

ПОНЕДІЛОК

Оголошення конкурсу на кращу відео – казку, ролик, малюнок «Що додає мені сил, або мій дзен», «Що мені допомагає віднайти рівновагу?».

Пропоную змонтувати ролик, або створити казку, чи просто намалювати малюнок на задану тематику. Потім цей малюнок виставиться на сайт закладу, наприклад в ФБ для визначення переможця шляхом голосування (лайками). Перемагає та робота, яка набере більше вподобайок.

Роботи надсилати практичному психологу на електронну пошту:
yarovenko.lorik@gmail.com

ВІВТОРОК

10 КРОКІВ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

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.

1. Повірити, що у Вас може бути нове і краще майбутнє
2. Вірити, що можете туди потрапити - для цього робити лише один маленький крок на день
3. Дозволити собі відчувати різні емоції
4. Не осуджувати себе за те, що сталося в минулому
5. Знати свої тригери
6. Мати план, щоб вчасно справлятися зі своїми тригерами
7. Кинути виклик негативному мисленню, яке руйнує
8. Шукати здорові і надихаючі приклади для підтримки
9. Прийняти себе (це робиться крок за кроком)
10. **ПІКЛУВАТИСЬ ПРО СЕБЕ**

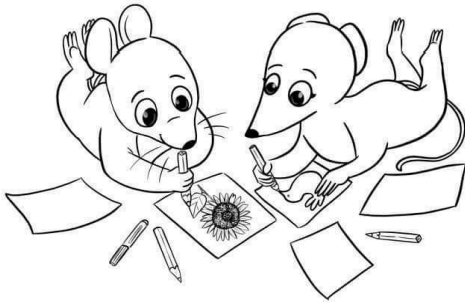
Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані.

Прочитайте казку разом з дітьми: «Герої теж плачуть»

Герої теж плачуть

Alicja Safarzyńska-Platos

переклад Ewa Kanoniak i Kateryna Hudsá



ілюстрації Ksenia Potera

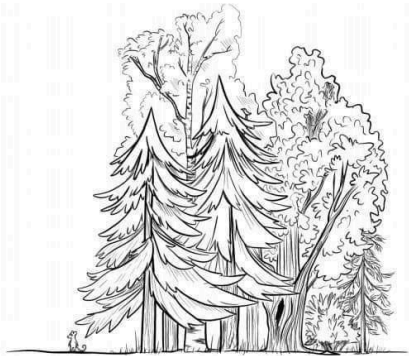


Була гарна погода, починалася весна. Птахи робили коліски для своїх пташенят. Дерева колихалися разом із подихами теплого вітру. Бах бах бах! Раптом у лісі пронісся гуркіт. Мишеня міцно обійняло свою Маму.

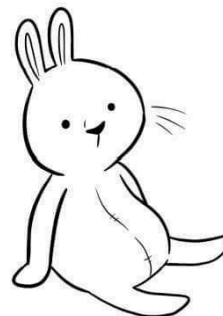
- Мамо, мені страшно, - пропищало Мишеня.
- Мені теж, - відповіла Мама, - але ти тільки поглянь, яке у нас приємне та тепле хутро, як спокійно у моїх обіймах. Я одразу почувуюся краще. Мишеня витерло сльози та ще сильніше притиснулося до Мами.

1

- Сонечко, збери свої речі, ми маємо шукати безпечніший дім.
- Мамо, я не хочу! – жалібно пропищало Мишеня.
- Розумію, мій хороший. – сказала Мама Миша. – Проте іноді ми маємо робити те, чого не хочемо. Мишеня розплакалося. Йому довелося покинути всі свої іграшки та книжки. Воно забрало лише свого улюбленого м'якого кролика. Мама взяла Мишеня за лапку:
- Це лише речі, сонечко. – заспокоювала Мама. – Усе можна купити та відбудувати знову, найголовніше, що ми є один у одного.



3



- Чому тато не їде з нами? – схвильовано запитало Мишеня Маму.
- Наш тато – герой! – відповіла вона. – Тато має захищати наш ліс, аби ми могли повернутися. Він сильний та розсудливий. Думками він весь час буде з нами.
- Але я хочу, аби він пішов із нами! – заплаканим голосом пропищало Мишеня.
- Я теж, але іноді доводиться відмовлятися від своїх бажань, тому що є речі, за які варто боротися навіть коли страшно та не хочеться. Це називається відвага. Герої відважні, адже кожного дня вони долають страх.

4

- Я теж герой! Мені страшно, але я йду з тобою. – пропищало Мишеня, взяло свій мішечок та допомогло Мамі надягнути рюкзак.

- Це правда, - усміхнулася вона. – У тобі більше сил та відваги, ніж тобі здається. Тільки пам'ятай, що герої також відчувають різні емоції. Якщо тобі хочеться плакати – плач, якщо хочеться сміятися – смійся голосно.

Мама з Мишеням вийшли на стежинку. Був сильний вітер, який повсякчас заважав їти. Дорогою вони зустрічали інших мишенят, які допомагали їм нести речі та пригощали гарячим чаєм. Ці зустрічі додавали їм сил та наснаги. Лісові мишенята відчували, що вони не одні.



5



- Мамо, а де ми тепер будемо жити? – запитало Мишеня.

- Не знаю, сонечко. – відповіла Мама Мишка. – Разом ми сильні, у світі багато добра. Після кожного дощу завжди з'являється веселка.

6

Незважаючи на те, що шлях сім'ї був довгий та втомлюючий, нарешті Лісові мишенята вийшли на галявину. Світило сонечко, не було чути страшного гуркту, який лунав у лісі. Раптом із трави визирнули дивні продовгуваті мордочки. Мишеня сховалося у мами за спиною.

- Мамо, хто це?! – перелякано спитало Мишеня. – Чому вони виглядають інакше? Чому я не розумію, що вони говорять?

- Це Польові миші, - заспокоїла Мама, - тваринки, які живуть на полях та луках. Вони відрізняються від нас, але давай спробуємо з ними порозумітися.



7

Польові миші зацікавлено спостерігали за Мамою та Мишеням. Вони почали пригощати їх різним насінням, горішками та іншою їжею, яку Мишеня ніколи не бачило.

- Скуштуй. – Мама дали Мишеняті шматочок дивного насіння.

Спочатку Мишеня не хотіло куштувати, але згадало про тата та про те, що іноді герої роблять те, чого їм не хочеться.

- А воно навіть смачне! – пропищало воно після того, як відгризло шматочок. – Не таке як вдома, але мені подобається.



8

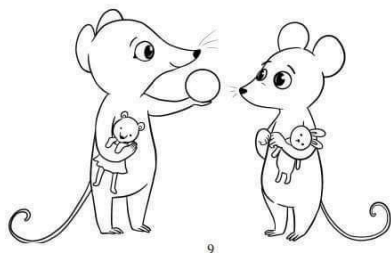
Польові миші запросили Мишенят до себе додому. У їхній родині також були малюки. Польові миші жили в одній кімнаті з одним ліжком, але для Мами з Мишеням там знайшлося місце. Вони весь час були разом.

- Мені більше подобалося вдома. – пропищало Мишеня, притиснувшись до Мами.

- Мені теж, - зітхаючи, відповіла вона, - я також дуже люблю наш дім та переймаюся, чи все вдома в порядку. Однак завдяки нашій подорожі ми зустріли нових друзів та спробували нове насіння.

Мишеня знало, що Мама права, але воно відчувало сум. Воно сумувало за домом, за татом, але пам'ятало, що герої також сумують.

Мама з Мишеням залишилися у Польових мишей. Малюки Польових мишок поділилися з Мишеням одягом та іграшками. Вся родина допомагала Лісовим мишеням. Мишеня відчувало себе дивно, граючись іграшками Польових мишей та надягаючи чужий одяг.



9

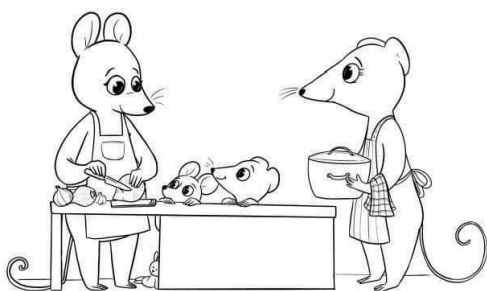
- Знаю, що тобі зараз нелегко. – відповіла Мама, коли Мишеня поділилося з нею своїми переживаннями. – Іноді так стається, ми нічого не можемо з цим зробити. Я теж хотіла би зараз бути разом з тобою і татом у нашому домі.



Мишеня помітило, що по Маминим щокам тікли сльози. Мишеня дістало з мішечка знімок тата, який завжди брало із собою. - Мамо! – пропищало Мишеня. – Ти теж героїня! Ми маємо робити те, що нам під силу. Давай приготуємо борщ для Польових мишей!

10

Так і зробили. Коли борщ закипів, а його запах рознісся по всій норі, до кухні прибігло Польове мишеня. Його Мама зайшла слідом за ним. Всім одразу стало веселіше.



11



- Коли все це закінчиться, ми допоможемо вам відбудувати ліс. – сказало Польове мишеня. – З нашого насіння виростуть чудові дерева. Птахи знову будуть робити колиски для своїх пташенят, а дерева колихалися разом із подихами теплого вітру.

12

Флеш – моб у соціальних мережах «Емоційне розвантаження . Грають всі»

Просто перейди за посилання та натисни на чоловічка. Ця вправа обов'язково тобі підніме настрій.

<http://www.audepicault.com/fanfare/fanfare.htm>

Є різні варіанти:

<https://www.zanorg.com/musicmachines/beatles/>

<https://www.zanorg.com/musicmachines/quatuor/>

<https://www.zanorg.com/musicmachines/country/>

СЕРЕДА

ЧЕК ЛИСТ ПО ПЕРЕЖИВАННЮ ГНІВУ

1. НАЗВИ КОНКРЕТНУ СИТУАЦІЮ

Батьки просять дитину розповісти, що трапилось, описати конкретну ситуацію. Або батьки описують самостійно ситуацію.

2. НАЗВИ ЕМОЦІЮ

Батьки просять дитину назвати емоцію, використовуючи шкалу емоцій гніву та агресії. Якщо дитина не може визначити самостійно, то потрібно допомогти озвучити її.

3. ОПИШИ, ЩО ВІДБУВАЛОСЯ З ТІЛОМ

Батьки звертають увагу на тіло дитини та просять назвати, де поселилася емоція в тілі або що відбувається з тілом, коли дитина відчуває гнів.

4. ЗРОБИ КОНКРЕТНУ ДІЮ ТА РОЗКАЖИ

Далі батьки пропонують дитині на вибір: намалювати гнів, зліпити, побити подушку, потанцювати, розтягнути рушник, пострибати й інше. Після розказати, що ти намалювала, на що схоже, якого кольору, як можна цю ситуацію вирішити, що можна робити. Разом з батьками дитина розробляє конкретний план, що робити, щоб бути спокійною та впевненою.

5. ВИДИХНИ ЗАЛИШКИ ЕМОЦІЇ

Далі батьки разом із дитиною видихають емоцію, щоб вона більше не залишалася в тілі.

6. ЗРОБИТИ ЩОСЬ ПРИЄМНЕ

Після батьки можуть обійняти дитину чи разом потанцювати або намалювати яскравий малюнок, щоб поселити в дитині впевненість, спокій та радість.

ЧЕК ЛИСТ ПО ПЕРЕЖИВАННЮ СТРАХУ

1. НАЗВИ КОНКРЕТНУ СИТУАЦІЮ

Батьки просять дитину розповісти, що трапилося, описати конкретну ситуацію. Або батьки описують самостійно ситуацію.

2. НАЗВИ ЕМОЦІЮ

Батьки просять дитину назвати емоцію, використовуючи шкалу емоцій страху. Якщо дитина не може визначити самостійно, то потрібно допомогти озвучити її.

3. ОПИШИ, ЩО ВІДБУВАЛОСЯ З ТІЛОМ

Батьки звертають увагу на тіло дитини та просять назвати, де поселилася емоція в тілі або що відбувається з тілом, коли дитина відчуває страх.

4. ЗРОБИ КОНКРЕТНУ ДІЮ ТА РОЗКАЖИ

Далі батьки пропонують дитині на вибір: намалювати страх, зліпити, викласти фігурки, змоделювати ситуацію з ляльками, потанцювати й інше. Після розказати, що ти намалювала, на що схоже, якого кольору, як можна цю ситуацію вирішити, що можна зробити. Разом з батьками дитина розробляє конкретний план, що робити, щоб бути спокійною та впевненою.

5. ВИДИХНИ ЗАЛИШКИ ЕМОЦІЇ

Далі батьки разом із дитиною видихають емоцію, щоб вона більше не залишалася в тілі.

6. ЗРОБИТИ ЩОСЬ ПРИЄМНЕ

Після батьки можуть обійняти дитину чи разом потанцювати, або намалювати яскравий малюнок, щоб поселити в дитині впевненість, спокій та радість.



відео-рекомендації.
mp4

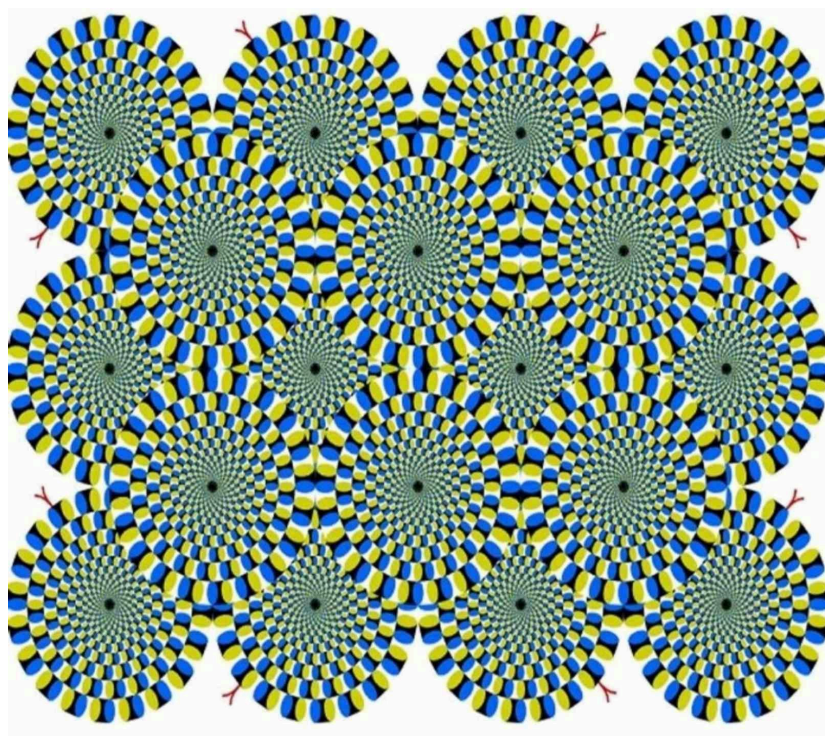
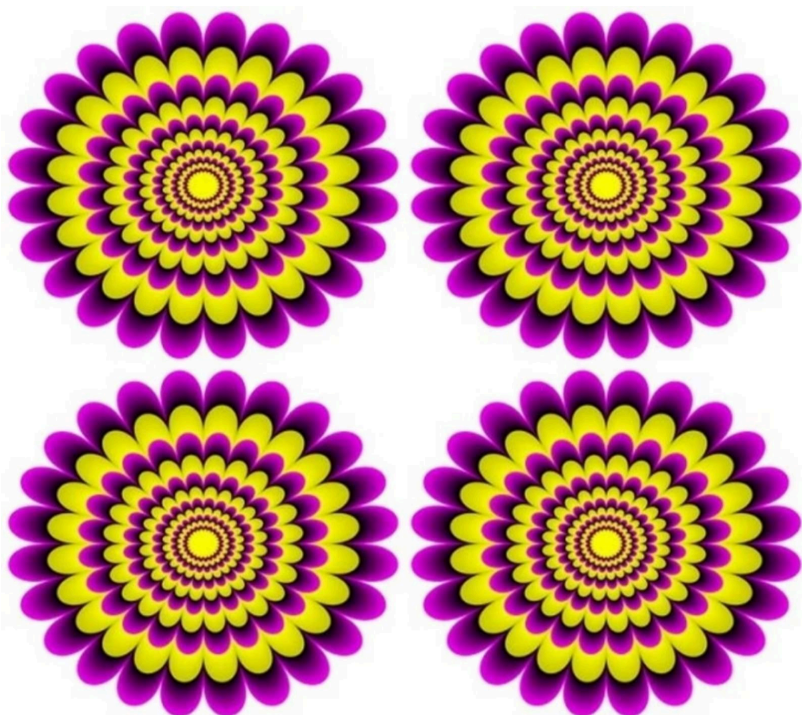


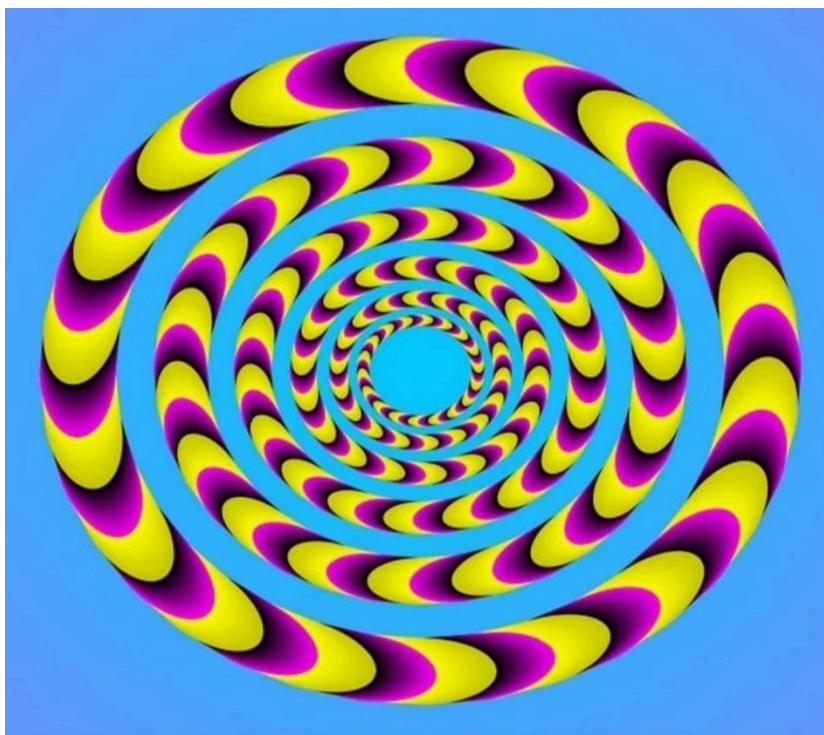
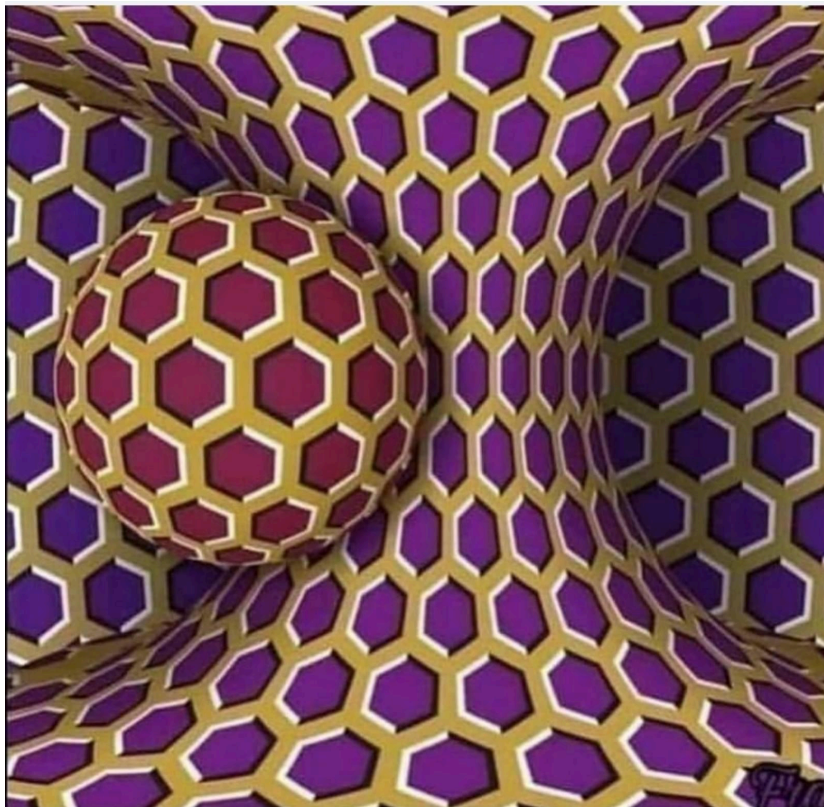
Zoom Вправи для
дітей зі зняття напруг

ЧЕТВЕР

Пропоную вам перевірити себе. 🕊

Для цього просто дивіться на наведені нижче картинки протягом декількох секунд 🕒 і я розповім, чи не пора вам трохи відпочити, переключитися, подбати про своє психічне здоров'я






Результати тесту.

🕊️ Якщо зображення нерухомі, значить, ваш рівень стресу низький і турбуватися нема про що.


🦋🐛 Якщо зображення рухаються повільно, то ваш рівень стресу знаходиться на середньому рівні, що властиве більшості людей. Вам потрібно трохи відпочити і добре виспатися.

 Якщо зображення рухаються швидко, це є тривожним симптомом, який говорить про те, що ви постійно перебуваєте в стані сильного стресу. Вам потрібне значне зниження емоційного навантаження та тривалий спокійний відпочинок.


[#Учням](#)

" Техніки саморегуляції, які допоможуть відновити емоційний ресурс" !

⚠ ДИХАЙ

Варіант 1.  Глибоко вдихніть носом, затримайте подих і подумки порахуйте до восьми. Потім поволі видихайте ротом, рахуйте до 16 або більше.

Прислухайтеся до звуків свого дихання. Спостерігайте, як знижується напруга з кожним вдихом. Повторіть 7—8 разів.

Варіант 2.  Вдихніть, повільно видихніть. Потім повільно глибоко вдихніть і затримайте дихання на чотири секунди, видихніть. Повторіть шість разів — і ви переконаєтеся, що стали спокійнішими.

⚠ ЛИМОН

Опустіть руки вниз і уявіть, що в правій руці тримаєте лимон, із якого потрібно вичавити сік. Повільно, якомога сильніше стискайте праву руку в кулак.

Відчуйте, наскільки вона напружена. Тепер уявіть, що викидаєте лимон — розслабте руку.

⚠ ПТАХ РОЗПРАВЛЯЄ КРИЛА

Уявіть, що ви — птах, крила якого складені й міцно притиснуті до тіла.

З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не поспішаючи, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються, стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5—7 разів.

⚠ МІСЦЕ СПОКОЮ

Сядьте зручно, заплюште очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть, що пливете морем у човні. Ви далеко від дому. Всі проблеми й турботи залишилися там, а тут ви почуваетесь вільно, немає ніякого тягаря відповідальності. Ваш човен спокійно несуть хвилі. Ви насолоджуєтесь спокоєм — то підіймаєтеся, то опускаєтеся разом із хвилею. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається всім тілом. Ви стаєте вільнішими... Погляд зупиняється на маленькому острові.

Вас вабить вигляд острова, хочеться знайти там спокій, захист, втіху. Човен наближається до нього. Й ось ви сходите на берег. Ноги відчувають тепло піску

— м'якого і приємного. Ви лягаєте, розслаблюєтеся. На губах легкий присмак морської солі. Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонячних променів. Тут — ваша гавань. Насолоджуйтеся своїми відчуттями. Пам'ятайте, що сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам відчуття упевненості, сили, безпеки. Тепер попрощайтеся із цим місцем, настав час повертатися у реальність. Повільно розплющуйте очі.

!! Важливо знати

ЯК НАВЧИТИСЯ ВІДНОВЛЮВАТИ СИЛИ!?

Способи, якими ми допомагаємо собі відновити сили або заспокоїтися, умовно поділяють на дві групи:

- природні, які ми знаємо й використовуємо інтуїтивно;
- техніки саморегуляції, яким можна навчитися, щоб зняти психоемоційну напругу.

Саморегуляція передбачає, що людина впливатиме на себе словами, образами, вправами для тіла або дихальними техніками. Вони допоможуть розслабитися і заспокоїтися за будь-яких обставин. Тренуйтеся і з часом сконцентруватися і відпустити тривоги буде значно легше.

П'ЯТНИЦЯ

Важливе місце у відновленні займає планування майбутнього. Пропоную Вам зразок, як можна себе підтримати та зробити стресовитривалим.

.....

МІЙ ПЛАН СТІЙКОСТІ

Люди, яким я можу зателефонувати

- _____
- _____
- _____



Що я можу зробити зараз для себе?

Мій сильні риси:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Що допомагало мені впоратися в минулому?

Порада, яку б я дам другові



СПИСОК РЕЧЕЙ, ЯК Я МОЖУ ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ



- ПИТИ ВОДУ ЗРАНКУ
- РОБИТИ ВПРАВИ 15-30 ХВ
- СЛУХАТИ УЛЮБЛЕНУ МУЗИКУ
- ПЛАНУВАТИ МАЙБУТНЄ
- ЗАПАЛИТИ АРОМОСВІЧКУ
- ПРИЙНЯТИ ВАННУ/ДУШ



Давай після війни
будемо насолоджуватися