

"Психологічні хвилинки"

під час уроків



Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. **Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги.** Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Про це йдеться в **рекомендаціях** Міністерства освіти і науки щодо викладання шкільних предметів. Лист МОН України від 12.09.2023 року № 1/13749-23 (https://znayshov.com/News/Details/metodychni_rekomendatsii_pro_vykladannia_na_vchalnykh_predmetiv_u_zzso_u_2023_2024_navchalnomu_rotsi)

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного.

Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо.

Рекомендуємо учителям під час уроку впроваджувати **психологічні хвилинки**, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

***Водночас вчителі мають самостійно визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку.**

***Для полегшення підготовки до такої форми роботи з дітьми у Міністерстві освіти і науки радять використовувати навчально-методичний посібник «Психологічна хвилинка», що містить 108 коротких відеотренінгів.**

Посилання на посібник :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4ImqF0LvYNEJk3uNhO9f7M8O6k7xH4Rb>

Регулярне впровадження **психологічних хвилин** у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття.

Інформацію також можна отримати на сайті:

<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robotu/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvaiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/>