***Заняття з елементами тренінгу***

***Ментальне здоров’я: як не «розсипатись» під час війни.***

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «ментальне здоров’я», формувати цілісне ставлення до свого здоров’я, розвитку, самоусвідомлення, самоаналізу, самоповаги як необхідних складових здоров’я педагогів в сучасних умовах сьогодення.

**Обладнання:** фліпчарт, папіл А4, різнокольорові олівці, кульки, мушлі, камінці, пісок , вода.

Сьогодні ми будемо говорити про те, що є дуже важливим у нашому житті. Водночас говорити про це доволі складно, бо ми не можемо це відчути на дотик, ми не можемо виміряти це лінійкою, адже це наше метальне здоров’я, а зокрема, духовний саморозвиток в умовах воєнного стану.

На превеликий жаль, ми повинні слідкувати за трагічними подіями, які відбуваються в нашій країні та сигналами тривоги. Тому важливо вміти та знати як подбати про власне психічне здоров’я.

Наш ресурс – наша зброя. Ми маємо зберігати адекватний психічний стан, щоб допомогти собі і тим, хто цього потребує. Головне для нас зараз – вміти сформувати міцну внутрішню опору, яка дасть змогу протистояти умовам сьогодення…

Перш ніж перейти до тренінгу, ми обговоримо правила роботи:

* Активна участь кожного
* Мобільна тиша
* «Піднята рука»
* Повага до думки іншого
* Слухати та чути
* Довірче спілкування
* Спілкування за принципом «Тут і зараз»

**Вправа «Очікування»**

**Мета:** Емоційно налаштувати на роботу.

Учасникам пропонується вибрати одну карту з МАК колоди «Монстрики відчуттів», яка символізує ваші відчуття на даний час.Кожен проговорює свої відчуття чому саме дану картку вибрали.

**Мозковий штурм**

* **Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров’ям?**

*(відповіді учасників)*

* + порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
  + порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
  + уникнення спілкування з близькими;
  + повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
  + низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
  + відчуття апатії і неважливості всього;
  + безпричинні больові відчуття в тілі;
  + відчуття безпорадності чи безнадії;
  + понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків
  + відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
  + сильні перепади настрою;
  + нав’язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
  + віра в речі, що не відповідають дійсності;
  + неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.
* **Ментально здорова людина?**

***(відповіді учасників)***

* розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
* здатна будувати стосунки з іншими;
* відкрита до навчання та розвитку;
* позитивно ставиться до себе;
* приймає незалежні рішення;
* вміє пристосовуватись до нових умов життя;
* може активно долати поточні виклики;
* отримує задоволення від життя.
* **Чому ментальне здоров'я важливе?**

Психічне та фізичне здоров’я є рівноцінно важливі складові загального здоров’я людини. Психічні захворювання (особливо депресія) підвищують ризик виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров’ям: інсульту, діабету, захворювань серця.

* **Що може спричинити труднощі з ментальним здоров’ям?**

Єдиної причини немає – як правило, в кожному випадку фактори є комплексними. Але є низка передумов, що можуть підвищувати ризик виникнення психічних захворювань:

* + травматичний досвід у ранньому віці (наприклад, жорстоке поводження чи сексуальне насильство)
  + досвід, пов’язаний з тривалим медичним станом (таким як рак або діабет, СНІД);
  + генетична схильність або хімічний дисбаланс у мозку;
  + вживання алкоголю чи рекреаційних наркотиків;
  + відсутність чи брак стосунків з друзями і рідними;
  + відчуття самотності та ізоляції;
  + швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
  + соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація;
  + расова приналежність;
  + стресу та умови роботи.

**7 простих правил зберегти ментальне здоров’я:**

1. **Чіткий та сталий розпорядок дня**

Впорядкована, системна повсякденна активність посилює відчуття психологічної безпеки та захищеності. Навіть такий маленький щоранковий ритуал, як випити запашної кави перед робочим днем створює ефект стабільності, контрольованості життєвих подій.

1. **Фізична активність**

Це не лише заняття спортом, прогулянки парком, садівництво, домашні справи також є фізичною активністю. Вона буквально змінює хімічні процеси у мозку, допомагає відволіктися від клопотів і сконцентруватися на позитиві.

1. **Повноцінне харчування**

Перекуси на бігу, тривалі паузи між прийомами їжі збільшують тривожність і шкодять здоров’ю. А от традиція сніданків, обідів, вечерь покращує і наш фізичний стан, і емоційний. Забезпечити повноцінне харчування зовсім не важко.

1. **Спільні заняття з рідними, друзями**

Прогулянка, перегляд фільму чи сімейне приготування вечері – це допоможе відчути підтримку, психологічну єдність.

1. **Тактильні контакти**

Людині для ментального здоров’я потрібно не тільки бачити, усвідомлювати підтримку, а й тактильно відчувати «руку/плече» оточуючих. Тому важливо «бути в дотику» – відчувати фізичний контакт: обійми, цілунки, рукостискання. Вони знімають напругу і дарують відчуття безпеки.

1. **Можливість виговоритися**

Невисловлені почуття, думки, емоції спричиняють деструктивні зміни у психіці. Необхідно зробити сім’ю, дружню компанію тим колом, де можна безпечно висловлюватися, обговорювати все, що турбує, не накопичуючи негатив.

1. **Спрощений побут**

Наша оселя має стати тим острівком затишку, де нічого не напружує. Але головне зосередитися на приємних для себе речах, оточити себе «своїми людьми» – приємними, щирими, зробити дім, в якому ми зараз проводимо більше часу, комфортним і безпечним, а побут простішим.

**Вправа «Емоції як повітряні кульки»**

**Мета:** зниження емоційної напруги, допомога учасникам розібратися у власних життєвих поглядах, розвиток саморефлексії і самоаналізу необхідної складової психічного здоров’я.

Обладнання: повітряні кульки.

Пропоную вам згадати що ми всі родом з дитинства та в душі залишаємось дітьми та пограти повітряними кульками.

Три кульки одна надута – дуже сильно, друга – дуже слабо, третя кулька – в міру. Ваша задача поперекидати один одному.

* Як ви думаєте чим ці кульки відрізняються одна від одної? (за ступенем наповненістю)
* Що загрожує кульці яка надута занадто сильно? (вона може луснути)
* Що загрожує кульці яка надута дуже слабо? (вона занадто м’яка не може тримати форму кульки навіть при сильному натисканні)
* Яка куля «проживе» най довше? (в міру надута)
* Чи траплялося вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лусне»?
* Як ви гадаєте які почуття її переповнюють?

***Завжди пам’ятайте: «Переповнення будь якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечне, як занадто багато повітря в кульці.***

Є ситуації які нажаль від нас не залежать, тому ми продовжуємо та будемо навчатися вирішувати наші проблеми.

**Вправа «Настрій»**

**Мета:** розвиток приємних відчуттів, зняття емоційної напруги, посилення позитивного образу власноїособистості.

Давайте дізнаємось який настрій ви маєте. На аркушах А4 намалюйте коло та пропоную вам зобразити власний настрій в таких кольорах.

**Синій:** стан спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність, душевна прихильність, умиротворення, гармонія, задоволеність; означає повний спокій. Уособлює узи, якими людина пов'язує себе з навколишнім світом; об'єднання, почуття спільності. Як кажуть, це колір вірності, він також уособлює глибину почуттів. Він є передумовою вміння співпереживати, символом естетичних переживань і споглядальності.

Всякий, хто віддає перевагу синьому кольору, має потребу в спокійному і впорядкованому оточенні, вільному від занепокоєння, потрясінь і обмежень, в якому події розвиваються плавно і традиційно, в якому стосунки з іншими людьми безтурботні і вільні від розбіжностей. Людина відчуває потребу в довірі до інших людей, і інші можуть йому довіряти.

**Зелений:** вольове зусилля, напруга, високий рівень домагань, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість, впевненість в собі, енергійний захист своїх позицій, наполегливість у досягненні цілей. Прагне самоствердження. Має потребу в силі і вольовій напрузі для самостійного подолання труднощів. Прагне впоратися з вимогами, подолати опір і завоювати визнання.

**Червоний:** енергійна активність, прагнення до успіху через боротьбу, збудженість, потреба діяти і витрачати сили, лідерство, ініціативність. Потреба в активності. Сильний, енергійний, отримує задоволення від дій. Діяльність спрямована на успіх і перемоги. Хоче жити повним життям.

**Жовтий:** надія на легкість, радість, розслаблення, прагнення до нового, звільнення, оптимізм, розкріпачення, сприйнятливість, розширення можливостей. Потреба у зміні існуючих обставин в надії на нові і кращі можливості, які б дозволили збутися його надіям.

**Фіолетовий:** вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість, мрійливість, захоплення. Хотів би зачаровувати і сам відчувати ніжні почуття. Чутливий, сентиментальний. Потреба в чуттєвій ідентифікації. Повністю віддається цим почуттям.

**Коричневий:** комфорт тілесних відчуттів, фізична легкість, сенсорна задоволеність. Шукає звільнення від проблем. Прагне до стану фізичної легкості, що приносить спокій і зниження напруги тілесних і фізичних потреб.

**Чорний:** заперечення, закінчення, відмова, зречення, неприйняття, протест, небуття. Заперечує існуючу ситуацію. Уникає стороннього впливу, щоб не дати переконати себе. Чорний колір - знак суперечливих натур. Якщо ви час від часу надягаєте одяг чорного кольору - ваш вибір говорить про те, що ви прагнете дисциплінувати себе і створити імідж авторитетної людини. До речі, якщо весь час обходитися чорним і сірим - настрій - хочеш не хочеш - падає.

**Сірий:** нейтральність, неучасть, соціальна відгородженість, свобода від зобов'язань. Не бажає ні в чому брати участь і хоче уникати яких би то не було стимулів. Довелося дуже багато витерпіти, це втомило і спустошило його. Зараз прагне до «відгородженості» і «незалученості». Буває жінки переключаються на сірий одяг при тривалій і сильній перевтомі, як бар'єр від зовнішнього світу.

Таким чином, люди з різною структурою особистості і в різному психологічному стані схильні бачити світ буквально в різному кольорі. Емоційно врівноважені екстраверти бачать світ більш яскравим і «барвистим», з переважанням теплих (жовтих) тонів.

Тривожні інтроверти, навпаки, - менше барвистим, з переважанням синього. Це можна порівняти з тим, що при радості людина бачить світ «в рожевому світлі», гнів «застилає очі» червоним, а сумм – синім, а в англійській мові «синій» (blue) має значення «сумний, пригнічений». Люди, що знаходяться в стані депресії, часто повідомляють, що навколишній світ «потемнів», «барви світу зблякли», а малюнки таких людей також виконані в холодних і темних тонах.

**Вправа «Об’єднання по групах»**

**Мета:**об’єднати учасників у групи.

**Інструкція:**зараз вам потрібно об’єднатися в групи. Для цього оберіть, будь ласка,по черзі цукерку (учасники сидять, ведучий до кожного підносить мішечок з цукерками).

Подивіться якого кольору обгортка у вас та знайдіть серед інших таку ж саму. Ось ви і об’єдналися в групи!

**Вправа «Казан здоров’я»**

**Мета:** сприяє формуванню практичних навичок володінню собою в різних ситуаціях, акцентуація уваги на власних звички та обставинах які руйнують психічне здоров’я.

Сьогодні ми з вами побудемо кухарями. Пропоную розробити власний рецепт здоров’я.

Розділити педагогів на дві групи. Одній групі пропонується розробити власний «рецепт здоров’я» та на стікерах розмістити на казані.

Іншій групі – на стікерах «вогню» написати те що руйнує та заважає психічному здоров’ю.

**Вправа «Банка життя»**

**Мета:** підвищення здатності щодо позитивного ставлення як до себе, так до свого здоров’я та життя, сприяти розставлянню пріоритетів та відділяти важливе від другорядного.

Зараз разом спробуємо розставити пріоритети. Для цього в мене є порожня велика банка, великі мушлі та малі камінці, пісок та вода.

* Як ви гадаєте що це? Що ви можете сказати про цю банку?(відповіді)

Потім дістаємо великі мушлі та заповнюємо банку.

- Що тепер ви можете сказати про нашу банку?

Далі дістаємо  пакет із дрібними камінцями  засипаємо його також. Дрібні камінці заповнили простір між великими мушлями.

- А тепер?

 Тоді дістаємо пакет із піском, та заповнюємо банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору.

 Тоді дістаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

* А от тепер банка повна!
* Тож зараз я буду пояснювати вам, що щойно відбулося.

**Банка**– це наше життя.

**Мушлі**– це найважливіші речі в нашому житті, це наша родина, це наші діти, наші кохані – все те, що має для нас величезне значення.

**Камінці –** це речі, не настільки значимі для нас, це може бути дорогий костюм або машина, різні речі, подорожі тощо.

**Пісок**– це все найдрібніше й незначне в нашому житті, всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

Якби ми спочатку засипали в банку пісок, то в неї уже не помістилися б а ні камінці, а ні мушлі. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

* А що ж означає ***вода*?**

Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, точно знайдеться час на те, щоб розслабитися й відпочити!

**Вправа «Здійснення очікувань»**

Учасникам пропонується вибрати одну із карток МАК колоди «Совушка», яка символізує чи здійснились ваші очікуваня.

Учасники озвучують і пояснюють свій вибір.

**Прощання**

На прощання пропоную виконати таку вправу: станьмо в коло, візьмемося за руки та подякуємо по черзі один одному.