

Заняття з елементами тренінгу «Ти як?».

Мета:

- Створити атмосферу довіри та комфорту у класі.
- Обговорити з учнями їхні емоції та переживання, пов'язані з початком нового навчального року.
- Надати учням інформацію про ментальне здоров'я та способи його підтримки.

Використанні прийоми:

Вправа «Цікавинки про мене».

Вправа «Подорож до школи».

Обговорення емоцій та почуттів.

Перегляд відео «Ти як?».

Вправа «Ти як?».

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Відео-вправа «Лимон». (перегляд відео).

Техніки самодопомоги

Вправа «Лист собі у майбутнє».

Дата: 10 жовтня 2023 р.

Хід заняття:

1. Привітання психолога.

- Доброго дня, діти! Тема нашого заняття «Ти як?».
- Кожна людина намагається протистояти стресу, але в наш час рівень стресу підвищується до досить високого рівня, але ми повинні бути сильними, шукати ресурс, дбати про близьких та працювати задля перемоги.

2. Знайомство.

Вправа «Цікавинки про мене».

- Діти назвіть по черзі своє ім'я та щось смішне або цікаве про себе.

Вправа «Подорож до школи».

- Давайте уявимо себе у ролі мандрівників, які вирушають у новий навчальний рік. Назвіть, що Ви взяли з собою, але повторюватись не можна.
- Які очікування у Вас від подорожі до школи?



3. Обговорення емоцій та почуттів.

Перегляд відео «Ти як?».

<https://www.youtube.com/watch?v=Dbzq3ezbst0&t=4s>

Вправа «Ти як?».

Психолог показує учням плакат із написом “Ти як?” і пропонує їм подумати про свої емоції та переживання пов'язані з початком

нового навчального року. Учні обмінюються своїми думками та почуттями в парах або групі.

4. Інформація про ментальне здоров'я.

Ментальне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Як проявляється стрес?

5. Практичні вправи.

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

- Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу.
- Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х. Впусти повітря до самого низу легень.
- Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6-ти. Повтори це мінімум 4 рази. Але якщо стане зле, зупинись.

Відео-вправа «Лимон». (перегляд відео).

Техніки самодопомоги (відео)

Вправа «Лист собі у майбутнє»

- Діти напишіть лист собі у майбутнє.

6 . Підсумок заняття.

Вправа «Мікрофон»



Ефект: протягом заняття здобувачі освіти були активними учасники в обговоренні і залюбки виконували запропоновані психологом вправи та техніки, пропонували своє бачення вирішення проблеми ментального

здоров'я. Велику цікавість учнів викликав перегляд відеоролику «Ти як?», після якого діти вели дискусії від побаченого.