

Заняття для учнів початкової школи: "Дерево ментального здоров'я".

Мета заняття: Сформувати в учнів початкової школи базове розуміння, що таке ментальне здоров'я та емоції. Навчити простих, але ефективних технік саморегуляції та способів вираження почуттів.

Необхідні матеріали:

- Аркуші паперу формату А4 (за кількістю учнів).
- Кольорові олівці, фломастери, фарби.
- Картки з назвами різних емоцій (радість, смуток, злість, страх, здивування, спокій).
- М'яч для гри.
- Спокійна музика для релаксації.

Хід заняття

1. Привітання та "Коло підтримки" (5 хвилин)

- **Психолог/Вчитель:** Пропонує учням стати в коло, взятися за руки.
- **Вправа "Слово дня" / "Ти як?":** Кожен учень по черзі говорить, як він почувається сьогодні, або називає одне слово, яке описує його настрій.
 - **Приклад:** "Я сьогодні відчуваю радість, бо сонячно", "Мій настрій — спокій", "Я сьогодні... схвилюваний".
- **Мета:** Створити атмосферу довіри, звернути увагу на свій поточний емоційний стан.

0. Дискусія "Що таке ментальне здоров'я?" (7 хвилин)

- **Психолог/Вчитель:** Пояснює поняття простими словами:
 - **Ментальне здоров'я** — це наш **внутрішній світ**, наші **думки і почуття**. Це те, як ми почуваємося, як думаємо і як взаємодіємо з іншими. Коли ми піклуємося про наш настрій, ми дбаємо про своє ментальне здоров'я.
 - **Важливо:** Дозволяти собі відчувати різні емоції — і радість, і смуток, і злість — це **нормально**.
- **Вправа "Емоційний м'яч":**
 - Психолог/Вчитель називає емоцію (наприклад, "радість") і кидає м'яч учневі.
 - Учень, спіймавши м'яч, швидко називає ситуацію, коли він відчував цю емоцію. Потім кидає м'яч іншому, називаючи нову емоцію.
 - **Мета:** Активізувати словник емоцій та пов'язати їх із життєвим досвідом.

0. Арт-терапія "Дерево ментального здоров'я" (15 хвилин)

- **Психолог:** "Уявіть, що наш клас — це велике і сильне **Дерево ментального здоров'я**. Кожен із нас — це унікальна гілка, а наш сьогоднішній настрій — це колір мандали, яка замінить дереву листя".
- **Завдання:**
 1. Кожен учень отримує мандалу.
 2. Пропонується **намалювати свій настрій**.
 3. **Інструкція:** "Оберіть кольори, які найкраще відображають ваш настрій *зараз*. Намалуйте свій настрій. **Яскраві кольори** — радість, цікавість. **Темні або тьмяні** — смуток, тривога. Це не оцінюється, важливо, щоб малюнок відображав **ваше** почуття".
 4. **Створення Дерева:** Після завершення малюнки прикріплюються на загальному плакаті у формі великого дерева.
- **Обговорення (за бажанням):** Запитайте кількох учнів, чому вони обрали саме ці кольори. "Бачимо, на нашому Дереві є і сонячні, і дощові кольори. Наше Дерево — **сильне**, бо приймає *всі* настрої".

0. Техніки саморегуляції "Мої Суперсили" (10 хвилин)

- **Психолог/Вчитель:** "У кожного з нас є **суперсили**, які допомагають нам впоратися, коли настрій стає важким (злість, страх, сильний смуток)".
- **Техніка 1: Дихання "Повітряна кулька":**
 - "Сядьте зручно. Уявіть, що ваш животик — це повітряна кулька. На вдиху (на рахунок **4**) кулька м'яко надувається через ніс. На видиху (на рахунок **5**) повітря повільно виходить через рот, і кулька здувається. Повторіть 3-5 разів".
- **Техніка 2: "Обійми метелика":**
 - "Схрестіть руки на грудях. По черзі легко погладжуйте себе по плечах, немов крилами метелика — права, ліва, права, ліва. Це допомагає заспокоїтися, коли тривожно або сумно".

0. Рефлексія та "Список вдячності" (5 хвилин)

- **Вправа "Список вдячності":**
 - "Згадайте 3 речі, за які ви сьогодні вдячні. Це можуть бути дрібниці: смачний обід, обійми друга, цікавий урок, що ви здорові, чи сонечко у вікні".
 - Кожен по черзі називає одну річ.
- **Завершення:** "Вдячність — це простий і потужний спосіб підтримати своє ментальне здоров'я".
- **Прощання:** Подякуйте учням за відвертість та активну участь.

