

ДОДАТОК «РУТИНИ»

РАНКОВА ЗУСТРІЧ

Ранкова зустріч – це можливість для всіх дітей зібратися разом, ментально налаштуватися на освітній процес, поділитися гарним настроєм одне з одним. Рутини можуть бути різноманітними, проте загальна мета однакова – виділити час, щоб діти мали можливість побути разом, зарядитися позитивним настроєм на цілий день, поспілкуватися, поділитися думками та бажаннями одне з одним.

Ранкову зустріч варто проводити в один і той самий час, щоб перетворити його на рутину. Проте, пам'ятайте: ранкова зустріч відображає цілі конкретної групи дітей чи класу і така взаємодія буде унікальною для кожної групи / класу.

ПАРАШУТ

Для запропонованої рутини потрібен ігровий парашут.

1. Запропонуйте дітям утворити коло та покладіть у центр кола парашут. Зазначте, що парашут – це наш безпечний простір. Коли він відкритий, ми можемо вільно висловлювати свої думки, і ніхто не буде це обговорювати згодом чи розповідати іншим. Під парашутом не можна засуджувати, жартувати над іншими. Отже, цей безпечний простір – це місце, де ви будете почуватися захищеними.



2. Запропонуйте дітям розкрити парашут – підійти до центру кола, взятися руками за край парашута та відійти назад.
3. Зазначте, що парашут складається з різнокольорових трикутників. Запропонуйте дітям взятися за трикутник певного кольору, що відображає їхні почуття сьогодні.
4. Назвіть свій колір першим і запропонуйте дітям називати свої кольори по черзі.
5. Зазначте, що кожен з нас іноді відчуває негативні емоції. Щоб позбутися негативних емоцій, їх потрібно «струсити зі свого тіла на парашут» та залишити лише позитивні. Тепер парашут наповнений негативними емоціями, а щоб позбутися їх назавжди, потрібно «запустити парашут в небо». Кожен раз, коли ми піднімаємо парашут вгору, негативні емоції зникають назавжди.
6. Запропонуйте дітям підняти парашут вгору-вниз 10 разів, рахуючи разом уголос.

7. Далі запропонуйте дітям стати на трикутник, колір якого може наповнити їх позитивними емоціями.
8. Після цього запропонуйте дітям згорнути парашут, рухаючись до центру кола, та покласти його на місце (краще виділити окреме місце для парашута у просторі групи/класу).
9. Зазначте, що парашут буде зберігатися у просторі групи/класу і час від часу будемо його використовувати.

РЕФЛЕКСІЯ «КОЛЮЧКА – БРУНЬКА – ТРОЯНДА»

1. Після закінчення занять / уроків, запросіть дітей утворити коло так, щоб всі бачили одне одного.
2. Запропонуйте дітям поміркувати та назвати:
 - «колючку» – те, що виявилось для дітей складним упродовж дня;
 - «бруньку» – те, про що хотілося б дізнатися детальніше;
 - «троянду» – те, що вдалося найкраще.
3. Ви можете запропонувати й інші альтернативні назви «колючці», «бруньці» та «троянді», які відобразатимуть те, що робить дітей щасливими, засмученими, схвильованими тощо.

РЕФЛЕКСІЯ «КОЛЮЧКА – БРУНЬКА – ТРОЯНДА»

 <p>Колючка Проблема, з якою ви зіштовхнулися; у чому вам потрібна допомога</p> <ul style="list-style-type: none">• Що вас пригнічувало?• Що стало на заваді до успіху?• Спробуйте визначити причини ваших труднощів.	 <p>Брунька Нові ідеї; те, про що ви хочете дізнатися детальніше</p> <ul style="list-style-type: none">• Що вас зацікавило під час занять?• Про що ви хотіли б дізнатися більше?• Над чим вам потрібно продовжувати працювати, щоб вдосконалюватися?	 <p>Троянда Успіх; те, що вдалося або принесло радість</p> <ul style="list-style-type: none">• Що вам сьогодні принесло найбільше радості?• У чому ви досягли успіху?• Чим ви найбільше пишаєтеся?
---	--	--



Джерело — Mindful Schools Curriculum:
<https://www.mindfulschools.org/inspiration/mindful-reflection/>