

## РОЗДІЛ 3. Керую емоціями

### Урок 9. Психологічна самодопомога

**Обговорюємо епіграф до теми** — "Не той розумний, хто багато знає, а той, хто своє лихо здолає!" *Народна мудрість*

Обговорити з учнями прислів'я можна, виконавши такі кроки:

#### Крок 1. Визначення ключових понять

Розумний — не той, хто накопичив знання, а той, хто здатний їх ефективно застосовувати.

Багато знає — говорить про обсяг інформації, фактів, теорій; інтелектуальна база, але це не гарантія мудрості.

Лихо передбачає — вміння прогнозувати наслідки, аналізувати ситуації, уникати небезпек.

#### Крок 2. Асоціативні ідеї

Знання ≠ мудрість: людина може знати багато фактів, але не вміти правильно діяти.

Передбачливість: здатність бачити потенційні проблеми раніше, ніж вони проявляться.

Ризик і відповідальність: розумний той, хто зважає наслідки своїх дій.

Практичний інтелект: застосування знань на практиці важливіше за накопичення.

Історичні приклади: великі вчені, які не передбачали етичних наслідків своїх відкриттів.

Соціальна значимість: людина, яка вміє уникати лих і допомагає іншим, проявляє справжню мудрість.

#### Крок 3. Запитання для обговорення

- Чи достатньо знань, щоб бути розумним, якщо не вміємо ними користуватися?

- Як передбачення лиха впливає на життєвий успіх та моральні рішення?
- Чи можна навчитися передбачати наслідки чи це природний дар?
- Яка різниця між академічним знанням і життєвою мудрістю?
- Наведіть приклади з власного життя, коли знання не допомогли уникнути проблем.

#### Крок 4. Орієнтовні висновки

Справжня мудрість полягає у проактивності та передбаченні, а не в накопиченні інформації. Людина, здатна аналізувати ситуацію, робити висновки і запобігає лиху, виявляє мудрість і досвід.

Знання — базова складова, але без уміння застосовувати — це лише потенціал, а не прояв розуму.

#### Крок 5. Ідеї для розширення дискусії

Порівняйте прислів'я з відомими цитатами: "Знання — сила, але мудрість — мистецтво застосування сили".

Як впливають технології: багато інформації у сучасному світі, але чи стає людина мудрішою?

Яка роль емоційного інтелекту та інтуїції в передбаченні лиха?

Така діяльність дає змогу генерувати різні варіанти відповідей і прикладів, стимулювати дискусію та формувати глибоке розуміння сенсу прислів'я.

**Як допомогти собі у складних ситуаціях? Від чого залежить ступінь емоційності в різному віці?** Вивчаючи питання психологічної самопомоги, ураховуйте не лише вікові й психологічні, а й соціальні особливості учнів. Досвід подолання стресових ситуацій учнів, які перебували в зоні активних бойових дій, в окупації, були свідками поранень людей, тварин тощо, значно відрізнятиметься від досвіду учнів, які цього не проживали.

Зауважте, що уроки, на яких вивчають, як надавати психологічну допомогу, передбачають створення атмосфери довіри, де учні можуть відкрито висловлювати свої емоції, відчувати, що вони перебувають у просторі психологічного комфорту. Водночас пам'ятайте, що психологічна стійкість вчителя також впливає на атмосферу в класі, на сприйняття цього навчального

матеріалу з довірою, тому важливо дбати про власний ресурс. Регулярно беріть участь у тренінгах із психосоціальної допомоги.

Для того щоб учні краще занурилися в тему, училися розрізняти емоції, запропонуйте ще до проведення уроку переглянути фрагменти мультфільму "[Думками навиворіт](#)". Відтак можна почати урок з його обговорення, а потім перейти до теоретичного матеріалу.

Почати урок можна також із короткої бесіди або опитування для виявлення рівня психологічних знань учнів. За можливості поєднуйте подання теоретичного матеріалу із практичними вправами. Добре, якщо на урок будуть запрошені психолог чи соціальний педагог, які володіють різноманітним інструментарієм надання психологічної допомоги.

Спершу ознайомте учнів із простими техніками, потім поступово ускладнюйте їх, пропонуючи вправи на саморегуляцію та стресостійкість.

Повідомте учням про безкоштовну психологічну допомогу на різних онлайн-платформах (наприклад, ЮНІСЕФ запускає підтримку для підлітків у вигляді онлайн-групи [ПОРУЧ](#); онлайн-платформи "[Розкажи мені](#)" та "[Mental Help](#)" тощо). Зауважте, що допомога, яку надають фахівці анонімна, тобто не буде розголошена.

Практична користь уроків полягає в моделюванні ситуацій і засвоєнні арсеналу практичних вправ: відпрацьовуйте реальні сценарії подолання стресу і критичних ситуацій.

Для того щоб учні вчилися самотужки справлятися зі стресом, скористайтеся [добіркою ігор для дітей та дорослих](#) від психологині Світлани Ройз.

Для кращого входження в тему використайте інфографіку: роздруковані чи цифрові картки з техніками самопомоги (дихальні вправи, аутотренінг, розслаблення м'язів). Скористайтеся професійними онлайн-ресурсами, наприклад платформи "[Ти як?](#)" із відеоматеріалами і методичними рекомендаціями.

Вивчення теми психологічної самопомоги у 9 класі передбачає застосування таких інтерактивних методів: дискусії, рольові ігри, групові проекти та кейс-методи. Щоб ці методи якнайкраще сприяли активності, саморефлексії та емоційному розвитку учнів, забезпечували поступове залучення та емоційну

безпеку учнів, використовуйте їх послідовно: від обговорення та аналізування кейсів до практичних вправ і ролей.

Інтерактивні методи, які можна застосувати під час вивчення питання психологічної самопомоги:

**1. Дискусії та обговорення в групах.** Учні об'єднуються на малі групи для обговорення конкретних психологічних ситуацій або сценаріїв, що стосуються самопомоги (наприклад, способи подолання стресу або тривоги). Пізніше відбувається загальне обговорення результатів, що сприяє активному мисленню та обміну ідеями.

**2. Рольові ігри.** Учні виконують певні ролі в запропонованих учителем ситуаціях, моделюючи конфлікти або стресові події, та пропонуючи доцільні методи самопомоги. Це допомагає розвивати емпатію, критичне мислення та навички поведінки в різних емоційних станах.

**3. Кейс-методи.** Учитель пропонує реальні або вигадані ситуації, де необхідно обрати психологічно обґрунтоване рішення. Учні аналізують кейс, пропонують альтернативні дії та обговорюють їх наслідки. Такий підхід виховує здатність учнів самостійно обирати методи для підтримки власного психологічного здоров'я.

**4. Мозковий штурм та мініворкшопи.** За допомогою мозкового штурму учні в групах генерують ідеї щодо технік саморегуляції, способів зниження стресу, медитаційних практик або вправ для підвищення настрою. Наприкінці уроку всі напрацювання учнів можна запропонувати об'єднати в короткий практичний посібник по самопомозі.

**5. Групові проєкти та постери.** Учні створюють інформаційні постери або онлайн-презентації про психологічну самопомогу, працюючи в командах. Це розвиває креативність, співпрацю та системне бачення стратегій самопідтримки.

Поєднуючи різні інтерактивні методи, ви не лише активізуєте пізнавальну діяльність учнів, а й формуватимете в підлітків практичні навички психологічної самопідтримки, що особливо важливо в цьому віці.

Стимулюйте підлітків до саморефлексії, зокрема запропонуйте вести щоденники, записуючи до них власні емоції та ті методи самопомоги,

які вони використали в певній ситуації. Відтак за бажанням на уроках учні можуть поділитися своїми висновками, відкриттями та надати поради однокласникам. Так теоретичні знання сприятимуть виробленню практичних навичок по самодопомозі.

Упроваджуючи різні інтерактивні форми (ігри, арт-терапевтичні практики, групові обговорення), пам'ятайте про те, що слід адаптовувати їх для учнів з особливими освітніми потребами.

Систематично впроваджуйте вивчення практик під час уроків, зокрема, практикуючи психологічні хвилини: короткі вправи під час уроків для відновлення психоемоційного балансу. Так ви дбатимете про психологічний комфорт учнів, навчите їх розпізнавати та управляти стресом, формуватимете життестійкість.