



КУ «Селидівський центр професійного розвитку педагогічних працівників
Селидівської міської ради»
Психологічна служба закладів освіти



«Збірка занять щодо поновлення та збереження ментального здоров'я та психоемоційної підтримки»

Селидове - 2024

Укладачі:

Вязьміна Я.В., практичний психолог Селидівського ліцею №1 Селидівської міської ради

Гречка Ю.І., соціальний педагог Селидівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №2 Селидівської міської ради

Ковалюк Г.А., практичний психолог Української загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №12 Селидівської міської ради

Куліш Т.М., практичний психолог Селидівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №1 Селидівської міської ради

Чепак О.В., практичний психолог Української загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №13 Селидівської міської ради

Чернікова Ю.О., соціальний педагог Селидівського ліцею №1 Селидівської міської ради

Зміст

1. Стрес та його подолання (для учнів 5 класів).....	4
2. Емоційна гармонія: розвиток та збереження ментального здоров'я (для учнів 6 класів).....	6
3. Культура почуттів та емоцій (Гречка учні 5-7 класів)	11
4. Що таке ментальне здоров'я та як його зберегти (для учнів 7-9 класів)....	14
5. Профілактика стресових розладів (для учнів 9-11 класів).....	19
6. Мій різнокольоровий Всесвіт (для учнів 7-9 класів).....	26
7. Психічне здоров'я та благополуччя педагога (для педагоги).....	36
8. Мій психологічний стан (для педагоги).....	48
9. Психічне здоров'я вчителя. Як його зберегти (для педагоги).....	50

«Стрес та його подолання»

Куліш Т.М., практичний психолог
Селидівської загальноосвітньої школи
I-III ступенів №1 Селидівської міської
ради

Мета. Профілактика негативних наслідків стресу, розвиток навичок самодопомоги у стресових ситуаціях, актуалізація особистого досвіду.

Категорія учасників: 5 клас

Мозковий штурм «Стрес – це...»

Психолог запитує учнів, як вони розуміють, що таке стрес? (5 хв.)

Інформаційне повідомлення «Поняття стресу, його ознаки»

Слово «стрес» (від *анг. натиск*)- це набір захисних реакцій організму, які виникають у відповідь на дію різноманітних несприятливих факторів (чинників).

До ознак стресу відносять:

- Страх.
- Тривогу.
- Прискорене серцебиття.
- Тремтіння кінцівок або всього тіла.
- Неможливість висловитися.
- М'язове напруження.

Стресові ситуації можуть бути позитивними, коли людина мобілізується і робить те, на що вона не розраховувала.

<https://www.google.com/search?client=opera&q=Стрес+та+його+подолання+відео+для+підлітків&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:bd99daa4,vid:vsUrU8yJXu0,st:0>

Обговорення.

- Які приклади негативних стресів ви можете навести?
- Які приклади позитивних стресів ви можете навести?
- Як можна допомогти людині, яка зазнає стресу? (10 хв.)

У стані стресу людина може відчувати найрізноманітніші емоції. Комусь хочеться кричати, тупотіти ногами, грюкати дверима, тобто проявляти гнів, злість, хтось навпаки хоче стати тихим і непомітним, бо всередині все тремтить і здається, що це помічають всі навколо. Хтось переживає складну ситуацію всередині себе, а інша дитина може розказувати про те, що сталося будь – якій людині, навіть малознайомій. Всі ці реакції нормальні.

Ненормальні ситуації в яких ви опинилися і з якими не можете впоратися.

Зараз я пропоную вам пограти в гру «Незакінчені речення». Уявіть себе предметом про який йдеться, в тому квадраті , який ви обрали.

<https://wordwall.net/ru/resource/62490166>

Ця вправа показує ваш емоційний стан саме в цю хвилину.

Обговорення пам'ятки «Правила поведінки у стресовій ситуації»

- Не панікуй. Немає нічого гіршого , ніж опустити руки і змиритися з ситуацією. Намагайся бути активним у будь – яких ситуаціях, що спричиняють стрес.
- Тобі слід зрозуміти, що зміни – у тому числі і негативні – це невід'ємна частина життя.
- Пам'ятай, що краще можуть впоратися зі стресовими ситуаціями ті, хто володіє методами релаксації. Згадати релаксаційні вправи, які ми виконували.
- Активний здоровий спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу.
- Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди (надійне оточення), що забезпечує моральну підтримку і додає впевненості в собі. (10 хв.)

Вправа «Як я можу себе підтримати»

Психолог звертається до дітей з проханням згадати ситуації, коли вони підтримували інших.

- Що ти казав (казала) іншим, коли у них щось не виходило?
- Що ти робив (робила) аби їх підтримати?
- Як ти думаєш, що відчують люди, коли ти їх підтримуєш?

- А як ти підтримуєш себе, коли в тебе щось не виходить?
- Що кажуть тобі близькі, рідні, друзі?
- Які слова підтримки ти кажеш сам (сама) собі? (15 хв.)

Рефлексія.

- Поділитися своїми враженнями від заняття. По можливості дати кожному висловити свою думку. (5 хв.)

Тренінг “Емоційна гармонія: розвиток та збереження ментального здоров'я”

Вязьміна Я.В., практичний психолог

Селидівського ліцею №1 Селидівської
міської ради

Мета тренінгу: Надати учням основні знання про психічне здоров'я та розвинути навички його збереження та підтримки.

- надати учням уявлення про психічне здоров'я людини;
- навчити мислити позитивно;
- розвивати бажання зміцнювати своє здоров'я;
- позитивно налаштовуватися.

Категорія учасників: 6 клас

1. Запитання для обговорення(10 хвилин): "Що ви розумієте під психічним здоров'ям?" Кінцевий результат: навчити дітей позитивному мисленню.

Обладнання: ноутбук, картки-з емоціями, аркуш паперу, ручка, кольорові олівці, фломастери,

2. Емоції та виразність (15 хвилин):

- Обговорення основних емоцій та їх важливості.

Основні емоції:

- Пояснення основних емоцій (радість, гнів, сум, страх).
- Запитання: "Чи можете ви пригадати ситуації, коли ви відчували кожен з цих емоцій?"

- Вправа "Мої емоції": діти розповідають про свої емоції в онлайн чаті.

Вправа "Мої емоції в онлайн чаті" може бути цікавою та корисною для дітей. Ця вправа сприяє відкритості, розумінню власних емоцій та розвитку навичок спілкування. Важливо забезпечити безпечне середовище та заохочувати конструктивні обговорення.

Інструкції для вчителя (психолога):

1. Пояснення мети:

- Зазначте, що ця вправа призначена для того, щоб діти мали можливість поділитися своїми емоціями та почути відгуки інших.

2. Створення онлайн чату:

- Використовуйте вже наявний чат в обраній платформі або створіть новий чат для цієї вправи.

3. Задання питань:

- Запропонуйте дітям питання, які допоможуть їм висловити свої емоції, наприклад:
 - "Як ви себе відчуваєте сьогодні?"
 - "Чи є у вас які-небудь радісні моменти чи події, які ви хочете поділитися?"
 - "Чи є щось, що вас тривожить чи хвилює?"

4. Активна участь:

- Заохочуйте всіх дітей взяти участь, але не тисніть на тих, хто не бажає висловлюватися.

5. Обговорення та підтримка:

- Під час обговорення давайте можливість іншим дітям висловлювати підтримку та розуміння.
- Важливо заохочувати позитивні та конструктивні коментарі.

6. Заключення:

- Завершіть вправу короткими підсумками та виразіть вдячність за відкритість та чесність учнів.

3. Вплив способу життя на психічне здоров'я (20 хвилин):

- Розгляд зв'язку між здоров'ям, правильним харчуванням, сном та фізичною активністю.
- Вправа "Мій здоровий день": учні розповідають, як проводять свій день для збереження психічного здоров'я.

Ця вправа допомагає дітям розуміти важливість здорового способу життя та виробляти позитивні звички. Вони можуть ділитися своїми щ

Інструкції для Вчителя:

1. Пояснення мети:

- Зазначте, що ця вправа призначена для того, щоб діти поділилися своїми щоденними звичками, які сприяють їхньому здоров'ю та благополуччю.

2. Створення "Щоденник мого здорового дня":

- Кожен учень може мати власну сторінку в деннику або велике паперове полотно для створення великої картини "Мого здорового дня".

3. Діліться ідеями:

- Почніть ділитися своїми власними щоденними звичками, такими як фізична активність, здорова їжа, читання, тощо.

4. Запитання для роздумів:

- Запропонуйте дітям деякі запитання:
 - "Які звички допомагають вам відчувати себе здоровими та щасливими?"
 - "Що ви робите для фізичної активності?"
 - "Як ви дбаєте про своє емоційне благополуччя?"

5. Малюнок та записи:

- Учні можуть малювати або записувати свої щоденні звички на своїй сторінці.

6. Поділіться та обговорення:

- Кожен учень має можливість поділитися своїми звичками з іншими та обговорити, як вони сприяють їхньому здоров'ю.

7. Заключення:

- Завершіть вправу, наголошуючи на важливості догляду за своїм тілом та розумом, щоденними звичками та взаємно надихатися на здоровий спосіб життя.

4. Розпізнавання стресових ситуацій (15 хвилин):

- Створення безпечного середовища: переконайтеся, що учні відчують безпеку та відкритість для спілкування.

- Розпізнавання та обговорення ситуацій, які можуть викликати стрес.
- Групова робота: "Як ми можемо подолати стрес разом?"

Це обговорення може допомогти дітям розуміти, як вони можуть підтримати один одного в управлінні стресом та вирішенні проблем.

Зазначте, що стрес є частиною життя, і важливо вміти подолати його разом.

Задайте питання, такі як:

- "Як ви реагуєте на стресові ситуації?"
- "Що допомагає вам впоратися зі стресом?"
- "Як ви можете допомогти своїм друзям, коли вони стресуються?"

5. Техніки релаксації та вдячності (20 хвилин):

- Ця частина тренінгу має на меті вивчення учнями простих технік релаксації, які можуть допомогти їм зняти стрес та покращити психічне благополуччя. Вивчення простих технік релаксації для зняття стресу.

Вправа "Дихання за числами":

Почніть дихання, рахуючи до 4 на вдиху та до 6 на вдиху.

Проілюструйте, як правильно дихати, демонструючи це в живому чи відео форматі.

Вправа "Сидження в тиші":

Запропонуйте дітям сісти комфортно, закрити очі та просто слухати своє дихання протягом 3-5 хвилин.

Вчіть їх концентруватися на моменті та не думати про майбутнє чи минуле.

- **Вправа "Щоденник Вдячності":** учні пишуть або малюють те, за що вони вдячні.

7. Гра "Мій дружок по психічному здоров'ю" (15 хвилин):

Ця гра призначена для того, щоб допомогти дітям розуміти та виробляти навички психічного здоров'я. Вона також сприяє створенню відчуття емоційної безпеки та взаємопідтримки.

1. Створення "Дружка по психічному здоров'ю":

- Попросіть учнів створити або нарисувати свого власного "Дружка по психічному здоров'ю". Це може бути маленький персонаж або тваринка.

2. Характеристика друга:

- Попросіть дітей додати характеристики свого "Дружка" — його ім'я, його вміння допомагати у стресових ситуаціях та його особливості, які роблять його відмінним "помічником" для психічного здоров'я.

3. Історії про помічника:

- Попросіть учнів розповісти історії про те, як їхні "Друзі по Психічному здоров'ю" допомагали їм у різних ситуаціях.

4. Завдання для друга:

- Попросіть дітей придумати завдання для свого "Дружка", наприклад, "розслабити мене", "нагадати мені про позитивні речі", "підтримати мене в складний момент".

5. Ділова гра:

- Створіть ситуації, де "Друзі по психічному здоров'ю" можуть допомагати дітям управляти стресом та емоціями.

6. Обговорення:

- По обговорюйте, як "Друзі по психічному здоров'ю" можуть бути корисними в реальному житті та як діти можуть використовувати навички психічного здоров'я.

7. Заключення:

- Завершіть гру коротким підсумком та підкресліть важливість навичок психічного здоров'я.

7. Заключення (10 хвилин):

- Підсумок отриманої інформації та вражень.

- Запитання для учасників та висловлення їхніх думок про те, як вони можуть допомагати собі та іншим у підтримці психічного здоров'я.

Заняття з елементами тренінгу «Культура почуттів та емоцій»

Гречка Ю.І., соціальний педагог

Селидівської загальноосвітньої школи

I-III ступенів №2 Селидівської міської
ради

Мета: Надати здобувачам освіти інформацію про ментальне здоров'я та способи його підтримки. Збереження і зміцнення психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах сьогодення. Навчити учнів розпізнавати свої емоції та пояснити, що робити, якщо вони не можуть впоратися з ними.

Категорія учасників:

Хід роботи

1. Добрий день діти. Сьогодні виховний захід стосується ментального здоров'я. Що ж таке ментальне здоров'я?

Давайте переглянемо відео:

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

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне 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.

Простими словами — це відчуття спокою, щастя та рівноваги, стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником.

Давайте ще подивимось відео:

<https://youtu.be/RAmXzVbthMc>

- обговорення емоцій та почуттів учнів (після перегляду)

На відміну від емоцій і настроїв, почуття мають виражену об'єктивну прив'язку: вони виникають щодо чого або когось, а не ситуації в цілому. «Я боюсь цієї людини» — це почуття, а «Мені страшно» — це емоція. За якістю почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. Ми повинні розуміти, що почуття тривоги, напруги, хвилювання або суму - є цілком природними і нормальними реакціями на ненормальні події. І всі вони нам потрібні, адже це індикатори того, що відбувається навколо нас. Сьогодні ми розглянемо, як нам з ними впоратись, коли вони занадто сильні.

Вправи:

1. **“Вдих — видих”** — обираємо картку на вибір.

https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe_cards_Royz.pdf

2. **“Карти сили”** - обираємо картку на вибір.

<https://drive.google.com/file/d/16pYrWOyN8xjnV23gFjgio6LNx5jwENbt/view>

3. “Коло підтримки”

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки для тебе.

- Хто може Тебе обійняти в складні миті?
- Хто може пояснити незрозуміле?
- Хто може допомогти зробити те, на що немає сил чи вміння?
- Хто може помовчати поруч?
- Хто може розсмішити?

Обговорення. Діти розповідають, про кого написали, за бажанням.

4. Вправа **«Вартовий та м'яка лялька»**.

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслаблятися – це навчити їх чергуванню сильної напруги м'язів та наступного за нею розслаблення. Тому ця гра допоможе це зробити в ігровій формі. Пропонуємо дітям уявити, що вони – вартові, які стоять біля Букінгемського палацу. Згадуємо разом з ними, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись по струнці та завмерши. Діти зображають такого вартового, після слова «вартовий». Після того, як учні постоять у такій напруженій позі, кажемо іншу команду: «м'яка лялька». Виконуючи її, діти мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб їх руки бовталися, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допомагаємо їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, податливе. Потім діти знову мають стати вартовими. І так 3-4 рази.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли відчувається, що діти достатньо відпочили.

5. Вправа “Запах квітів”

Пропонуємо учням уявити, що вони відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Обговорення.

Перегляд відео

<https://www.youtube.com/watch?v=m-FWUrLtIbA>

Підсумок уроку

Вправа «Зворотній зв'язок»

- Це заняття було для мене корисним, тому що...

І пам'ятайте: життя на 10% складається з того, що з нами відбувається, а на 90% з того, як ми на це реагуємо!!!!

Заняття з елементами тренінгу

«Що таке ментальне здоров'я та як його зберегти»

Чернікова Ю.О., соціальний педагог

Селидівського ліцею №1 Селидівської
міської ради

Мета: ознайомити учнів з поняттям «ментальне здоров'я», формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я, мотивацію до збереження ментального здоров'я, як необхідної складової життєдіяльності успішної людини.

Обладнання: комп'ютер, презентація, дошка Padlet, відео.

Категорія учасників: 8-9 класів

Хід заняття:

1. Привітання. Оголошення теми заняття.

Триває війна... ми відчуваємо тривогу та страх, коли чуємо сирену, читаємо та дивимось новини... Війна змусила нас цінувати найпростіші речі, які ми мали до цього: свободу, можливість обіймати рідних, подорожувати та просто бути щасливими. Але український народ — це сильна нація! Ми згуртовані, дружні та сильні духом!

Важко концентруватися на чомусь, крім новин і переживань за рідних, друзів і тих, хто сміливо бореться на фронті. Все це виснажує мозок — але ж цього тільки і чекає ворог. Тому сьогодні ми з вами поговоримо про ментальне здоров'я та як його зберегти!

2. Вправа «Асоціації».

Зараз я пропоную вам виконати вправу «Асоціації» на Padlet-дошці, зараз ви запишете, які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте «ментальне здоров'я». Ті хто має змогу перейдіть будь ласка за посиланням, а в кого такої можливості не має, то ви можете сказати мені свої асоціації, а я їх запишу.

<https://padlet.com/aleksjulia1701/padlet-x7j6dp36v2kivb5>

3. Інформаційне повідомлення.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

В Україні діє Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською старувала комунікаційна кампанія.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Українці не мають звички звертатися до фахівця: 31% громадян не вважають свої проблеми достатніми для цього. Зараз це основний бар'єр на шляху звернення по психологічну допомогу.

Так само, як здатність до адаптування, функціонування й навіть певного розвитку під час війни, перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та культури піклування про ментальне здоров'я. Психологічні проблеми нарастають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com> (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber – <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного. Також необхідно створити систему сервісів і послуг, які зможуть різними засобами та дієвими механізмами підтримати людину, коли вона не справляється самостійно.

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує МОЗ України. Всесвітня організація охорони здоров'я – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар'єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті Міністрів України. Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

4. Проста вправа для зменшення відчуття тривоги.

Часто ми можемо відчувати тривогу з якоїсь причини чи просто так. Тому пропоную вам виконати просту вправу для зменшення відчуття тривоги. Подивіться на відео та спробуйте повторити.

<https://fb.watch/pt04aVlhfm/>

5. Вправа «Що впливає на психічне здоров'я».

Зараз я пропоную вам знову попрацювати на Padlet-дошці та написати, що на вашу думку впливає на психічне здоров'я.

<https://padlet.com/aleksjulia1701/padlet-tq060prt4t89htvy>

Приклад: стреси, переїзд, сварки, спілкування з людьми, прогулянки, спорт, суттєві зміни способу життя: зростання тривалості екранного часу, сидячої поведінки, зниження тривалості сну, рухової активності, прогулянок та інше.

6. Руханка: «Як подбати про власне психічне здоров'я»

Зараз я пропоную вам відволіктись, трохи відпочити та зробити руханку.

<https://www.youtube.com/watch?v=nWBoTJWXYik>

7. Ресурсна вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду.»

Сьогодні ресурс дуже важливий, тому рекомендуємо Вам коротеньку ресурсну вправу. Відкрийте нотатки в телефоні або візьміть блокнот або аркуш паперу, вона займе в нас 5-10 хвилин.

 "Я є"

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.

(Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...)

 "Я маю"

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

(Навчання, знання, батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунку).

 "Я можу"

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.

(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

 "Я буду"

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

(Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Мета цієї вправи – допомогти вам нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.

Сподіваємося для Вас це було корисно.

Поділіться своїми враженнями!

8. 5 простих порад для покращення ментального здоров'я

1. Спілкуйтеся з іншими людьми

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають

можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчувати емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного — усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

2. Будьте фізично активними

Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування — можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоб покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

3. Продовжуйте вчитися

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (вести блог, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

4. Допомагайте іншим

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, — мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

9. Вправа «Цікаве – корисне»

Ви добре попрацювали на занятті. Мені було приємно з вами співпрацювати. А тепер давайте згадаєм, що відбувалось на занятті і по черзі скажемо, що для вас було цікавим, а що – корисним.

Учасники висловлюють свої думки.

Дякую за роботу на занятті та увагу!

Онлайн-заняття з елементами тренінгу

«Профілактика стресових розладів»

Чепак О.В., практичний психолог
Української загальноосвітньої школи
I-III ступенів №13 Селидівської
міської ради

Мета: удосконалювати вміння учнів зберігати власне психологічне здоров'я; формувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, ноутбук або смартфон.

Категорія учасників: учні 9-11 класів

Ганс Сельє (лікар медицини та хімії, який у 1936 р. почав досліджувати питання про стрес) говорив: «Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння або викликає хвороби».

Шкільне середовище – динамічне, емоційно насичене, а часом і емоційно напружене середовище. Кожному з нас на цьому нелегкому шляху потрібна допомога.

Сьогодні на нашому занятті ми зробимо спробу визначити ступінь задоволеності своїм життям, взагалі, виявити фактори, що впливають на розвиток наших емоційних станів, а також рівень рефлексії.

Хід заняття:

1. Вступ (5 хв.)

Повідомлення теми та мети заняття.

Без сумніву, кожен з вас погодиться з твердженням, що здоров'я – безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя.

Здоров'я людини залежить насамперед від неї самої, від способу життя.

Переважна більшість людей ставить здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Але водночас багато хто несвідомо, а іноді свідомо, приносить здоров'я в жертву досягнення інших цілей – навчанню, роботі, кар'єрі, тощо. Для кожного з нас найважливішим в житті є здоров'я. Його збереження наша з вами робота. В нашому житті багато різноманітних факторів, які можуть призвести до стресу, тривожності. [Доведено](#), що ментальне здоров'я може серйозно вплинути на фізичний стан нашого організму і призвести до тяжких хвороб.

Реалії сьогодення (війна, низький соціальний статус дитини, родини, постійна нервова напруга, нові освітні вимоги, врешті пандемія та інші катаклізми) сприяють тому, що з кожним роком все більше людей відчують психологічний дискомфорт, надмірну тривожність, потрапляють у стресові ситуації. Саме тривалий стрес може стати причиною багатьох нервових розладів. Тому ми сьогодні постараємося виробити навички емоційної саморегуляції, уміння протистояння, послаблення стресових ситуацій.

Сподіваюсь, отримана інформація сприятиме підвищенню вашої особистісної та психологічної компетентності. Також, ми навчимося прийомам, які допоможуть зберегти ваше здоров'я.

2. Вправа "Повітряні кульки" (4 хв).

Мета: зняти напругу, заспокоїти учасників.

Я пропоную вам згадати ситуації, коли і навіщо ви ображалися, або ситуації, коли у вас виникало почуття страху, тривоги.

Вам варто зосередитись на цих проблемах. Далі потрібно вибрати повітряну кульку, уявляючи, що в них переливаються всі проблемні ситуації (прописати на малюнку) і всі негативні емоції миттєво опиняються у кульці.

«Ваші проблеми в даний час знаходяться в кульках і саме ви тепер є власником ситуації, тому пропоную позбутися проблем замалював кульку будь-яким зручним для вас способом» (використовувати дошку [Jamboard](#)). Після того, як всі учасники позбулися стресу, психолог продовжує: «Отже, перший крок ми зробили, позбулися образ, тривоги, страху. Але є ситуації, які не завжди від нас залежать, тому продовжуємо працювати далі та знаходити шляхи вирішення наших проблем».

3. Вправа "Яблуко стресу" (8 хв).

Мета: визначити власний стиль поведінки в ситуації стресу.

Для проведення цієї вправи учасникам (на дошці) вибрати одне з яблук, на яких є черв'ячок. Завдання: «На яблуку написати ситуацію, яка викликає чи може викликати у вас сильні тривогу, страх, агресію, крайню втому – стресову для вас ситуацію». У вас на виконання завдання 1 хв.

Обговорення: а тепер я пропоную вам поділитися ситуаціями, які, на вашу думку, викликають стресову для вас ситуацію.

Ведучий узагальнює все сказане та визначає низку загальних стресових ситуацій для учасників.

(або можна використати вправу «Долоня мого стресу»)

Вправа «Долоня мого стресу» (7 хвилин).

Для проведення цієї вправи учасникам надається дозвіл на аркуші віртуальної дошки і пропонується кожному на своєму аркуші намалювати долоню і підписати всередині намальованої долоні своє ім'я. Завдання: «На кожному пальчику намальованої долоні написати ситуацію, яка викликає або може викликати у вас сильні тривогу, страх, злість, крайню втому – стресову для вас ситуацію».

Або

Намалювати свою долоню на аркуші паперу та так само написати ситуації. Далі учасникам гри пропонується вирвати з листа малюнок долоні без допомоги ножиць по контуру і покласти перед собою.

Обговорення: кожен бажаний називає ситуації, що являються стресовими для нього. Ведучий узагальнює все сказане і визначає ряд загальних стресових ситуацій для учасників.)

4. Ми з вами підійшли до визначення стресу. Що ж таке стрес? (5 хв.)

(висловлювання учасників)

Мета: ознайомити учасників з поняттям стрес; які є основні ознаки та форми та можливі реакції організму на стрес.

Стрес – це природна реакція нашого організму на зовнішні подразники.

Найчастіше шум, конфліктні ситуації в школі та в сім'ї є причинами виникнення стресу. Слід зазначити, що поки наш організм здатний відповісти на ці подразники, турбуватися не варто, але якщо організм піддається цим агресорам і не витримує їх "напору", варто насторожитися.

Основні ознаки стресу:

(намалювати або знайти малюнок чоловічка та позначити на ньому ознаки стресу у вигляді схеми)

- **фізичні** (безсоння, біль у грудях, у животі, у спині, головний біль, запаморочення, хронічна втома, часті застуди тощо. буд.);
- **емоційні** (зайва агресивність, підвищена збудливість, депресія, імпульсивна поведінка, порушення пам'яті та концентрації уваги, нічні кошмари, дратівливість тощо);
- **поведінкові** (постійний пошук у себе різних захворювань, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, притупування ногою або постукування пальцем тощо).

Багато з перелічених станів з часом посилюються і можуть призвести до серйозних захворювань.

Форми стресу:

1. **Еустрес** – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганні, олімпіаді).

Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти інтенсивніше.

2. Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програш у змаганні тощо).

Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости у невроз чи психоз.

Попросити учасників розділитись на дві групи. Одні називають приклади еустресу, інші – дистресу. По черзі. Хто більше назве.

Можливі реакції організму на стрес:

дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але це не вдається;

пасивність – виникнення стану безпорадності, безнадійності, депресії;

активний захист від стресу – зміна діяльності з досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична робота);

активна релаксація (розслаблення) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

5. Вправа «Асоціації» (6 хв.)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Запитання психолога: "На дошці ви бачите напис „Що для мене означає стрес ?” Що для вас означає поняття стрес. Як ви можете його охарактеризувати ?”

Усі відповіді учасники записують на дошці. Після цього психолог разом з усіма узагальнює їх.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Орієнтовні відповіді

Стрес – це: • проблеми на роботі • особистісні негаразди • нестабільне матеріальне становище • психічне напруження • невдачі, страхи, зриви • відчуття небезпеки • ДТП, аварії і т.д.

6. Вправа «Сліди» (5 хв).

Інструкція: кожному учаснику психолог надає змогу намалювати на аркуші різнобарвний слід, у якому він пише власний спосіб зняття стресу.

Потім, озвучуючи свій спосіб зняття стресу, учасник показує у камеру свій слід. (можна використати дошку [Jamboard](#) та малювати на ній).

7. Вправа «Світло в кінці тунелю» (7 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками шляхів турботи про власне здоров'я в стресових ситуаціях, формувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Душевний стан людини, яка переживає стрес ми можемо уявити у вигляді заплутаних підземних лабіринтів, якими треба пройти, щоб побачити світло в кінці тунелю.

Для наступної роботи пропоную вам поділитися на дві групи. Кожен повинен вибрати хмаринку або промінчик сонечка. В тих кого хмаринка об'єднуються в одну групу, в кого промінчики – в другу.

Завдання для першої групи:

Подумайте, як стрес впливає на організм людини, чим шкодить, які наслідки стресу взагалі і запишіть на маленьких хмаринках (використовуючи дошку [Jamboard](#)), з яких в свою чергу ми сформуємо хмарину «ціна стресового стану».

Завдання для другої групи:

Складіть список речей, які можуть відволікти від хвилювання, допоможуть мобілізувати внутрішні сили людини, подолати стрес, запишіть їх на промінчиках (використовуючи дошку [Jamboard](#)), яка у вас є, та наклейте на «сонечко впевненості».

Рефлексія вправи.

8. Вправа «Шість кроків подолання стресу» (3 хв.)

Мета: удосконалювати вміння учасників зберігати власне психологічне здоров'я та навички подолання стресових ситуацій.

Психолог знайомить учасників тренінгу з основними способами подолання стресу, які запропонував канадський фізіолог Ганс Сельє:

1. Намагайтеся спати не менше 8 годин у добре провітрюваному приміщенні.
2. Забезпечте своєму організму помірні фізичні навантаження, практикуйте вправи на зняття м'язової напруги, займайтесь гімнастикою.
3. Аутогенне тренування.
4. Практикуйте дихальну гімнастику.
5. Харчуйтеся повноцінно та якісно.
6. Шукайте підтримки у друзів та рідних.

Висновок:

Стреси для людини, можуть залишити вплив на все життя. Одні їх проходять швидше, інші – повільніше, хтось – важче, а хтось – легше. На основі емоційних стресів розвиваються психосоматичні захворювання: неврози, порушення серцевої діяльності, гіпертонія, виразкові враження шлунково-кишкового тракту. Також виникає імунодефіцит організму, внаслідок якого загострюються хронічні захворювання, втрачається опірність до простудних, вірусних захворювань. Стрес впливає не тільки на здоров'я людини, він впливає і на взаємовідносини з іншими людьми. Отже, стрес може стати причиною різноманітних психосоматичних захворювань.

Безумовно, нікому не побажаєш пережити психологічну травму, але якщо це все ж відбулося, то все залежить від того як людина зможе з цим впоратись.

У боротьбі зі стресами головне не зациклюватися на своїх переживаннях, а шукати способи відволіктися від них, мобілізувати свої внутрішні ресурси, адже життя людині дається один раз.

9. Підбиття підсумків (2 хв.).

Мета: визначити чи виправдалися очікування учасників від заняття, налагодити зворотній зв'язок.

Учасники по черзі проговорюють свої враження від заняття.

Дякую вам за участь та активну роботу на занятті.

На завершення хочу процитувати Сідней Смітта: «Ми не знаємо, що буде завтра; наша справа бути щасливими сьогодні». Тож бажаю вам, легко долати труднощі, не зациклюватись на проблемах, а стреси в своєму житті переживати тільки від приємних подій.

Заняття «Мій різнокольоровий Всесвіт »

Ковалюк Г.А., практичний психолог
Української загальноосвітньої школи
I-III ступенів №12 Селидівської
міської ради

Мета: ознайомити учнів з поняттям «психічне здоров'я», формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я; підтримувати у дітей мотивацію на пізнання себе через світ емоцій; пригадати, які бувають емоції; розширити набуті знання про чинники впливу на здоров'я; розвивати логічне мислення, вміння відстоювати власну думку, щоденно піклуватись про своє здоров'я; виховувати бажання розвивати усі складові свого здоров'я та берегти його.

Хід заняття

Вступне слово

Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині - сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров'я. Ми звикли приділяти увагу собі лише тоді, коли в нас щось заболить. А на такий стан як – тривожність, дратівливість, втома, безсоння, ми не зважаємо і відкладаємо до останнього.

На сьогоднішньому занятті ми спробуємо дати відповідь на наступні запитання: що таке здоров'я? Чим відрізняється фізичне здоров'я від психічного. Яка користь від здорового способу життя? Як його зберегти?

Вправа «Асоціації»

Мета: налаштувати на заняття, визначити рівень знань щодо теми заняття, створити основу для більш змістовної роботи.

Учасники по черзі називають 1-2 асоціації до визначення «психічне здоров'я». Після цього всі названі асоціації обговорюються, з'ясовуються причини виникнення подібних асоціацій.

Психолог.

Чи замислювалися ви, що означає слово «здоров'я»? Чи знаєте, що це дуже відповідально - бути здоровим? Якщо спробувати пояснити, як це - почувати себе здоровим, то з'ясується, що це не лише відчуття фізичної сили, а й позитивних емоцій, радості спілкування з друзями, близькими, легкість навчання чомусь новому, відкриття в собі сил для здійснення задуманого, досягнення мети, радість від спілкування з природою, мандрів.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Бесіда про емоції

— Згадайте, які емоції ви знаєте?

— Які частіше ви переживаєте в дорозі?

— Яку емоцію виражають ці картинки? (Демонструються емоції).

Психолог

Відомий давньогрецький філософ IV-V ст.. до н.е. Сократ сказав, що здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. З даним висловом складно не погодитися, адже здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Одним з важливих елементів здоров'я є психічна складова, яка є невід'ємною у життєдіяльності кожної особистості.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні і психічні впливи; відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між особистістю і оточуючими людьми, єдність уявлень про об'єктивну реальність даної особистості з уявленнями інших людей, критичний підхід до

будь-яких обставин життя. Психічне здоров'я сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Дуже важливим для відчуття душевного комфорту є спокій, правда ж?

Вправа "Тренуємо емоції»

Мета: вчити дітей виражати різні емоційні стани.

Хід вправи:

По команді ведучого діти повинні:

Насупитися, як:

- осіння хмара;
- роздратована людина,
- зла чарівниця.

Посміхнутися, як:

- кіт на сонці;
- хитра лисиця;
- радісна дитина.

Розізлитися, як:

- два барани на місточку;
- людина, яку вдарили.

Злякатися, як:

- заєць, який зустрів вовка;
- кошеня, на яке гавкає пес.

Втомитися, як:

- батько після роботи;
- мураха, яка притягнула великий ціпок.

Відпочити, як:

- турист, що зняв важкий рюкзак;
- воїн, втомлений після перемоги.

Вправа «Незакінчене речення»

Мета: підтримувати у дітей мотивації на пізнання себе через світ емоцій.

Хід вправи:

Діти по черзі продовжують речення.

Радість — це коли...

Печаль — це коли...

Жах — це коли...

Гнів — це коли...

Образа — це коли...

Сором — це коли...

Злість — це коли...

Задоволення — це коли...

Щастя — це коли...

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

«ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Мета: підвищення рівня психологічної компетентності ; розширення знань учасників про поняття «здоров'я», «психологічне здоров'я».

Так, безперечно, для кожного з нас найважливішим у житті є здоров'я! «Здоровому все здорово» — говорить в одному народному прислів'ї. І в іншому стверджується: «Без здоров'я та сили і світ немилий».

Та ми так звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар — наше здоров'я, без нього людина не може бути щасливою.

У міжнародному спілкуванні загальноприйнятим є визначення здоров'я, що це — стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад. Отож, здоров'я — не тільки особиста, але і загальнолюдська цінність. А поняття «психічне здоров'я» стосується шляхів гармонізації людини, її бажань, амбіцій, здібностей, ідеалів, почуттів і свідомості.

Психічне здоров'я особистості — функціонування психіки, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом. Психічне здоров'я — це не лише

відсутність вад особистісного розвитку, психічних хвороб, а й обставини, за яких особистість людини знаходиться у рівновазі, тобто здатна протидіяти стресу.

Психічне здоров'я залежить від:

- ставлення до себе;
- ставлення до інших;
- ставлення до потреб життя.

Основними властивостями благополучних і здорових людей є: оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, уміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

А психологічно здорова людина, це людина – творча, життєрадісна, весела, відкрита, пізнає навколишній світ і себе не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією, що приймає саму себе і визнає цінність та унікальність оточуючих її людей, що вміє брати відповідальність за своє життя, саму себе і розуміти уроки з несприятливих ситуацій, її життя наповнене сенсом (усвідомленим або неусвідомленим).

Вправа «Правила здорового способу життя».

Є правила, які допомагають людині зміцнювати та зберегти своє здоров'я, активізувати захисні сили, забезпечити високий рівень працездатності. Я пропоную Вам колективно згадати ці правила.

Правила здорового способу життя

- ☐ Свідомо організовувати умови навчання, що дозволяють, по можливості, уникати психічних і фізичних перенапружень.
- ☐ Режим навчання та відпочинку з обов'язковим використанням вихідних днів
- ☐ Раціональне, збалансоване харчування, достатній сон.
- ☐ Достатня рухова активність, відмова від пасивних форм відпочинку.
- ☐ Наявність улюбленої справи (хобі)
- ☐ Відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними речовинами, паління).
- ☐ Дотримання правил особистої гігієни.

- ☐ Бережне відношення до оточуючого середовища.
- ☐ Активна участь в культурних заходах, заняттях фізкультурою.
- ☐ Уникнення надмірно напружених, що призводять до перевтоми, заходів і занять (дискотеки, огляд телепередач і фільмів, ігри, Інтернет).
- ☐ Створення, по можливості, комфортних умов для навчання та відпочинку.

Інформаційне повідомлення «Емоції та почуття у житті людини».

Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу)

Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції: радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції та почуття виявляються більш-менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

В емоційній сфері людини особливе місце посідають вищі почуття. Вони є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяються на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні.

Моральні почуття – це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе.

Естетичні почуття – це відчуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм.

Праксичні почуття – виникають у діяльності; людина відгукується на різні види діяльності: трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні

діяльністю, творчому підході, радості від успіхів або у незадоволенні, байдужому ставленні до діяльності.

Інтелектуальні почуття – виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві; в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

Вправа «Наші почуття та емоції»

Мета: розвиток уваги до своїх емоцій та почуттів, розвиток емоційної компетентності учнів.

Психолог пропонує записати під диктовку на окремому аркуші «імена» деяких почуттів і емоцій: радість, сум, гнів, страх, спокій, нудьга, роздратування. Далі пропонують протягом 2 хвилин продовжити самостійно список емоцій («Напишіть стільки, скільки встигнете»). Після цього перегляньте свій список і підкресліть лінією ті емоції, які ви відчуваєте часто. Хвилястою лінією – ті, які б ви хотіли відчувати часто. Хрестиком позначте ті почуття, які ви б не хотіли відчувати.

Обговорення завдання. Які почуття ви відчуваєте частіше – приємні чи неприємні? Які почуття й емоції ви хотіли б відчувати частіше, які – зовсім не хотіли б? Чи хотіли б ви, щоб у вас взагалі не було ніяких емоцій? Чи траплялося так, що інші люди не розуміли ваших почуттів? До чого це приводило?

Психолог.

А зараз я ознайомлю вас з вправами, які допомагають зняти фізичне напруження та регулювати свій емоційний стан (психолог разом з учнями відпрацьовує вправи).

1. Вправа «Дихання на 7-11»

Необхідно протягом 20 секунд дихати дуже повільно і глибоко. Якщо спочатку відчуваєте труднощі, не напружуйтесь, а просто рахуйте до 7, коли вдихаєте і до 11, коли видихаєте. Вправа допомагає зняти фізичне напруження.

2. Напруження тіла

Маківка тягнеться до гори, а ноги врастають в землю. Розтягування хребців.

Якщо ви втомилися, а необхідно далі працювати ця вправа допомагає сконцентруватися.

Притча «Як світ ставиться до людини»

Учень спитав Мудреця:

Учителю, чи ворожий світ для людини? Чи несе він людині добро?

– Я розповім тобі притчу про те, як ставиться світ до людини, – сказав учитель.

«Дуже давно жив великий шах. Він наказав побудувати прекрасний палац. Там було багато дивовижного. Серед інших диковин у палаці була зала, де всі стіни, стеля, двері і навіть підлога були дзеркальними. Дзеркала були неймовірно ясними, і відвідувач не одразу розумів, що перед ним дзеркала, – настільки точно вони відображали предмети. Крім того, стіни цієї зали були влаштовані так, щоб створювати ехо.

Одного разу в цю залу забігла собака і завмерла з подивом – ціла зграя собак оточила її з усіх боків, зверху і знизу. Собака на всякий випадок вишкірилася, і всі відображення відповіли їй тим же. Перелякавшись не на жарт, вона відчайдушно загавкала. Ехо повторило її.

Собака гавкала все голосніше. Ехо не відставало. Собака кидалась з боку в бік, кусаючи повітря, і її відображення теж ганяли навколо, клацаючи зубами. На ранок слуги знайшли нещасну тварину бездиханну в оточенні мільйонів відображень мертвих собак. В залі не було нікого, хто міг би заподіяти їй хоч яку-небудь шкоду. Собака загинула в битві зі своїми власними відображеннями».

– Тепер ти бачиш, – підводячи підсумок, мовив Мудрець, – інші люди не приносять ні добра, ні зла самі по собі. Все, що відбувається навколо нас, – всього на всього – відображення наших власних думок, почуттів, вчинків, емоцій. Світ – це велике дзеркало.

Сьогодні ми з вами говоримо про психічне здоров'я і слід відзначити, що сучасна наука знає більше про причини психічних порушень, ніж про причини психічного здоров'я, тому важливо особливим способом організовувати роботу направлену на профілактику порушень психічного здоров'я і корекцію уже набутих.

І на останок, пропоную послухати легенду.

Якось Бога запитали, що його дивує в людях. І Бог відповів...

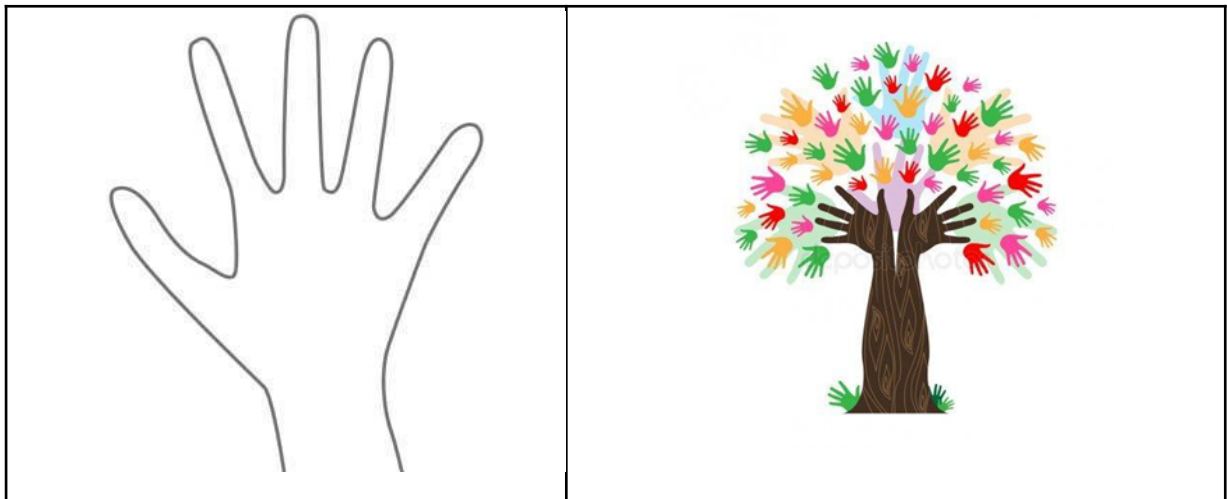
Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми...

Люди втрачають здоров'я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров'я...

Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогоднішнє настільки, що не живуть ні в сьогоднішні, ні в майбутньому...

Отже, давайте обирати здоровий спосіб життя і берегти своє здоров'я.

Вправа «Правило руки»



Малюємо руку / обводимо свою праву руку, тримаючи олівець / ручку в лівій руці та пишемо

у великому пальці – що дуже сподобалося;

у вказівному, що отримали для себе особисто і свого розвитку ;

у середньому – що точно взяли для впровадження у щоденне життя;

у безіменному – що потрясло емоційно;

у мізинці – чого було мало, хочеться більше.

Психолог

Для того, щоб сила думки "працювала на вас", необхідно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас має переважати внутрішнє психологічне налаштування на успіх (настрій).

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- 1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: "я можу", "я здатний", "це можливо", "я зможу це зробити";
 - 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;
 - 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
 - 4) перш ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;
 - 5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;
 - 6) більше усміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;
 - 7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;
 - 8) скоротіть час перегляду новин і читання газет, де йдеться про негативні явища;
 - 9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;
 - 10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить упевненість у собі і наповнить вас внутрішньою силою.
- Думайте позитивно та ігноруйте негатив. Будьте здорові.

ПАМ'ЯТКА

5 простих правил для збереження психічного здоров'я

Дотримуйтесь режиму дня

Для збереження психічного здоров'я дуже важливо дотримуватися режиму дня, вчасно вставати і лягати спати. Правильний режим – планування дня, прийом їжі в один і той же час, короткі перерви в роботі і навчанні, повноцінний нічний сон – допомагають уникнути почуття тривоги, зберігати працездатність, впевненість і добрий настрій впродовж дня.

Харчуйтеся раціонально

Їжа впливає не тільки на фізичний, а й на психічний стан людини. Недаремно кажуть: «Ти є тим, що їси». Деякі продукти (сіль, цукор, цибуля, часник, газовані напої) часто збільшують кількість гормонів в організмі, які сприяють прояву ненависті, гніву, спричиняють емоційну напругу. І навпаки – вживання

великої кількості води, фруктів, овочів допомагає керувати емоціями, підтримувати стабільний емоційний стан.

Будьте фізично активними

Фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним. Фізичні вправи не лише загартовують організм, захищають судини, стимулюють серцеву діяльність, а й сприяють утворенню гормонів – ендорфінів, які поліпшують настрій, діють як натуральні природні енергетики. Навіть короткі прогулянки на свіжому повітрі сприяють покращенню вашого душевного стану. А штучне обмеження руху, гіпоактивність навпаки призводять до пригніченого настрою, гальмують розумові процеси.

Спілкуйтеся з приємними людьми

Знаходьте час для спілкування з друзями, з небайдужими до вас людьми. Спілкування з близькими, рідними за духом людьми є психологічним ресурсом для кожного з нас, допомагає справлятися з неприємностями, додає оптимізму і впевненості в своїх силах.

За можливості уникайте спілкування з тими, хто свідомо чи несвідомо знецінює ваші успіхи.

Вчіться позитивно мислити

Позитивне мислення – це вміння знаходити в будь-який момент життя привід для радості і сприймати невдачі раціонально, аналізуючи причини і приймаючи їх як цінний досвід.

Мислити позитивно не означає викинути з життя всі негативні емоції. Неприємності все одно трапляються, і не реагувати на них неможливо. Зате цілком реально навіть в дуже неприємній ситуації знайти плюси і нові можливості для себе. Переваг у позитивного мислення багато. Люди з позитивним сприйняттям життя рідше хворіють, вони бадьорі та впевнені в собі, добре виглядають і досягають успіху.

«Психічне здоров'я та благополуччя педагога»

Чепак О.В., практичний психолог

Української загальноосвітньої школи

I-III ступенів №13 Селидівської

міської ради

Мета: психопрофілактика психічного здоров'я, гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, як необхідних складових здоров'я педагога, подолання несприятливих емоційних станів, володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях, підвищення стресостійкості.

Категорія учасників: педагоги

Завдання:

- розширення знань про фактори, які позитивно та негативно впливають на стан психічного здоров'я;
- ознайомлення з прийомами позитивної психотерапії та саморегуляції;
- сприяння усвідомленню цінності життя і здоров'я та формуванню особистої відповідальності за власне життя;
- актуалізація особистісного потенціалу учасників для самовдосконалення, саморозвитку;
- розвиток навичок саморефлексії та самоаналізу;
- сприяння зміні внутрішніх установок щодо реагування на стресові ситуації та формуванню практичних навичок.

Матеріали: набори кольорових олівців, фломастери, листи для вправи «Кристал балансу», ресурсна колода МАК, презентація, відеозапис.

Час проведення: 1 година.

Структура заняття:

I. *Вступ* (актуальність теми, повідомлення мети та завдань).

II. *Основна частина* (вправи відповідно до мети та завдань заняття).

III. *Заключна частина* (рефлексія: в кінці заняття потрібно залишити час, щоб учасники змогли виявити свої почуття, думки, поділитися враженнями та обговорити результати роботи).

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ВСТУП

Актуальність. Повідомлення мети та завдань (2 хв.)

Доброго дня, колеги! Я рада вітати вас, на нашому занятті на тему: *«Психічне здоров'я та благополуччя педагога»!* Професія вчителя в усі часи вважалася такою, що має досить багато різних стресогенних факторів, які, як відомо, впливають як на психічне здоров'я, так і на здоров'я людини в цілому. Тому, дуже важливо вміти попереджати негативні емоційні стани, зберігати психоенергетичний баланс та регулювати свої емоції і поведінку. Адже збереження і зміцнення психічного здоров'я та протистояння стресовим ситуаціям в наш час найактуальніша проблема.

Метою нашого заняття є психопрофілактика психічного здоров'я, гармонізація внутрішнього світу вчителя, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, подолання несприятливих емоційних станів, володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях, підвищення стресостійкості.

В ході заняття ми з вами будемо працювати над поняттями «психічне здоров'я», «стрес», «стресостійкість», визначимо фактори, які позитивно та негативно впливають на стан психічного здоров'я, будемо ділитися й обмінюватися знаннями та працювати разом для пошуку шляхів подолання несприятливих емоційних станів, володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа «Мій настрій» (3 хв.)

Мета: визначити, в якому настрої перебувають учасники.

Перед початком нашої роботи визначимо, в якому настрої ви зараз перебуваєте. Якщо порівнювати настрій з погодою, то який він у вас –

сонячний, похмурий чи дощовий? Намалуйте на аркуші (*використання дошки Jamboard, Padlet тощо*). А ще оцініть за шкалою від 1 до 10 балів.

Коментарі.

Отже, який настрій сьогодні переважає у групі? Як можна покращити тому, у кого він поганий? Чи часто ви цікавитеся настроєм дітей під час уроків чи виховних годинах?

Висновок. Розуміння педагогом дитини має бути пов'язано з оцінкою її емоційних станів. Міміка і поза, жести і рухи, інтонація і темп мовлення – ці експресивні компоненти спілкування несуть максимальне навантаження в процесі спілкування між людьми в цілому.

Вправа «Очікування» (3 хв.)

Мета: визначити та сформулювати очікування учасників.

Ще великий педагог В. Сухомлинський писав про те, що кожен вчитель є вічним донором - віддає своє серце дітям і його, до речі, повинно вистачити на всіх! Тож на цих символічних сердечках пропоную записати свої очікування від нашого сьогоднішнього заняття (*використання дошки Jamboard, Padlet тощо*).

Правила роботи в групі (2 хв.)

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття.

Психолог пропонує прийняти правила роботи групи під час онлайн-заняття.

1. Активність
2. Доброзичливість
3. Коректність висловлювань
4. Толерантність
5. Добровільність
6. Конфіденційність

(учасники можуть разом щось додати).

Вправа «Кристал балансу» (17 хв.)

Мета: звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку.

Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку.

Перейду до того, що БАЛАНС — не є РІВНОВАГА. Балансувати — це постійні мікро- й макрорухи. Десь більше, десь менше, трохи вперед, трохи назад. Бути в рівновазі й ідеально розподіляти увагу, час, сили, енергію між усіма сферами життя неможливо. Бажання зафіксувати рівновагу й постійно її контролювати призводить до зайвої напруги. А через напругу балансу не досягти.

Стан балансу — це, скоріше, усвідомлене управління своєю увагою.

Балансувати — значить розуміти, де зараз більше вашої уваги, чому ви сьогодні робите такий вибір, як і коли ви будете заповнювати інші сфери.

Простий приклад для людей, які працюють — у кожного бувають важливі проекти, сезонні піки навантаження, які вимагають приділити більше часу роботі, ніж зазвичай. І нам потрібно працювати не 6–8 годин на день, а всі 10! Буває, правда?

За цих обставин важливо не звинувачувати себе у руйнуванні ідеальної картини балансу. Нехай ми зараз не приділяємо достатньо уваги, наприклад, своїй сім'ї або спорту, або читанню розвивальної літератури. Але якщо ми розуміємо, що це тимчасово, то із сім'єю можна домовитися, а спорт і відпочинок — запланувати для себе, як винагороду за результат на роботі.

Основа здорового балансу — розуміти, з чого складається ваше життя, куди зараз спрямована ваша енергія, і вміти приділяти увагу всім життєвим сферам. Нехай це буде не одночасно, головне — щоб усвідомлено. У мене є цікавий інструмент — це балансна модель Пезешкіана, яку я хочу вам запропонувати (є **діагностична вправа «Колесо життєвого балансу»**, яка була розроблена канадським вченим Біллом Рейном, де колесо поділяється на 8 важливих сфер життя). Але ця вправа дещо інша. Її ще іноді називають Кристал балансу — за зображення у вигляді ромба.



У цьому підході ми розподіляємо свою енергію між чотирма сферами, кожна з яких є одночасно і джерелом для нас. Тобто для активної діяльності нам потрібна енергія здорового тіла. А щоби якісно й цікаво наповнювати сферу відносин і відчувати позитивні емоції, нам потрібно розуміти себе, дозволяти собі мріяти і внутрішньо наповнюватися.

Загалом, щоби відчувати всю повноту життя, бути щасливим, варто приділяти увагу всім чотирьом сферам.

Як користуватися

Розподіліть 100% свого часу й енергії по чотирьох сферах моделі. Яким ви відчуваєте цей розподіл на поточному тижні або в цьому місяці, наприклад? Куди ви зараз інвестуєте більше часу й уваги? У якій сфері є дефіцит ресурсу і як ви можете його заповнити?

Акцентую на тому, що прагнути до рівномірного розподілу енергії — по 25% в кожную сферу — звісно можна, але це практично недосяжно. Не варто щодо цього засмучуватися. Кристал, як і колесо, — динамічна модель, і коливання в кожній сфері від 15 до 50% є абсолютно нормальним.

Важливо, щоб низькі показники в одній зі сфер не були постійним станом. Усе в наших руках, адже ми не тільки спостерігаємо за цими коливаннями, але й за необхідності регулюємо їх активними діями.

Перевіряйте себе за цією моделлю періодично — раз на місяць, раз у квартал — і вчасно корегуйте.

Ця вправа дає змогу поглянути на себе з боку, більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку.

Для виконання цієї вправи у вас у кожного є кольорові олівці та аркуш паперу, на якому ви малюєте координатну пряму.

Тепер кожному лінії підпишіть:

- тіло (вгорі) (*здоров'я, спорт, сон, їжа, фізичні відчуття*);
- діяльність (право) (*робота, кар'єра, освіта, досягнення, цілі*);
- стосунки (внизу) (*інші люди і наша взаємодія з ними, емоції*);
- смисли (плани на майбутнє) (ліворуч) (*віра, фантазії, мрії, переконання, інтуїція*).

Тепер візьміть кольорові олівці. Можна одним кольором, можна різними.

Уявіть собі, що цей ромб - це Ромб вашого життя. Кожен з секторів цього ромбу, кожна складова, що ми з вами визначили, якоюсь мірою заповнена в кожного з нас. Відмітьте, будь ласка, наскільки ви реалізовані в кожному секторі (на якій відмітці ви себе відчуваєте). Відмітьте спочатку позначкою (від 10 до 100%), з'єднайте ці позначки, а потім зафарбуйте до центру. Зробіть це з кожним сектором, так, щоб у вас вийшов такий кольоровий ромб. Він буде не такий як у мене, він буде у кожного свій. Будьте відвертими з собою. Якщо у вас виникають труднощі, пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

У вас на це є декілька хвилин...

Подивіться на свій ромб. Уявіть собі, що саме по такому ромбу ви рухаєтесь по життю. Наскільки вам комфортно, наскільки гармонійним буде ваш рух.

Справа в тому, що кожна сфера особистості, вона приблизно має розвиватися в гармонії і у відповідності з іншими сферами. Тобто ми повинні витратити приблизно однакову кількість часу на кожен вид діяльності. Ми повинні і відпочивати, і займатися професійною діяльністю, ми повинні слідувати за своїм тілом, підтримувати його в належному вигляді, ми повинні слідувати за своєю комунікацією, спілкуванням з оточуючими...

Цей кристал балансу дає можливість подивитися на себе з боку і звернути увагу на те, які саме сфери життя потребують доопрацювання, щоб ромб став більш гармонійним, замислитися над тим, чому ви недостатньо приділяєте уваги, на що ви мало витрачаю часу і де у вас час уходить найбільше. Наприклад, якщо у вас 90 % часу іде на професійну діяльність, то всі останні сфери будуть, так мовити, «хромати»...

Але не хвилюйтеся, якщо, можливо, ваш кристал не в ідеальному стані, можливо саме з нього й почнеться ваше усвідомлення, що пора міняти щось на краще у своєму житті.

Отже, після того, як ви визначите сектори, над якими потрібно працювати, напишіть під вашим Кристалом:

- 1) **«Дивлячись на Кристал мого життя, я думаю, що мені варто...»** Закінчіть речення. Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які сфери життя потребують більшої уваги та розвитку і яким чином можна досягти в них результатів?
- 2) Напишіть, **що можна зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети?** Напишіть три кроки які допоможуть покращити ваш стан.

Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі "тіло", то цими трьома кроками можуть бути: ранкова пробіжка, відмова від користування ліфтом, вживання щодня 1,5 л води, і т.п.

Не хвилюйтеся, якщо написати ці кроки одразу не виходить. Зараз ви маєте можливість скористатися підказкою, визначити, чого не вистачає, за допомогою Метафоричних асоціативних карт (*потрібно використовувати ресурсну колоду*). Виберіть декілька карт, подивіться на них, що вам каже ваша підсвідомість, що ви побачили для себе на цій карті, що потрібно зробити, чим скористатися... Зробіть записи про це у своїх листах...

Хтось хоче поділитися своїми враженнями від цієї вправи?..

Ви можете зберегти цей листок, на ньому можна написати дату, скласти невеликий план розвитку сфер які занепадають, скажімо, на найближчий місяць і намагатися виконати його, а після закінчення наміченого терміну виконати

техніку знову, порівняти результати, подивитися, чи вдалося вам зробити Кристал свого життя або свого балансу більш гармонійним.

Мозковий штурм «Психічне здоров'я - це ...» (3 хв.)

Мета: з'ясувати асоціації вчителів із словом «здоров'я», створити підґрунтя для подальшої роботи.

Отже, зараз давайте визначимо, що ж таке «Психічне здоров'я»? Пропоную вам закінчити речення: «Психічне здоров'я – це...»

Психічне здоров'я – це здоров'я психіки. Саме тому не варто називати його емоційним, психологічним чи ментальним здоров'ям. Психічне здоров'я – функціонування психіки людини, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Визначення здоров'я ВООЗ (від 1946 р.): «це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». На даний час визначення психічного здоров'я (за визначенням ВООЗ): «Це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади».

На психічне здоров'я впливає велика кількість факторів. Яких саме ми з вами спробуємо визначити в ході наступної вправи.

Вправа «Квітка благополуччя» (10 хв)

Мета: отримання інформації від педагогів щодо уявлення ними духовного, біологічного, культурного, соціального, матеріального, емоційного, когнітивного здоров'я учасників педагогічного процесу як чинник соціалізації особистості.

Зараз ви будете працювати самостійно. Ви отримаєте завдання:

1. Поміркуйте, що у вас асоціюється зі словом «благополуччя», що для вас означає «благополуччя»?
2. Чого потребують люди, щоб добре себе почувати? Чого може досягти особа, яка добре відчувається?
3. Напишіть свої ідеї на папірцях для нотаток (1 ідея - 1 нотатка).

У вас на це буде 5 хвилин. Після чого кожний по черзі представляє свою роботу.

Дякую, ви дуже гарно впоралися із завданням. Поєднавши усе, що ви зараз сказали, можна зробити такий підсумок, що людина відчуває себе благополучною, якщо вона розвивається у всіх напрямках.

Мозковий штурм «Як допомогти собі в стресовій ситуації» (4 хв.)

Мета: допомогти учасникам визначитись із способами подолання стресового стану.

Зараз давайте з вами пригадаємо: Як допомогти собі в стресовій ситуації? Які ви знаєте методи подолання стресового стану? Поділіться, будь ласка, своїми способами, які вам допомагають найбільше.

Висновок після обговорення: ми бачимо, що існують різні способи зняття напруження, якими людина користується в повсякденному житті. Хтось їсть солодке, хтось приймає ванну, п'є, не поспішаючи, теплий духмянний чай, робить фізичні вправи, слухає музику, вдається до шопінгу, спілкується з друзями та інше. Суть цих дій у тому, що вони нас відволікають, дають змогу відпочити від роботи, буденних справ, наповнюють теплом та душевною рівновагою. Отже, допомагають зберегти психічне здоров'я.

Інформаційне повідомлення «Допомога у стресовій ситуації» (3 хв.)

Мета: ознайомити з наданням першої допомоги у стресовій ситуації.

Перша допомога у стресовій ситуації. Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати одразу після впливу на організм людини стресових чинників:

- змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою;
- повільно озирнутися навколо, навіть якщо приміщення знайоме, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описувати їхній зовнішній вигляд;
- поглянути у вікно, на небо, зосередитися на тому, що бачимо;
- повільно випити склянку води, сконцентрувавши увагу на відчуттях;
- глибоко та повільно дихати, концентрувати увагу на процесі дихання;

- уявити себе в приємній обстановці – у лісі, біля моря, на гойдалці, під душем;
- спробувати застосувати формулу заспокоєння: «Сьогодні я не звертаю уваги на дурниці».

Також існує безліч *фізіологічних способів розрядки, які відновлюють людину*:

- відчуття роздратування, гніву, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки: кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку;
- щоб швидше нормалізувати психоемоційний стан, необхідно дати собі посильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання і т.п.);
- можна виконувати побутові фізичні справи (мити підлогу, прасувати руками білизну...)
- знайти спокійне і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, кривдить або ж просто виплакати;
- розрядити емоції, виговорившись кому-небудь. Якщо людина проговорює свої емоції, збудження зменшується, вона може усвідомити власні помилки і прийняти правильне рішення;
- необхідно пам'ятати, що під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію. Тому у такій ситуації не слід приймати рішення. Спочатку треба заспокоїтися, а потім все обдумати за принципом Скарлет О'Хари: «Я подумаю про це завтра».

Стрес – невід'ємна частина нашого життя. Кожен із нас часто відчуває стан напруження у певних обставинах. Однак причиною стресу є не так обставини, як наша реакція на них.

Притча (2 хв.)

Я хочу запропонувати вам переглянути одну притчу:

https://www.youtube.com/watch?v=zKffLA_Xfw0

Ніхто та ніщо не може вибити вас із колії, окрім вас самих.

Як казав австрійський психолог Віктор Франкл, між подразником та нашою реакцією на нього існує свобода вибору. Тобто людина сама здатна вирішувати, який вплив на неї буде здійснювати те, що її оточує. Ми самі обираємо, як реагувати на ті чи інші обставини.

Отже, щоб не сталося завжди потрібно шукати позитивні моменти в будь-якій ситуації!

Вправа «Скринька радості» (6 хв.)

Мета: збереження емоційної рівноваги, розчинення негативних переживань в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети, розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний.

Я пропоную вам зараз пригадати та записати на листочках, такі речі, які нагадували б про приємні події (*використання дошки Jamboard, Padlet тощо*).

Хоче хто-небудь поділитися з нами тим, що ви зараз записали та розповісти про приємну подію, з якою ця річ пов'язана.

(Бажаючи висловлюються)

А чи є у когось така сімейна традиція, збирати таку скриньку, яка б допомагала повернутися в приємні щасливі моменти?

Наше заняття підходить до завершення.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5 хв.)

Поділитися своїми враженнями від сьогоднішнього заняття? Чи сподобалося воно вам? Чи покращився настрій?

Так, на наш настрій впливає багато факторів, але не забуваймо, що в першу чергу ми самі обираємо, як на них реагувати.

Домашнє завдання “Намалюй коло”

Мета: допомагає переключити увагу, підняти настрій та трошки відпочити.

Цю вправу рекомендується виконувати щодня самостійно, бажано під вечір, коли робочі справи вже завершено, а домашні ще не розпочаті. Вона допомагає переключити увагу, підняти настрій та трошки відпочити.

Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення.

Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча би 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, щоби не відволікатися на споглядання годинника.

Ця вправа допомагає відпочити нашим розуму та психіці, заспокоїтися та переключитися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

Я дуже вам всім вдячна! Дякую вам за активну участь, небайдужість, зацікавленість до нашої спільної роботи! Бажаю всім щастя, успіху, натхнення та міцного здоров'я!

На все добре, до побачення!

«Мій психологічний стан»

Гречка Ю.І., соціальний педагог
Селидівської загальноосвітньої школи
I-III ступенів №2 Селидівської міської
ради

Мета: допомогти в збереженні психічного здоров'я педагогічних працівників в сучасних умовах сьогодення

Хід роботи

Ментальне здоров'я охоплює емоційний, психологічний та соціальний добробут. Його стан впливає на те, що ми відчуваємо, як думаємо та діємо. Постійний стрес, вигорання на роботі, складний життєвий досвід чи пережита травма — все це впливає на психіку. І якщо не усувати негативні чинники та не дбати про свій стан, то з часом він буде погіршуватись та може перейти в гостру фазу.

Як зрозуміти, що ваш ментальний стан потребує додаткової уваги?

- ви спите і їсте надто багато або надто мало;
- вам складно взаємодіяти з іншими людьми, хочеться відсторонитись;
- не вистачає енергії, важко займатись звичними справами;
- ви відчуваєте апатію: нічого не приносить задоволення;
- з'являється дратівливість та злість, ви легко засмучуєтесь чи розчаровуєтесь;
- у вас часті перепади настрою

Стійкі вчителі — міцна опора для учнів.

Вчителі не лише дають дітям нові знання, а ще й підтримують, допомагають справлятися з життєвими труднощами, вчать бути самостійними та відповідальними. Це складно та емоційно затратно навіть у мирні часи. А під час війни педагоги можуть стикатися з травматичним досвідом і так само, як діти, потребувати додаткової підтримки. Тому у складні часи надзвичайно важливо залишати час для себе, дбати про власний спокій та відпочивати.

Турбота про ментальне здоров'я допомагає впоратися зі стресом та збільшити заряд енергії. Клінічно доведено, що піклування про себе знижує ризик розвитку тривожно-депресивних розладів, покращує концентрацію, мінімізує розчарування та гнів і підвищує відчуття щастя.

Як вчителю дбати про власне ментальне здоров'я?

<https://www.youtube.com/watch?v=24n6zPDQFIE>

Хочете краще розуміти себе? Розпізнавати свої та дитячі емоції? А ще швидко стабілізувати себе у критичних моментах? Можете пройти курс з психологічно-емоційної підтримки.

<https://osvitoria.university/courses/rozumiju/>

Онлайн-курс про вчителювання у час кризи “Сміливі навчати”

<https://spilnoteka.org/onlajn-kurs-pro-vchytelyuvannya-u-chas-kryzy-smilyvi-navchaty/>

ВПРАВИ

“Каляки-маляки”

Тут не треба малювати щось конкретне, а просто водити рукою по папері, стиснувши в кулаці олівець чи фломастер. Сам папір можна (потім) порвати на дрібненькі частини й потім скласти з них якийсь колаж.

Глибоке та повільне дихання.

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу треба повторити п'ять-шість разів.

Квадратне дихання.

Сісти зручно біля стіни, випрямити спину, скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати подихом квадрата: вдих на 4 сек.; затримка дихання на вдиху на 4 сек.; видих на 4 сек.; затримка дихання на видиху на 4 сек. Дихати протягом 5 хв.

Вправа «Подарунок»

В кінці заняття пропоную вам вправу, що дозволить дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно один на одного, спробуйте вгадати, який душевний подарунок кому потрібен. а тепер по черзі подаруємо одне одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими. Наприклад:

Альона, я дарую тобі радість, посмішку.

Спасибі, Юлія, а я дарую тобі спокій, милосердя.

Заключне слово. Дякую вам за заняття, сподіваюся воно було для вас не тільки цікавим, але й корисним. Бажаю всім міцного здоров'я

«Психічне здоров'я вчителя. Як його зберегти»

Чепак О.В., практичний психолог
Української загальноосвітньої школи
I-III ступенів №13 Селидівської
міської ради

Мета. Підвищення грамотності у сфері психічного здоров'я, розвиток знань про ефективні способи зберігати рівновагу та стійкість в критичних умовах, набуття психологічної стійкості - здатності витримувати великі навантаження та долати втому, зберігати впевненість у собі.

Психічне здоров'я - це стан психологічного благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися як зі звичайними щоденними стресами, так і стресами великої інтенсивності, продуктивно працювати та вносити суттєвий вклад в життя свого оточення.

Кожен з нас потребує гарного психічного здоров'я для того, щоб піклуватися про себе і взаємодіяти з соціумом, вести повноцінне життя.

Основні складові психічного здоров'я і благополуччя:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими.
3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – розвиток власного потенціалу, реалізація себе і власних здібностей.

Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- **зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);**
- **порахувати до 10;**
- **вийти з приміщення;**
- **переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.**

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим що дасть можливість зняти напруження:

- **перебрати свої ділові папери (класний журнал, підручники), полити квіти на підвіконні, заварити чай;**
- **вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.);**
- **підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;**
- **звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;**
- **зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.**

<https://wordwall.net/ru/resource/62489764>

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

Пам'ятайте

«Немає фізичного здоров'я без психічного здоров'я»

Як стабілізувати емоційний стан і зберегти психічне здоров'я під час війни

1. Дотримуйтеся інформаційної гігієни: довіряйте офіційним джерелам інформації та читайте новини не більше одного разу на годину.
2. Будьте фізично активними. Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, порайтесь в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною – це відволікає від негативних думок.
3. Будьте уважні до потреб близьких: читайте дітям казки, обіймайте рідних та говоріть їм приємні слова.
4. Вирішуйте проблеми по мірі надходження.
5. Не забувайте про духовну сферу життя та релігію.

Майже всі війни мають свою «психологію». І більшість складаються з інформаційно-психологічних атак. Ми уже пережили всі стани діяльності психіки. І зараз у нас виснаження.

Попереднім станом — була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми максимально об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти й функціонувати на всю бойову готовність.

Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту! І ми відчуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу.

Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності». Але зараз йому **потрібно допомогти пережити виснаження. Тому:**

За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе.

П'ємо воду. Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.

Робимо інформаційні паузи від читання новин.

Виключаємо режим жалості за всім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.

Включіться в план «що я зроблю після війни». Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення.

Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол.

Обіймайтеся.

Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.

Тілесні вправи

Ці вправи допоможуть вам підтримати свій організм, якщо ви відчуваєте нервову напругу.

Вправа «Поворот голови»

Ця вправа добре підходить для покращення мозкового кровообігу. Напишіть у повітрі носом цифри від нуля до десяти.

Потім виконайте плавні нахили голови вперед - назад, ліворуч - праворуч, Кругові обертання голови в один і в інший бік, так, щоб ви відчули мязи шиї, але це не викликало у вас почуття дискомфорту.

Вправа «Самомасаж – антистрес»

Навіть протягом напруженого робочого дня можна знайти час для нетривалого відпочинку та розслабитися.

Промасажуйте певні точки тіла. Натискайте не сильно. Ось деякі з цих точок.

- Міжбрівна ділянка. Потріть це місце повільними круговими рухами.
- Задня частина шиї. Мяко натискайте кілька разів однією рукою або двома руками.
- Щелепа. Потріть з обох боків місце, де закінчуються задні зуби.
- Промасажуйте точку, яка знаходиться під підборіддям.
- Плечі: Промасажуйте верхню частину плечей усіма пальцями.
- Обійміть себе за передпліччя.
- Погладьте себе.

Рефлексія. Учасники висловлюються про свої враження від заняття .