповідно до підказок. Зауважте, що ділитися ним не треба (хіба що тоді, коли справді хочеться).

Розкажіть студентам, що так, деякі моменти нашого життя є дуже особистими, але якщо вони нас бентежать, то, можливо, краще поділитися занепокоєнням із тим, кому довіряєте. А ще поясніть, що інколи, коли ми ділимося з близькими страхами чи таємницями, то відчуваємо себе краще, щасливіше. Також можна зауважити, що інколи ми можемо думати, що наша ситуація унікальна, ніхто і ніколи не переживав нічого подібного. Але насправді це не так. Багато хто має схожий досвід, а отже ми можемо поділитися переживаннями з цими людьми та бути певними – нас зрозуміють.

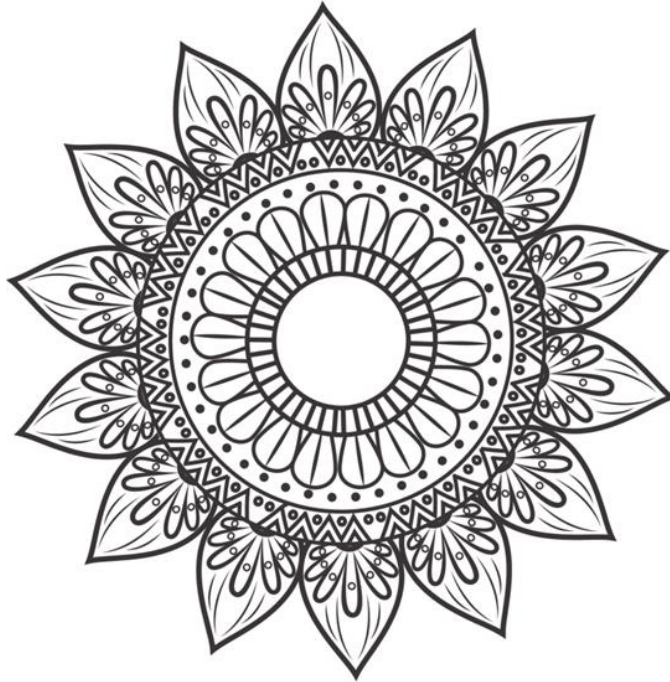
### **Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?**

Уміння ділитися своїми почуттями з іншими – один із компонентів емоційної стійкості. Завдяки цьому ми розуміємо, що не залишимося наодинці із проблемою. Завдяки цьому ми бачимо, що поруч є люди, готові підтримати. А

розуміння того, що інші люди можуть мати схожі на наші відчуття, є прикладом позитивного мислення. Це підштовхує до пошуку однодумців, до яких можна звернутися по допомогу.

## **Вправа «Мандала»**

Надішліть усім здобувачам освіти (або роздрукуйте та роздайте) пропонований шаблон, та запропонуйте розмалювати його так, як заманеться. Якщо дитина не має можливості роздрукувати шаблон, запропонуйте скористатися будь-якою розмальовкою. Якщо немає і її, то можна просто намалювати щось самостійно.



Дайте студентам 10-15 хвилин для роботи, можна навіть увімкнути тиху приємну музику для розслаблення. А потім запитайте, що вони відчували під час малювання? Можливо, розслаблення, спокій, радість? Поясніть, що такі прості речі допомагають заспокоїти розум, що надзвичайно важливо, коли ми відчуваємо тривогу. Запропонуйте подумати над тим, що ще може допомогти заспокоїтися.

### ***Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?***

Дії, що допомагають заспокоїтися, неабияк сприяють підвищенню емоційної стійкості. Нам усім потрібне заняття, що допомагає відволіктися від тривожних думок. Це важливо, це вартує витраченого часу.

## **Вправа «Альпініст»**

Надішліть усім здобувачам освіти (або роздрукуйте та роздайте) пропонований шаблон. Якщо вони не мають можливості роздрукувати їх, то попросіть схематично перемалювати. Потім попросіть студентів уявити, що вони тільки-но влізли на величезну гору. Зараз вони на вершині.

Запропонуйте подумати: що саме допомогло дістатися вершини? Що допомогло впоратися із завданням попри всі невдачі, проблеми та негаразди, з якими вони зіштовхувалися? Студенти можуть записати ті свої сильні сторони, якості

характеру чи імена людей, які допомогли. Якщо хтось із них хоче поділитися цим, то будь ласка.

***Як ця справа розвиває емоційну стійкість?***

Ця справа допомагає переосмислити наше сприйняття пережитих подій. Але перераховувати проблеми, із якими довелося зіштовхнутися, студентам не доведеться. Замість цього ми зосереджуємо їхню увагу на тому, що вони робили для розв'язання цих проблем. Так студенти розумітимуть та знатимуть, що саме може їм допомогти, якщо вони опиняться у складній ситуації.