



Тренінгове заняття

«Ментальне здоров'я: як подбати про себе?»



Підготувала:

Соціальний педагог

Новомиргородського ліцею №3,

тренерка, медіаторка ГО Ла Страда Україна

Марія Мікель

2023

Мета: збереження та зміцнення ментального здоров'я педагогів, зняття емоційної напруги педагогів, виявити ступінь стресогенного стану, освоїти методи управління емоційним станом та покращення настрою.

Завдання:

- розвивати резильєнтність;
- розширити знання педагогів про стрес;
- знизити рівень тривожності;
- формувати позитивну світоглядну позицію;
- покращити психоемоційний стан педагогів;
- вчити новим стратегіям поведінки для збереження ментального здоров'я.

Вступ. Піклування про ментальне здоров'я допоможе залишатися стійкішим і зберегти сили для перемоги. Іноді життя випробовує нас так, що неможливо почуватися добре. У таких ситуаціях нормально тривожитися, боятися, не спати. Але з часом негативні емоції виснажують, що призводить до емоційного вигорання, а також проблем із фізичним здоров'ям. Тому сьогодні ми спробуємо віднайти ключ до знань як зберегти своє ментальне здоров'я в сучасних умовах.

Встановлення правил роботи в групі. Учасники пропонують свої правила, які записуються на плакаті

Очікування. Зараз запрошую кожного з вас приклеїти наліпку на емоційний термометр та відзначити свій емоційний стан на даний момент та сказати, що ви очікуєте від сьогоднішнього тренінгу

Як проявляється стрес?

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити вчасно «тривожні дзвіночки»:

У тілі:

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);

- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

У поведінці:

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотинном, кавою або наркотичними речовинами.

В емоціях:

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

У думках:

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

Коли постійно долаєш життєві труднощі, стрес обов'язково буде виникати. Важливо вміти з ним справлятися, щоб не сталося емоційне виснаження, а як наслідок – проблем із фізичним здоров'ям. Якщо ви розумієте, що ваше ментальне здоров'я під загрозою, час діяти- допомогти собі самотійно, треба скоріше звернутися за допомогою:

- до фахівця із психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра);
- свого сімейного лікаря;
- на гарячі лінії;
- на онлайн-сервіси;

- або до тих, хто надає послуги з психологічної реабілітації.

Помилки у боротьбі зі стресом:

Стійкість ментального здоров'я надасть вам сили не просто подолати важкий період життя, але й пройти його з користю для себе.

- «виправляти» настрій алкоголем, сигаретами, наркотичними речовинами, кавою, солодощами, переїданням;
- відкладати життя й цілі на потім;
- дистанціюватися від людей, переживати стрес на самоті;
- вивільняти негатив криками, сварками;
- звинувачувати в негараздах себе;
- копатися в минулому й критикувати себе за вчинки та думки;
- опускати руки й переставати боротися;
- чекати, коли пройде саме.

Буде простіше уникати саморуйнування, якщо ви визначите свої цінності. Якою людиною хочете бути та як хочете жити? Це ядро стійкості.

Що робити з негативними відчуттями, які атакують нас щодня й збивають із курсу?

Жодна з нижче запропонованих вправ не прожене усіх поганих думок. Коли щодня виникають причини для тривоги, мозок не зможе її довго уникати. **Гніватись, боятися, хотіти розтрити все навколо — це не слабкість, а нормальна реакція на ненормальний стан речей. Про це потрібно пам'ятати!**

Треба навчитися переживати емоційні бурі й рухатись далі.

Уявіть що ви застаєте грозу високо на дереві. Краще злізти на землю, щоб перечекати в безпеці. На жаль, гроза може повертатися знову й знову. Але ви вже знатимете, що робити. Саме для цього є прості, але дієві вправи.

Вправи, що знімають напругу в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющіть очі. Відчуйте ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 3-х. Впустіть повітря до самого низу легень. Тепер повільно видихніть через рот, рахуючи до 6-ти. Повторіть це мінімум 4 рази. Але якщо стане зле, зупиніться.

Чому «Повільне дихання» фахівці рекомендують як базову вправу?

Стрес проявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт — паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.

Вправа «Струси з себе стрес»

Встаньте і підніміть ногу. Активно потрусіть нею, наче до підошви щось причепилося. При цьому спробуйте розслабити цю ногу. Тепер так само потрусіть іншу. А потім — руки по черзі. Уявляйте при цьому, що струшуєте весь негатив, який накопичено. Повторіть вправу декілька разів.

Вправа «Камінчик»

Стисніть руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримайте так секунд 7-10. Після цього розслабте їх на 15-20 секунд. Тепер так само напружте усе тіло. Ви — один великий камінчик. Через декілька секунд розслабтесь. Зверніть увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зробіть вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабтесь. Спробуйте відчутти, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Вправи, що відволікають від тривожних думок

Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли вас переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси.

Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ви почуваетесь зараз і про що думаєте. Проговоріть це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом.

Це не так складно, як звучить. Повністю видихніть повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповніть глибоким вдихом. Повільно притисніть ступні до підлоги. Так само плавно витягніть руки вздовж тіла або зімкніть долоні перед собою.

3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ви бачите? Які 3-4 звуки чуєте? Які запахи відчуваєте? Проговоріть подумки, що й де ви зараз робите. Тепер торкніться коліна або якогось предмета поруч. Помацайте, дослідіть його текстуру, температуру. Так само помічайте, коли з'являються негативні думки. Не забувайте перемикаати увагу на реальний світ навколо.

Вправа «Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати. Уявіть в себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами. Тепер уявіть там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка. Як він виглядає? Роздивіться уважно. Тепер закрийте цю уявну книжку. Нехай вона собі лежить поруч. А ви продовжуйте займатися справами. Якщо треба кудись іти, можете «узяти» книжку з собою. Але не відкривайте, просто знайте, що вона є. Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.

Вправи для заспокоєння

Вправа «Цеглина»

Ця вправа допоможе подолати важкі думки, негативні емоції (страх, тривогу, агресію) чи болісні відчуття. Уявіть їх предметом. Наприклад, як цеглину. Вона лежить зараз десь усередині вас. Тепер зробіть глибокий вдих. Впустіть в себе побільше повітря. Воно має огорнути цеглину. Вдихайте, не поспішайте. Раз за разом усе більше повітря огортає той важкий предмет. Ми ніби ховаємо й охолоджуємо його. І ось цеглину вже не видно.

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайдіть собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у вас на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьміть амулет. Можете заплющити очі. Тримайте міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуйте той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесіться думками в той день. Потім можете подумати про сам амулет. Опишіть подумки його форму, температуру. Це має повернути вас в норму.

Вправа «Сокира»

Іноді важко контролювати агресію, хочеться трошити й кричати, робити погано й боляче. Спробуйте зупинитися й зробити цю вправу. Встаньте і складіть перед собою руки, долоня до долоні. Це ваша сокира. Замахніться нею аж за голову. Зробіть глибокий вдих. На видиху різко «розрубайте» повітря. Видихайте голосно: «ФФФУ». Повторюйте, доки не стане легше.

Пам'ятка. Турбота про мозок і ментальні ресурси

З дитинства нас вчать піклуватися про фізичне здоров'я. На жаль, мало розповідать, як берегти ресурси нервової системи. Але хіба хто скаже, що мозок та ментальні ресурси є менш важливими, аніж м'язи? Спробуй додати в життя ці прості звички. Вони допоможуть поповнювати ментальні ресурси:

- Намагайся достатньо спати. Не забувай провітрювати кімнату перед сном.
- Не читай новин зранку й перед сном. Хоча б спробуй.
- Переглянь свій інформаційний раціон і викинь із нього контент, що не несе користі, а навпаки — шкодить самопочуттю.
- Уникай переїдання. Не «заїдай» стрес фаст-фудом чи солодким.
- Спробуй відмовитися від алкоголю та нікотину. Бо згодом вони додають тобі ще більше суму. Також з'являться проблеми зі сном.
- Фізична активність корисна не тільки для м'язів. Вона чудово розвантажує голову.
- Частіше гуляй.

- Роби собі теплі ванни чи душі.
- Якщо в тебе немає творчого хобі, спробуй знайти щось для себе: малювання, музика, танці... Спитай свою внутрішню дитину, чого їй не вистачає.
- Складай «меню» активностей на тиждень і місяць; не забувай додавати туди те, що походить із твоїх цінностей.
- Не соромся ділитися з близькою людиною своїми відчуттями, щоб негативне накопичувався всередині.

Вправа «Кола контролю»

Часом буває дуже важко, бо беремо на себе забагато зайвої відповідальності.

І тоді почуваємося слабаками, які нічого не можуть. Але не забувайте, що ваше обличчя не на обкладинці Times. Давайте визначимо, що у нашій зоні відповідальності, а що — ні.

Ця вправа називається «Кола контролю».

Намалюємо два кола, одне в одному.

У маленькому колі запишіть все, що ви можете контролювати. Наприклад:

- Як часто я спілкуюся з родиною?
- Чи подобається мені, як я проводжу дозвілля?
- Що я роблю, щоб позбутися поганих звичок?

У великому, зовнішньому, колі напишіть всі речі й питання, які вас турбують, але на які не можете вплинути. Наприклад:

- Повномасштабна війна йде більше року.
- Інші люди ігнорують правила безпеки.
- Хтось помирає.
- Друзі втрачають роботу.
- Хтось залишає тварин на вулиці тощо.

Звісно, неможливо постійно уникати думок про речі у великому колі. Щоб почуватися спокійніше, частіше направляй увагу й сили на те, що можеш контролювати.

То як дбати про емоційну стійкість?

Кажуть, мужність — це здатність діяти всупереч страху. Для цього наше ментальне здоров'я має бути витривалим. Бо життя є довгим марафоном, а не спринтом. Важливо день за днем піклуватися про свій стан, щоб було легше долати труднощі й не втрачати при цьому себе.

Вправа «Дотримуйся своїх цінностей»

Цінності визначають, якою людиною ви хочете бути, як хочете ставитися до людей, що оточують і світу, яким сенсом хочете наповнити своє життя.

Чому вони такі важливі для стійкості? Як показує життя, ми не можемо повністю впливати на свою долю. Є й буде багато чинників, що заважатимуть нам жити так, як хочеться. Або взагалі заважатимуть жити. Але якщо в тебе є цінності, ти не втратиш сенсу прокидатися, вставати й рухатися далі. У тебе завжди буде відповідь, заради чого ти стараєшся й не опускаєш рук.

Як визначити цінності й що з ними робити? Візьміть аркуш паперу та запишіть:

- Подумайте, якою людиною ви хочете бути? Запишіть собі три-чотири якості. Сміливість? Щедрість? Наполегливість? Відданість? Обирати тобі. Можливо, вас захоплює якась людина — можна підгледіти якості в неї.

Пам'ятайте! З часом і досвідом цінності можуть змінюватися, це нормально!

- Подумайте та запишіть, які події ви хочете пережити у своєму житті? Які стосунки з людьми ви хотіли б мати?

- Якою людиною треба бути і як жити, щоб пережити таке? Відповідь на це запитання допоможе сформулювати цінності.

- Подумайте та напишіть, як будувати стосунки і з якими людьми, щоб це відповідало вашим цінностям. Пригадайте, як спілкуєтесь з тими, хто вас оточує. Чи це відповідає тому, якою людиною ви хочете бути? Як ви можете спілкуватися з новими людьми відповідно до цінностей?

- *Домашнє завдання для педагогів:* складіть план дій на наступний тиждень: що ви будете робити, щоб наблизити себе до своїх цінностей? Пишіть чесно, реалістично. Те, що точно зможете зробити. Почніть з маленьких кроків. Як бачите, цінності додають орієнтири й сенси. Рух по життю згідно з цінностями робить його більш насиченим і цікавим. Навіть у найважчі часи.

Рефлексія до вправи:

-Чи складно було сформулювати свої думки?

-Що відчували під час виконання вправи? Які емоції?

-Як

вважаєте, що дає нам дана вправа?

Вправа «Планування й цілі»

Дуже важливим є постановка собі цілі. Це допоможе концентрувати дії й енергію, а також зменшить невизначеність. Чим більше орієнтирів, тим легше подолати шторм. Але є ще одне. Коли ви будете досягати кожен маленьку й велику ціль, відчуватимеш радість від своїх успіхів. Втілення цілей — це як зарядна станція для твого настрою та ментального здоров'я.

Як правильно ставити цілі:

- Вони мають бути конкретні й вимірювальні. Щоб можна було собі точно сказати, що ціль досягнута. «Більше спілкуватися з друзями» — це не конкретно, правильніше — «Зустрітися на тиждень з другом/подругою».

- Ціль має бути реалістичною для виконання.

- Досягнення цілі має залежати від тебе.

- Цілі мають відповідати твоїм цінностям.

- У виконання цілі має бути строк.

Кожну ціль можна розбити на кроки, визначити час на кожен крок і все це записати собі десь в нотатках або таблиці.

Сортування проблем

Перед тим, як планувати й ставити цілі, можна проводити ревізію проблем. У вправі «Кола контролю» ми відокремили те, що ви можете вирішити, і те, що не можете. Але іноді здається, що у вашій зоні відповідальності все одно «гора» проблем, — і руки опускаються. Тому важливо розбити гору на купки й розставити за пріоритетами.

1. Спершу склади перелік проблем.

Можете записати кожен на окремій картці, якщо так зручно.

2. Придумайте принцип сортування.

Наприклад, можна так:

- невідкладні на сьогодні;
- дуже важливі, треба вирішити у найближчим часом;
- важливі, але можуть почекати;
- для цих можна попросити допомоги в інших;
- ці можна відкласти на необмежений час;
- ці взагалі викреслити.

3. Розкидайте проблеми по цим «кошиках».

4. Застосуйте метод планування з попередньої методики: визначте строки для проблем, які збираєшся вирішити в першу чергу, розбийте їхнє вирішення на етапи й для кожного визначте час.

Таке сортування особливо стає в пригоді, коли проблеми навалюються раптом з усіх боків. Здається, що «гора» більша за вас. Але ні. Просто використайте цю методику.

Вправа «Щоденник подяки»

Зараз часто здається, що радіти нічому. Або не на часі. Але якщо бачити навколо лише темряву, то з часом зникнуть і сили працювати, і настрій, і апетит. Тому потрібно самим створювати світло навколо себе. Хто як не ми?

Давайте розпочнемо прямо тут і зараз: візьміть аркуш паперу і впишіть трьох людей і три події, яким хочеться подякувати (педагоги працюють під музичний супровід релаксаційної музики). Після виконання вправи бажаючі можуть зачитати свої напрацювання.

Питання для рефлексії та мозкового штурму:

-Чи складно було сформулювати свої думки?

-Що відчували під час виконання вправи? Які емоції?

-Як

вважаєте, що дає нам дана вправа?

Заведіть таку звичку вдома кожного дня вести «Щоденник подяки». Він допоможе бачити світлі моменти щодня. Ви вписуєте трьох людей і три події, яким хочеться подякувати. Наступного дня це перерахуєш і дописуєш ще 3+3. Коли відчуваєш вдячність, мозок виділяє дофамін. У нас покращується настрій, і з'являються сили на улюблені справи. Тож добряче дякувати — це не лише про ввічливість. Це користь нашому ментальному й разом фізичному здоров'ю.

ПРИТЧА ПРО ВМІННЯ ВІДПУСКАТИ

Мандруючи світом, два ченці забрели в містечко. Там вони побачили жінку, яка не могла перейти дорогу, оскільки її затопило після сильного дощу. Жінка ніяк не могла обійтися без сторонньої допомоги, щоб не забруднити одяг. Вона нетерпеливо стояла і похмуро дивилася на кожного, хто проходив повз. Зрідка вона лаяла своїх супутників, але вони ніяк не могли їй допомогти — у руках кожного з них був свій вантаж.

Молодший чернець побачив жінку, нічого не сказав і пішов далі. Його супутник швидко переніс її на іншу сторону вулиці, де вона могла продовжити свій шлях. Жінка не подякувала, а лише повернулася до ченця спиною і пішла геть.

Ченці продовжили свій шлях. Молодший монах йшов у роздумах. Через кілька годин він уже не міг мовчати і сказав:

«Та жінка повела себе невиховано і егоїстично. Але ви все одно допомогли їй! А вона вам навіть не подякувала!»

На що мудрий монах відповів:

«Я переніс жінку кілька годин тому. Чому ти все ще несеш її з собою?»

Мораль: якщо злість змушує нас перебувати в минулому, ми не можемо проживати сьогодення. Більше того, минуле не дозволяє нам рухатися вперед. Ми не зобов'язані прощати тих, хто навмисно заподіяв нам біль. Але ми повинні сприймати дійсність такою, якою вона є, і відпускати погані миті. Вибір завжди за нами: нести хворобливу ношу з собою чи залишити її в минулому.

Рефлексія тренінгу. А зараз запрошую кожного з вас приклеїти наліпку на емоційний термометр та відзначити свій емоційний стан в кінці тренінгу та сказати чи змінився він, які враження від заходу. Що було важко виконати, а що легко?

Прощання. Дякую всім за активну участь. Бережіть себе! Будьте у себе на часі!