

10 жовтня — Всесвітній День психічного здоров'я

Презентація

Тема: Рюкзак сили

Мета: Формувати розуміння, що ментальне здоров'я — це турбота про себе; навчити учнів помічати свої емоції та емоції інших; розвивати емпатію, вміння говорити про почуття; створити атмосферу підтримки, безпеки й позитиву.

Вік: 10-14 років, тривалість: 40–45 хв

Хід заняття

Вступна частина

1. Привітання

– Привіт, друзі! Сьогодні ми вирушимо в подорож — не просто в будь-яку, а в подорож у свій внутрішній світ.

– Ми збиратимемо в наш емоційний рюкзак усе, що допомагає нам почуватися добре.

2. Інтерактив “Пантоміма Почуттів”

1. Інструкція: Поясніть, що кожен, перш ніж передати побажання, має показати це почуття пантомімою або виразним жестом.
2. Приклади:
 - "Бажаю тобі радості!" → Широка усмішка і підняті вгору великі пальці.
 - "Бажаю тобі спокою!" → Глибокий вдих-видих і жест "руки на серці".
 - "Бажаю тобі енергії!" → Стиснути кулаки, ніби заряджаючи батарейку.
3. Дія: Учень повертається до сусіда, робить жест, промовляє побажання і передає "хвилю" за допомогою легкого, але відмінно-від-інших жесту (наприклад, легке стиснення руки, повітряний поцілунок).
4. Варіація: Той, хто отримує побажання, повторює жест/пантоміму, перш ніж передати своє.

II. Основна частина

1. Гра-квест “Станції доброго самопочуття”

Клас об'єднується у 3–4 команди. Кожна команда проходить “станції”, отримуючи завдання в конвертах.

Станція 1: Скриньки: Скарби та Сигнали

Етап 1: Підготуйте дві гарні коробки, кошики або банки.

Коробка 1: Назвіть "Скарби (Наповнення)" (для приємних емоцій: Радість, Любов, Захоплення).

Коробка 2: Назвіть "Сигнали (Попередження)" (для неприємних емоцій: Смуток, Страх, Злість).

Учні по черзі беруть картку, оголошують емоцію і фізично кидають або акуратно кладуть її у відповідну скриньку.

-Чому ці емоції — скарби? Бо вони нас наповнюють, дають енергію!"

Етап 2: Неприємні: "Чому ми назвали це “Сигнали””? Хіба це сміття? Ні! Це важливі сигнали від нашого внутрішнього світу. Страх сигналізує про небезпеку, Злість — про порушення наших кордонів. Ми цінуємо ці сигнали, але маємо знати, що з ними робити."

Станція 2: Вправа “Аптечка спокою”

Команди мають скласти “аптечку спокою” — записати на стікерах, що допомагає заспокоїтись.

Наприклад:

- послухати музику
- подихати свіжим повітрям
- почитати книгу
- поговорити з другом
- намалювати щось

Після виконання завдання всі стікери прикріплюють до великого плакату “Мій емоційний рюкзак”.

Станція 3: "Пошта Натхнення"

Заздалегідь підготуйте невеликі конверти або паперові мішечки (по одному для кожного учня). На кожному напишіть ім'я учня-адресата. Це буде "Скринька Натхнення" кожного учасника.

Кожен учень отримує три-чотири невеликі картки або аркуші. Учителю просять написати підтримувальне повідомлення або комплімент для конкретних друзів (або для кількох навмання).

Заохочуйте писати не про зовнішність, а про риси характеру або вчинки (наприклад, "Дякую тобі за твою допомогу вчора" або "Мені подобається твоя сміливість").

Учні, як "поштарі", розкладають свої написані повідомлення у відповідні іменні конверти.

Станція 4: "Маска Почуттів"

Ця вправа додає елемент гри та обману, щоб краще зрозуміти, наскільки легко (чи складно) люди можуть приховувати свої справжні емоції.

Підготуйте дві групи карток:

Картки А (Справжня Емоція): Містять прості емоції (Радість, Страх, Злість, Спокій).

Картки Б (Показана Емоція/Маска): Містять емоцію, яку потрібно показати (наприклад, "Спокій" або "Байдужість").

Учень витягує дві картки (по одній із кожної групи).

Завдання Актору: Учень має відчувати емоцію з Картки А (наприклад, Страх), але показувати на обличчі емоцію з Картки Б (Спокій/Байдужість).

Решта класу має вгадати:

1. Яку емоцію він показує (Маска)?

2. Яку емоцію він насправді відчуває (Справжнє Почуття)?

-Чи вдалося нам зазирнути за маску? Які дрібні сигнали (тремтіння рук, швидке дихання, погляд) видали справжню емоцію?

Це показує, як важливо бути уважним до близьких. Коли людина посміхається, але її очі сумні, ми маємо право запитати: Ти справді гаразд?"

4. Рефлексія "Що поклади у свій рюкзак?"

-Що я хочу покласти у свій емоційний рюкзак, щоб почуватися добре? (спокій, віру в себе, посмішку, дружбу, доброту, підтримку).

1. Хвилинка релаксу “Ти Як?”. Поради “Як допомогти собі і дитині впоратися зі стресом”

https://www.youtube.com/watch?v=LscavhXqFW8&list=PLC_UdmXsjq2djdEtuCaraL1XDSKdQLeWY

https://www.youtube.com/watch?v=nhp0eOdMZ8I&list=PLC_UdmXsjq2djdEtuCaraL1XDSKdQLeWY&index=3

https://www.youtube.com/watch?v=qT0HENfYNjw&list=PLC_UdmXsjq2djdEtuCaraL1XDSKdQLeWY&index=2

6. Заключна частина

Уявіть, що ви зараз застібаєте блискавку свого Емоційного Рюкзака. Всередині — усі ті скарби та сигнали, які ми сьогодні зібрали: радість, спокій, знання про те, що робити зі злістю. Це ваш особистий запас сили.

-Давайте перевіримо, чи все ми туди поклали.

1. Вправа “Коло Думок”

- Яку найбільшу зірку ви поклали сьогодні у свій рюкзак?
- Який найважливіший інструмент ви тепер маєте у своєму рюкзаку, щоб впоратися з “сигналами”?