

## **Инструменты для урока: быстрые приемы от психолога**

Уважаемые коллеги!

Хорошая атмосфера на уроке — это не случайность, а результат небольших, но регулярных усилий. Эти приемы займут 3-5 минут, но помогут снять напряжение, перезагрузить внимание и создать поддерживающую среду. Их можно адаптировать под любой предмет и возраст.

### **1. Приемы для снятия напряжения и перезагрузки внимания**

Идеально подходят после сложной контрольной, перед новой темой или когда видите, что класс «засиделся» и устал.

- «Минутка дыхания» (1-2 минуты):

- Что делать: Предложите всем сесть удобно, поставить обе стопы на пол. «Закройте глаза (или смотрите в пол/на парту). Вдох на 4 счета через нос, задержка дыхания на 2 счета, медленный выдох через рот на 6 счетов. Повторим 3-5 раз».

- Зачем: Снимает физическое напряжение, снижает тревогу, возвращает в «здесь и сейчас».

- «Заземление» (2-3 минуты):

- Что делать: «Найдите взглядом 5 предметов синего цвета в кабинете. Теперь 4 предмета, которые можно потрогать. Прислушайтесь и услышите 3 разных звука. Почувствуйте 2 запаха. Сделайте 1 глубокий вдох и выдох».

- Зачем: Помогает справиться с тревожными мыслями, переключает внимание на текущий момент через органы чувств.

- «Карандашная разминка» (2 минуты):

- Что делать: Дайте задание: взять ручку или карандаш в нерабочую руку (если правша — в левую, и наоборот) и нарисовать в углу тетради простую фигуру (домик, солнце, кота) или написать свое имя.

- Зачем: Мозг переключается на нестандартную задачу, это снимает умственную усталость и вызывает позитивные эмоции.

## **2. Приемы для повышения мотивации и вовлеченности**

Помогают создать ощущение выбора, значимости и движения вперед.

- «Выбор маршрута» (старт урока):

- Что делать: В начале урока обозначьте две равнозначные задачи/формы работы. Например: «Сегодня мы можем разобрать эту тему через анализ текста или через решение проблемных кейсов. Голосуем: кто за тексты? Кто за кейсы?». Либо: «Домашнее задание на выбор: №5 или творческий мини-проект по схеме на доске».

- Зачем: Чувство контроля и выбора повышает внутреннюю мотивацию и ответственность.

- «Чек-лист урока» (весь урок):

- Что делать: В начале урока напишите на боковой доске план из 3-5 простых и понятных пунктов (1. Разминка-повторение. 2. Новая тема: ключевые правила. 3. Практика в парах. 4. Рефлексия). По мере выполнения вычеркивайте или ставьте галочки.

- Зачем: Дает ученикам ощущение ясности, структуры и прогресса. Они видят, как движутся к цели, и понимают, что будет дальше.

- «Минута признания» (конец урока или недели):

- Что делать: В конце занятия попросите каждого (можно в паре или группе) назвать одно конкретное достижение: «Что у меня получилось сегодня лучше всего? Это может быть задача, вопрос, помощь однокласснику, собственное понимание».

- Зачем: Смещает фокус с ошибок на успех, формирует позитивную самооценку и рост мышление.

### **3. Приемы для групповой сплоченности и поддержки**

Создают чувство «мы-класса» и безопасную среду для ошибок.

- «Круг одним словом» (3-5 минут):

- Что делать: В конце трудной темы или недели постройте класс в круг (или просто перекидывайтесь по цепочке). Задача каждого — закончить фразу одним словом или короткой фразой. Например: «Сегодняшний урок был...», «Сейчас я чувствую...», «Самым полезным для меня было...».

- Зачем: Учит слушать друг друга, дает возможность выразить эмоции, показывает разнообразие мнений и их право на существование.

- «Помощь за 60 секунд» (работа в парах/малых группах):

- Что делать: Перед самостоятельной работой дайте инструкцию: «Если вы застряли на задаче, прежде чем звать меня, спросите совета у соседа. У вас есть 1 минута на взаимопомощь. Ваша цель — не дать готовый ответ, а помочь найти путь».

- Зачем: Формирует культуру взаимопомощи, а не конкуренции, снижает нагрузку на учителя и страх ребенка остаться один на один с проблемой.

- «Комплимент-эстафета» (5 минут на классном часе или в конце триместра):

- Что делать: Ученики садятся в круг. Учитель начинает, говоря искренний комплимент-пожелание ученику слева (о качестве, усилии, поступке). Тот благодарит («Спасибо») и говорит свой комплимент следующему. Важно правило: комплименты должны быть не про внешность, а про действия, характер, навыки.

- Зачем: Формирует навык видеть хорошее в других и принимать позитивную обратную связь.

Важный принцип: Регулярность важнее длительности. Лучше 2-3 минуты каждый день, чем час раз в месяц. Эти инструменты — ваш психологический «арсенал» для гибкого управления состоянием и атмосферой класса.

Пробуйте, адаптируйте и делитесь своими наблюдениями! Готова помочь в подборе методик под конкретные задачи вашего класса.

С уважением, педагог-психолог Малышева Алина Денисовна