



Фундація
Олени
Зеленської

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу





Фундація
Олени
Зеленської

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

**Посібник створений
у межах ініціативи
першої леді України.**

**Проєкт Фундації Олени Зеленської
із відбудови та облаштування
укриттів у школах та дитячих
садках за експертної підтримки
Всеукраїнської програми
ментального здоров'я «Ти як?»
та Координаційного центру
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України.**

**Мета проєкту – забезпечити дітям
доступ до навчання та облаштувати
укриття, які будуть ментально-
комфортним простором для
перебування під час
повітряних тривоги.**



Як вчителю подбати про себе і залишатися в ресурсі?

1

Де брати ресурси для відновлення?

4

Як діти реагують на стрес?

6

Як потенційно травмівні події впливають на психіку дитини?

8

Як говорити про складні речі з дітьми та підлітками?

10

Як допомогти дитині пережити стресові події?

13

Техніки самодопомоги для учнів 1-4 класу

13

Техніки самодопомоги для учнів 5-7 класу

17

Техніки самодопомоги для учнів 8-9 класу

21

Техніки самодопомоги для учнів 10-11 класу

24

Арт-терапевтичні техніки у роботі вчителя

27

Як вчителю подбати про себе і залишатися в ресурсі?

Емоційний стан та стресостійкість вчителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

Пам'ятати про особистісні сенси

Стрес та перенапруження призводять до того, що люди починають сумніватися у правильності своїх дій та рішень, або ж, навпаки, беруть на себе забагато відповідальності. Протягом воєнного часу такий дисбаланс у поведінці яскраво виражений, адже людина перебуває в умовах невизначеності та втрачає здатність контролювати ситуацію. Повернути баланс допоможе звернення до особистісних сенсів. Варто згадати, чому було обрано саме професію вчителя, у чому цінність такої діяльності, що в ній надихає та мотивує. Свої думки необхідно сформулювати однією-двома фразами, записати та розмістити на рівні очей у робочому просторі.

Рефлексувати

Необхідно усвідомити, на які процеси та проблеми у професійному та особистому житті можна впливати, а які перебувають поза зоною контролю.

У ході рефлексії варто відповісти на такі запитання:

- Які звички та практики добре працюють, приносять результат та наповнюють вас ресурсом в професійному та особистому житті?
- З якими проблемами ви стикаєтесь, чи можете на них вплинути?
- Що для цього потрібно та які ресурси впливу ви вже маєте?
- Які ресурси для вирішення проблем ви можете залучити або які нові ідеї та способи використати?

Трансформувати свою діяльність

Слід подумати над тим, як можна адаптувати практики навчання та викладання, аби зробити їх більш релевантними, ефективними та комфортними в теперішніх умовах. Наприклад, включити вправи для саморегуляції чи пошуку ресурсу в план уроку, дізнатися у класного керівника про нових учнів у класі тощо.

Інвестувати у професійні та особисті стосунки

Включеність у спільноту, підтримка близьких та однодумців допомагають пережити стресову ситуацію, пов'язану з війною, крім того, соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність. Варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись одне про одного.

Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі

Кожного дня або тижня слід скласти перелік завдань для виконання (не більше десяти). Після цього важливо визначити пріоритетність кожного з них, сформувавши своєрідний «рейтинг» задач. На наступному кроці необхідно виокремити три найважливіших завдання та зосередити основні зусилля на них. При формулюванні цілей важливо враховувати різні сфери життя та їх відповідність цінностям особистості. Формуючи власні цілі, варто пам'ятати, що вони повинні бути конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та своєчасними.

Хвалити та винагороджувати себе

Важливо навчитися відзначати свої маленькі та значні успіхи. Щодня та / або щотижня необхідно аналізувати прогрес у досягненні цілей, фіксувати основні моменти у записнику. Обов'язково слід винагородити себе за завершену справу.

Знаходити час для відпочинку

Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає дедалі складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею

та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким – це може бути декілька годин зранку та ввечері.

Визначити та використовувати ресурси для відновлення

У ситуації стресу вміння поповнювати власні ресурси є найважливішим, тож потрібно прислуховуватися до себе і визначати джерела своїх ресурсів.

Кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Слід визначити, що допомагає відновити емоційну рівновагу: тілесні практики, заняття творчістю, читання, музика, спілкування, прогулянки тощо та регулярно приділяти час цим заняттям.

Де брати ресурси для відновлення?

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B (belief and values) — віра й переконання

A (affect and emotions) — емоції

S (sociability) — соціальність

I (imagination and creativity) — уява

C (cognition and thought) — когнітивні стратегії

Ph (physiological activity) — фізична активність

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.

Дехто намагається почерпнути силу **у вірі, переконаннях та цінностях**, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У декого домінує **емоційний спосіб протидії стресу** – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає **соціальний канал** як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.



Наступний тип протидії – **уява** – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є **когнітивна стратегія** – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати **тілесні ресурси**: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Як діти реагують на стрес?

Реакція дитини на стрес може різнитися залежно від віку дитини, індивідуально-психологічних особливостей і соціально-психологічного клімату в сім'ї та колективі, у якому перебуває дитина. Допмагаючи дитині опанувати стрес, дорослим потрібно враховувати усі ці фактори, тож розглянемо, як реагують на стрес діти молодшого і середнього шкільного віку та підлітки.



Діти молодшого та середнього шкільного віку: діти у віці з 6-7

до 10-11 років часто можуть не усвідомлювати вплив стресу і відповідно їм складно сказати про це. Тож, дорослі мають бути особливо уважними і звертати увагу на різноманітні прояви стресу у малечі.

Фізичні прояви: скарги на біль у животі та головний біль; гикання та заїкання; потреба часто ходити в туалет; інші симптоми фізичного дискомфорту та больові відчуття у тілі, не пов'язані з хворобами.

Емоційні прояви: погіршення настрою та прояви негативного ставлення до усього, що оточує; тривога і страх; плач, що викликається найменшим подразником; дратівливість та настороженість; емоційна чутливість до реакцій на стрес дорослих людей, які перебувають поруч; емоційне заціпеніння.

Когнітивні прояви: погіршення пам'яті та забудькуватість; складнощі при концентрації уваги; швидке відволікання навіть при спробах зосередитися; уривчастість та хаотичність сприйняття інформації.

Поведінкові прояви: ухиляння від відвідування школи та байдуже ставлення до навчання, різка реакція на гучні звуки, навіть у випадках, коли вони не несуть загрози; прояви регресії в поведінці, повернення до більш «дитячих» її форм; зниження зацікавленості у взаємодії з іншими та бажання усамітнитися; порушення сну та харчових звичок.

Підлітковий та молодший юнацький вік з 11-12 років до 18 років характеризується наступними реакціями на стрес.

Фізичні прояви: прояви нудоти, головний біль, прискорене серцебиття, запаморочення; безпричинна втома та відчуття виснаженості; різка втрата або збільшення ваги тіла.

Емоційні прояви: пригніченість та почуття смутку; байдужість, відсутність зацікавленості та небажання щось робити; постійне очікування можливої загрози, настороженість та тривога; роздратованість, прояви неконтрольованої люті; відчуття безпорадності; різкі зміни емоційних станів (від повного спокою до яскравих проявів агресії).

Когнітивні прояви: погіршення психічних функцій; складнощі при концентрації уваги; забудькуватість; сповільненість розумових процесів; звужене сприйняття; поява ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних.

Поведінкові прояви: бунтарська поведінка у школі та вдома; нервозність, кусання нігтів, метушливість; порушення сну та нічні кошмари; порушення харчових звичок, що втілюється у надмірному споживанні їжі або відмові від неї; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження; вживання нікотину та алкоголю.

Потреби дітей та підлітків, які переживають стресові події

Стрес порушує базову потребу дитини в безпеці та захищеності, змушуючи відчувати себе покинутою, непотрібною, переживати відчуття ізольованості та спонукає сприймати світ як загрозливий та нестабільний.

Дорослим, що перебувають поруч з дитиною, необхідно повернути її почуття безпеки, передбачуваності та контрольованості подій, що відбуваються навколо.

З погляду вікової психології потреби в любові і прийнятті є домінуючими в структурі потреб дітей та підлітків, тож задачею дорослих у такому випадку стає створення безпечного, підтримуючого та приймаючого середовища для забезпечення цих потреб.



Як потенційно травмівні події впливають на психіку дитини?

Війна є одним із найбільш потужних стресогенів, що впливають на психіку дитини та підлітка. Водночас, потрібно пам'ятати, що травматичний стрес — це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості. Подолання наслідків потенційно травмівної події має свої циклічність та етапність, які залежать від індивідуальних особливостей кожної людини. Водночас внутрішні ресурси організму, притаманні людям від народження, забезпечують їм вихід з кризових станів.



Необхідно звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта, якщо протягом двох місяців після переживання потенційно травмівної події дитина:

- залишається замкненою, нещасною чи пригніченою;
- має проблеми у школі чи у спілкуванні з друзями, родиною;
- не здатна контролювати свою поведінку або гнів;
- має проблеми зі сном, скаржиться на больові відчуття у тілі, відмовляється від харчування тощо.

Завдання спеціалістів полягатиме у поверненні дитини до звичного життя, пошуку та підтримці її внутрішніх ресурсів, відновленні контролю та появі нового осмислення ситуації.

Як говорити про складні речі з дітьми та підлітками?

Розмова про війну

Діти, навіть дуже маленькі, досить добре орієнтуються у тих подіях, що відбуваються навколо них. Вони отримують інформацію, «зчитуючи» емоційний стан дорослих, які перебувають поруч, чуючи їхні розмови, читаючи повідомлення у соціальних мережах, або ж безпосередньо — будучи свідками чи учасниками тих, чи інших подій.

З огляду на вікові особливості, дітям складніше усвідомити те, що відбувається, а чим незрозумілішими є події — тим більш загрозливими вони сприймаються, викликаючи почуття страху, підвищуючи тривогу та змушуючи дитину відчувати себе безпорадною та покинутою.

Саме тому, важливо говорити з дітьми про реалії життя у війні навіть з дуже раннього віку, проте робити це так, аби не перевантажувати психіку дитини зайвою інформацією.

Важливі правила розмови з дитиною:

- вислухайте, що саме непокоїть дитину, що вона вже знає про проблему, а що — хотіла б з'ясувати;
- спробуйте чесно, проте з урахуванням віку дитини, дати відповіді на її запитання;
- надавайте дитині правдиву інформацію відповідно до віку, особистого досвіду дитини та її здатності усвідомити сказане;



- якщо ви не маєте відповіді на поставлене запитання або ж вам потрібна додаткова інформація — чесно про це скажіть та запропонуйте дитині пошукати відповідь разом;
- не давайте дитині обіцянок, які у вас не буде змоги виконати, або ж якихось гарантій щодо того, що від вас не залежить;
- дайте дитині відчуття безпеки та захищеності: оберіть для розмови місце, де вас ніхто не турбуватиме, налаштуйтеся на рівноцінний діалог, запевніть дитину, що ви готові її підтримати і захистити по мірі ваших можливостей;
- дайте можливість дитині проявити її емоції та почуття щодо обговорюваної теми, дайте їй зрозуміти, що відчувати будь-які емоції (як негативні, так і позитивні), або не відчувати їх певний час зовсім — це нормально;
- діліться з дитиною власними емоціями та переживаннями, аби дати їй можливість відчути емоційну близькість з вами, проте робіть це дозовано і обережно, аби не налякати і не стривожити;
- акцентуйте увагу на тому, що люди навколо можуть підтримувати і допомагати одне одному, а це допомагає боротися зі злом і долати труднощі; запропонуйте дитині поділитися історіями, які ілюструють приклади проявів доброти, турботи та взаємодопомоги.

Як говорити про війну з дошкільнятами?

- Якщо дитина не проявляє інтересу до теми війни, не варто спеціально спонукати її до розмови про це, проте, запевніть дитину, що ви готові до цієї розмови, якщо у неї виникне потреба поговорити.
- Розмовляти з малюками варто терпляче та врівноважено, створивши атмосферу спокою та безпеки.
- Корисно подавати інформацію у вигляді казки чи оповідання, вибудовуючи сюжетну лінію та використовуючи алегорії, які передають ситуацію, що склалася.
- Важливо акцентувати увагу на сильних сторонах позитивних героїв казки та розвивати позитивний сценарій завершення подій у майбутньому, проте не переоцінювати їхню всемогутність і не давати дитині обіцянок, що можуть не справдитися.

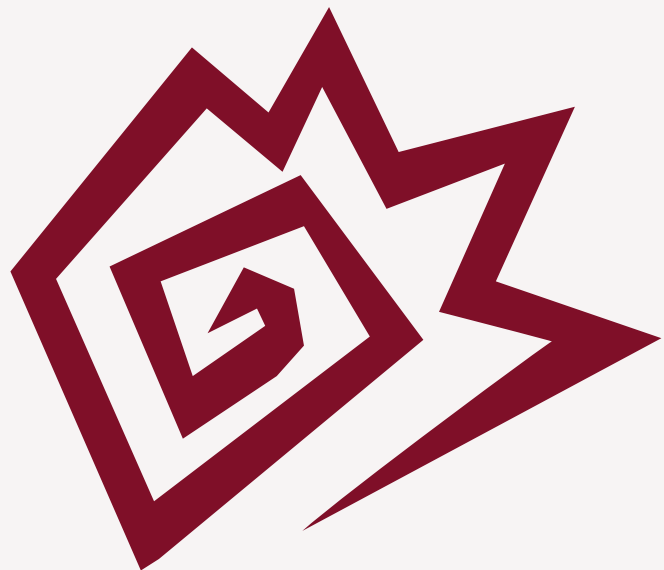
- У процесі розмови акцентуйте увагу дитини на тому, що незалежно від сценарію розвитку подій, ви та інші важливі дорослі люди залишатиметесь поряд та будете готові її захистити та підтримати в силу ваших можливостей.

Як говорити про війну з дітьми 6-10 років?

- Відповідайте саме на поставлене запитання дитини, дбаючи про те, аби відповідь була простою і не перевантаженою зайвими деталями.
- Підтримуйте дитину та допомагайте впоратися з емоціями, що виникли від почутого чи побаченого.
- Діліться з дитиною власними думками та почуттями, цікавтеся точкою зору дитини.

Як говорити про війну з підлітком?

- Важливо задовольнити потребу в обговоренні новин та змін, що відбуваються, якщо підлітки цікавляться ними.
- Допомагайте підлітку визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомте з принципами фактчекингу.
- Заохочуйте підлітка ставити запитання, ділитися своїми думками та переживаннями.
- Будьте відвертими: якщо відповіді на запитання немає — визнайте це і спробуйте знайти інформацію разом.
- Обговорюйте можливі варіанти дій, якщо підліток виявляє бажання допомагати або долучатися до волонтерства.



Як допомогти дитині пережити стресові події?

Техніки самодопомоги

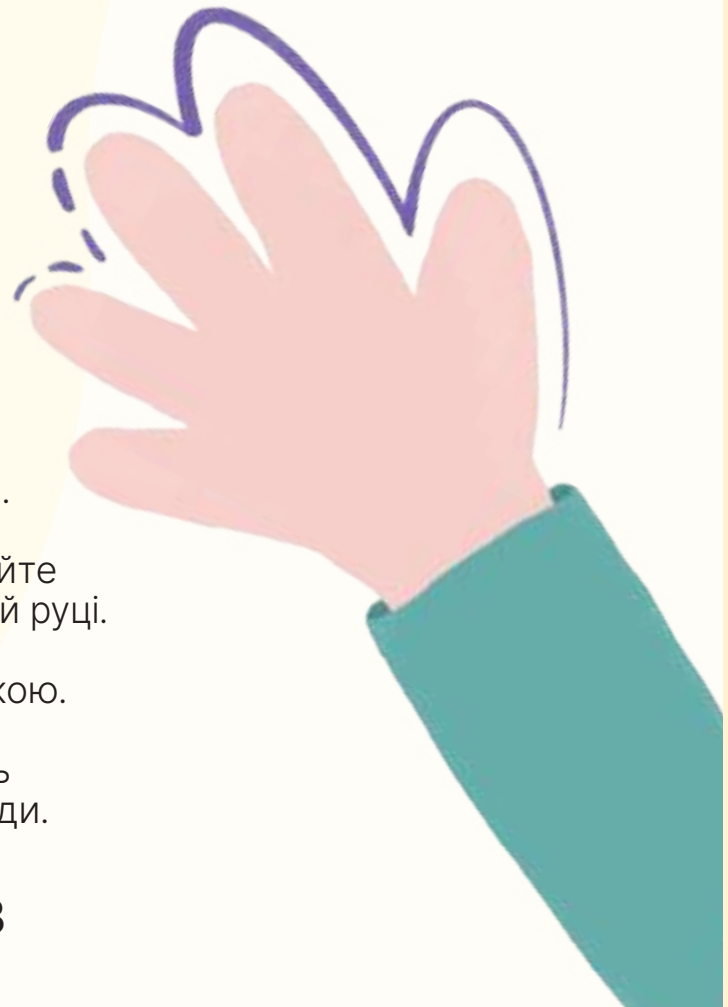
Техніки самодопомоги — це прості вправи, які допомагають опанувати стрес та позбутися емоційної напруги. Виконуючи ці вправи, ми звертаємо увагу на свої відчуття в тілі, дихання, думки та емоції.

У переліку ви знайдете техніки психологічної самодопомоги та психологічної підтримки, які варто виконувати разом з учнями, а саме: дихальні вправи, вправи на заземлення, тілесні вправи та техніки м'язової релаксації, вправи для зниження емоційної напруги.

Техніки самодопомоги для учнів 1-4 класу

Дихальна практика «Долонька»

- Розкрийте долоньки.
- Поставте вказівний палець правої руки на зап'ястя лівої руки.
- Зробіть вдих носом і проведіть пальцем правої руки вгору до кінчика мізинця лівої, затримайтесь на кінчику мізинця.
- Повільно видихніть ротом, проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуючи пальчики.
- Зробіть паузу і потім так само дихайте і «обмальовуйте» усі пальчики на лівій руці.
- Повторіть усе те саме з правою рукою.
- Потім розітріть долоньки і потрусіть ними, ніби струшуєте крапельки води.



Вправа «Термометр емоцій»

Наші емоції можуть бути різними. Нам може бути сумно, радісно, тривожно чи нудно. Спробуйте зосередитись на тому, що ви відчуваєте зараз. Оберіть цю емоцію на плакаті, назвіть її, підійдіть та доторкніться до потрібного напису пальчиком. За бажанням, поділіться з іншими своїми відчуттями.

Наприкінці ми визначимо, які емоції переважають у нас у класі сьогодні.

Важливо! Вчителю потрібно звернути увагу дітей на те, що будь-які емоції є важливими і потрібно вчитися їх розрізняти, приймати і проявляти так, аби це не шкодило вам самим чи іншим людям, не засуджуючи і не намагаючись «виправити» свої негативні емоції або ж емоції інших людей.



Вправа «Добрі та злі собаки»

Давайте потренуємося проявляти свої емоції. Пам'ятаєте, як радісно зустрічає вас песик, коли ви приходите додому, приїжджаєте до бабусі з дідусям або приходите в гості до друзів?

Уявіть себе таким песиком — добрим, лагідним та радісним, який виляє хвостиком. Станьте таким песиком на декілька хвилин, покажіть його за допомогою рухів тіла, голосу, міміки.

Тепер давайте перетворимося на злих песиків, які гарчать один на одного. Продемонструйте це за допомогою рухів тіла, голосу та міміки.

І тепер знову перетворюємось на лагідних, дружелюбних песиків.

Тепер прошу вас завершити вправу та, за бажанням, поділитися, як змінився ваш настрій.



Вправа «Пружина»

Кожен з нас знає, що пружина має здатність досить сильно розтягнутися і потім повертається до своєї форми. Це дозволяє їй виконувати свою функцію та не піддаватися впливу зовнішніх обставин. Уявімо на мить, що ми теж маленькі пружинки.

Для цього присідаємо, міцно обійнявши коліна, рахуємо до трьох та розімкнувши руки, підстрибуємо вгору, виправляючись. Повторюємо вправу 3-5 разів. Завершуючи вправу, робимо глибокий вдих та повільно видихаємо повітря.



Важливо!

Вправи «Добрі та злі собаки» та «Пружина» допомагають зняти психоемоційне напруження, задіюючи рухову активність, різні групи м'язів, міміку та голос.

Техніки самодопомоги для учнів 5-7 класу

Практика «Дихання на рахунок»

Якщо нам потрібно заспокоїтися, вгамувати емоції або розслабитися, найкраще, що ми можемо зробити — звернути увагу на власне дихання. Давайте спробуємо зробити просту вправу і перевіримо, як це працює.

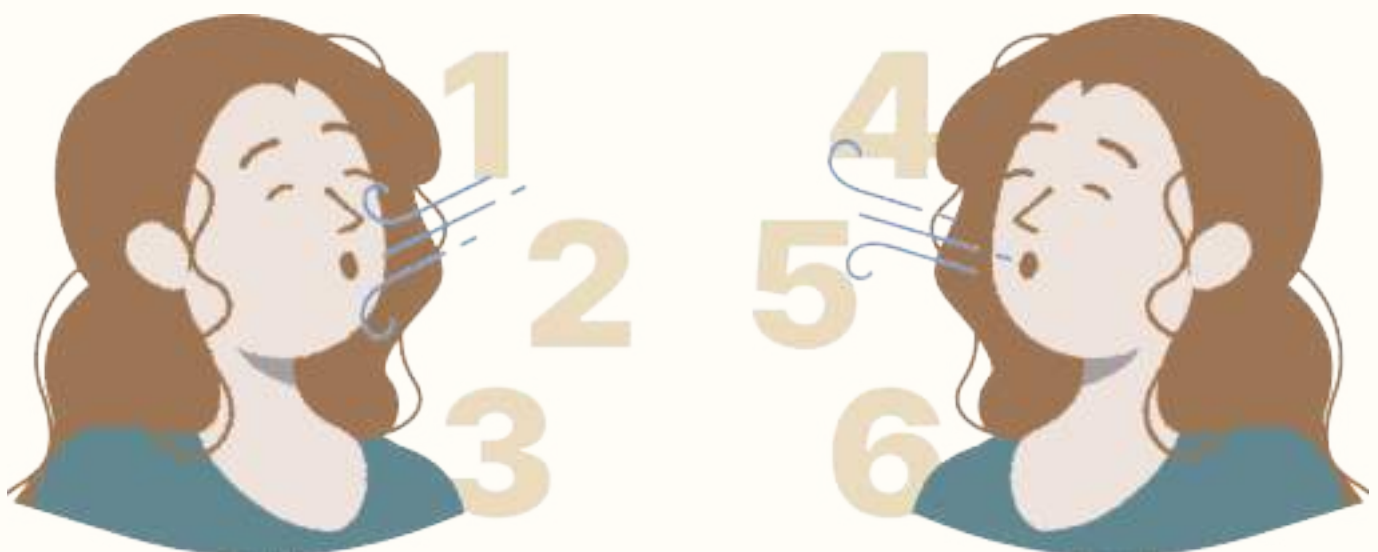
Для початку, заплющіть очі і відчуйте, як ваші стопи міцно впираються в підлогу. Не варто робити для цього зайвих зусиль, просто відчуйте твердість поверхні під ногами.

Глибоко і повільно вдихніть через ніс. Рахуючи до трьох. Раз ... Два ... Три. Відчуйте, як повітря у ваших легенях опускається до самого низу та наповнює їх.

Тепер повільно видихніть через рот. Рахуючи від одного до шести. Один. Два. Три. Чотири. П'ять. Шість.

Варто повторити вправу мінімум чотири рази, проте, якщо хтось з вас відчув, що почувається зле під час виконання вправи, будь ласка, припиніть її виконувати.

Важливо! У ході виконання вправи вчителю важливо спостерігати за станом дітей та бачити кожного учня, який бере участь у вправі. Якщо комусь з дітей раптом стало зле, варто негайно припинити виконання вправи, дати дитині випити кілька ковтків води та забезпечити їй можливість побути у спокої.



Вправа «Барометр емоцій»

Чи знаєте ви, що таке барометр? Це прилад, який використовується для вимірювання атмосферного тиску. Тобто тиску, з яким атмосфера Землі діє на земну поверхню і всі тіла, що на ній розташовані, навіть на нас з вами.

Наші емоції, як позитивні так і негативні, також діють на нас. Давайте спробуємо розібратися, яка саме емоція та наскільки сильно діє на кожного з вас сьогодні. Починаємо?

Сядьте зручно та зосередьтесь на своїх відчуттях. Спробуйте «спіймати» емоцію, яку ви зараз відчуваєте найбільш яскраво. Можливо, це спокій, радість, сум або нудьга? Усі наші емоції однаково важливі, тож не варто ігнорувати жодну з них.

Коли вам вдалося «спіймати» вашу емоцію, подумки назвіть її та спробуйте оцінити, наскільки сильно вона впливає на вас зараз за шкалою від 1 до 10. Тепер подивіться на барометр емоцій на плакаті. В якому його секторі перебуває ваша емоція? Які відтінки емоцій перебувають з нею поруч? Чи комфортно вам зараз із цією емоцією? Чи хотіли би ви щось змінити? Хто або що міг би вам у цьому допомогти?

За бажанням, поділіться своїми думками з однокласниками та / або вчителем.

Важливо! Вчителю потрібно звернути увагу дітей на те, що будь-які емоції є важливими і потрібно вчитися їх розрізняти, приймати і проявляти так, аби це не шкодило вам самим чи іншим людям, не засуджуючи і не намагаючись «виправити» свої негативні емоції або ж емоції інших людей.

Якщо ви помітили, що комусь із дітей складно виконувати цю вправу, або стан дитини різко і помітно змінився під час її виконання, приділіть цьому учню або учениці вашу увагу. Варто підійти до дитини та обговорити з нею наодинці, що саме її непокоїть, надавши потрібну підтримку.



Тілесна практика «Метелик»

Відчуття стресу впливає не лише на наші емоції та думки, але й на наше тіло. Проте, саме тіло є тим своєрідним інструментом, який допомагає нам заспокоїтися та відчутти рівновагу.

Давайте спробуємо виконати вправу «Метелик», яка дозволяє нам відчутти власне тіло та вгамувати зайву емоційну напругу. Вправа складається із чотирьох простих кроків:

1. Встаньте і схрестіть долоні на грудях.
2. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика.
3. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях — лівою, правою, лівою, правою...
4. Зробіть повільний вдих та видих. Виконуйте вправу декілька хвилин, поки не відчуєте, як ваше дихання вирівнялось, а тіло — наповнилось спокоєм.



Тілесна техніка «Морська зірка»

Мабуть, кожен з нас любить бути на морі, ловити хвилі, розглядати маленьких рибок, що плавають біля берега та знайомитися з іншими морськими жителями.

Це заспокоює нас та наповнює позитивними враженнями. Давайте пригадаємо один з таких моментів або уявимо себе на морському узбережжі. Уявімо, що біля берега ми побачили морську зірку, вона гойдається на хвилях усіма своїми щупальцями.

Давайте й ми уявимо себе такою морською зіркою, яка тягнеться усіма своїми кінцівками у різні боки, гойдаючись на морських хвилях.

Витягніть шию вгору до комфортного напруження. Руки та ноги простягніть у різні боки. Настільки далеко, наскільки зможете. Тепер повністю розслабте усе тіло і зробіть повільний видих.

Повторіть вправу тричі.



Техніки самодопомоги для учнів 8-9 класу

Практика «Заземлення»

Нерідко, відчуття страху, тривоги або інші сильні емоції ніби заповняють нас. У таких випадках важливо дещо відсторонитися від своїх емоцій та повернутися в момент «тут і тепер», аби вгамувати емоційну напругу. У цьому нам допомагають практики заземлення.

- Зверніть увагу на те, як ви почуваетесь зараз і про що думаєте. Проговоріть це собі подумки. Тепер спробуйте уповільнитись й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить.
- Повністю видихніть повітря з легень, а тоді знову повільно наповніть їх глибоким вдихом.
- Повільно притисніть ступні до підлоги.
- Так само плавно витягніть руки вздовж тіла або зімкніть долоні перед собою.
- Тепер перенаправте 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.

За бажанням, поділіться своїми відчуттями після виконання вправи. з оточуючими.



Практика роботи з емоціями «RAIN»

Емоції мають важливу роль у нашому повсякденному житті. Вони сигналізують нам про наші потреби, допомагають у побудові комунікації та стосунків з іншими людьми, спрямовують та регулюють нашу поведінку.

Проте, іноді нам складно справитися із тією «хвилею емоцій», що оволодіває нами. У таких випадках допоможе техніка роботи з емоціями «RAIN», яка передбачає чотири прості кроки:

- **R** — (recognize) — розпізнай. На цьому етапі важливо зосередитися на своєму настрої та відчуттях і без засудження визнати, якщо він змінився. Наприклад, визнати, що вам сумно, ви розлючені або роздратовані.
- **A** — allow — дозволь цьому бути. Якийсь час варто просто дозволити собі це відчувати, не змінюючи нічого і не відштовхуючи свої почуття та емоції.
- **I** — investigate — досліді свій стан. Варто зосередитися на тому, як звучать думки? Які відчуття в тілі? Який колір міг би бути у цих відчуттів? Яка текстура? Де ці відчуття закінчуються в тілі, де їх межі?
- **N** — nurture — попиклуйся про себе. На цьому етапі варто зосередитися на тому, що зараз могло би допомогти вам почуватися краще? Яку дію, яка не потребує багато зусиль, ви можете зробити прямо зараз аби покращити свій стан? До кого ви можете звернутися за допомогою?



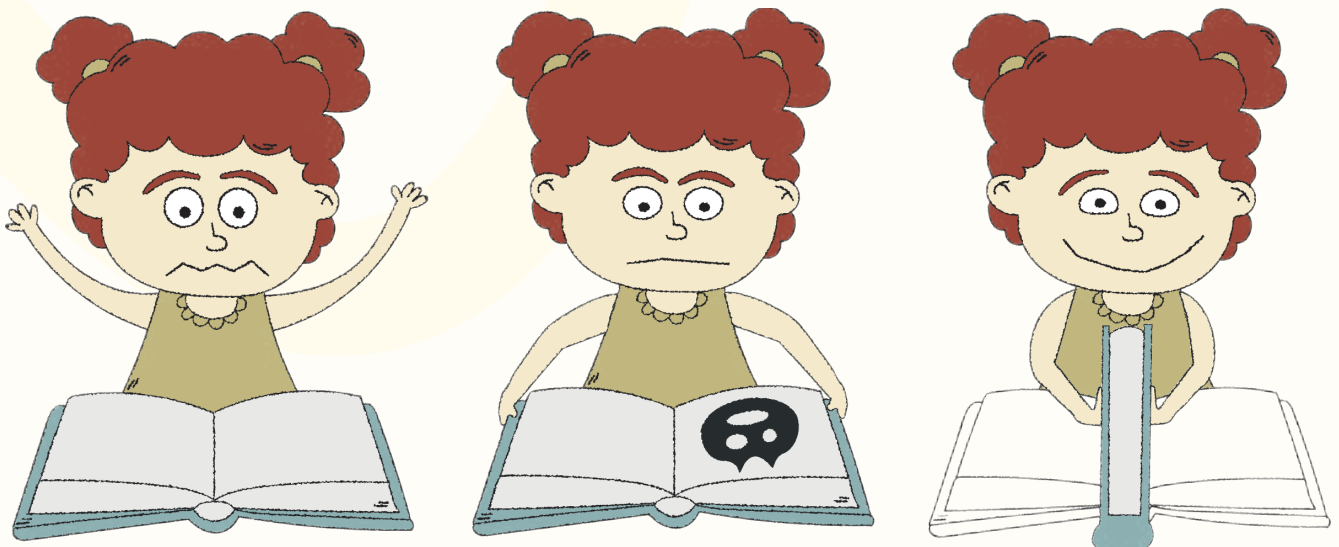
Техніка «Книжка з малюнком»

Ця техніка допоможе опанувати тривогу, страх або інші негативні емоції. Для виконання техніки потрібно знайти собі комфортне місце та зручно влаштуватися і виконати декілька послідовних кроків.

- Уявіть у себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами.
- Тепер уявіть на цих аркушах свою тривогу, страх чи іншу емоцію, яку вам хотілося б опанувати.
- Роздивіться уважно. Як виглядає цей страх або тривога? Що або кого він нагадує? Дайте собі достатньо часу для цього, використавши усю вашу фантазію та креативність.
- Тепер закрийте свою уявну книжку. Подумки покладіть її поруч. Нехай вона собі лежить, а ви займайтесь своїми справами.

Якщо треба кудись іти, можете «взяти» книжку з собою. Але не відкривайте, просто знайте, що вона є.

Важливо! Цю техніку можна поєднувати з арт-техніками, запропонувавши учасникам намалювати на аркушах їхньої «книги» емоцію, яку вони уявили. При виконанні вправи важливо утримуватися від інтерпретацій або коментарів щодо малюнку учасників, адже вправа має терапевтичний, а не діагностичний зміст. Після того, як учасник зобразить свою емоцію на папері, можна запропонувати поведися з аркушем так, як хочеться саме зараз — розірвати, зім'яти, викинути у смітник, або зігнути навпіл і залишити поряд з собою.



Техніки самодопомоги для учнів 10-11 класу

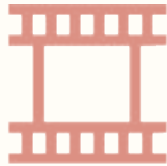
Практика «Позбавляємось когнітивних фільтрів»

Коли ми тривожимось або навколо нас багато негативної інформації, ми можемо вдаватися до застосування когнітивних фільтрів. Це такі собі «темні окуляри», якими наш мозок намагається захистити нас від напруги. Проте, когнітивні фільтри заважають нам сприймати реальність у всьому її розмаїтті та знижують критичність нашого мислення.

На малюнку зображені найпоширеніші когнітивні фільтри. Спробуй визначити, чи притаманні якісь із них особисто тобі і подумай, що могло би допомогти тобі подивитися на ситуації, в яких ти найчастіше їх застосовуєш під іншим кутом.



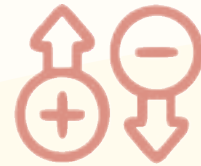
Фокус на негативі



Чорно-біле мислення



Наклеювання «ярликів»



Перебільшення/применшення



Катастрофізація



Відфільтрування



Генералізація



Емоційне мислення

Практика «Тестування думок»

Згідно з твердженням науковців, у нашій голові щодня виникає щонайменше 6200 думок. Більшість з них є так званими повторюваними думками, тобто такими, які «живуть» у нашій голові протягом днів, тижнів або навіть років. Найчастіше, ми не помічаємо цього і нам це не заважає.

Проте, серед цих повторюваних думок є ті, які шкодять нам — це автоматичні думки, які найчастіше пов'язані із нашими негативними переконаннями про себе, інших людей або події навколо нас.

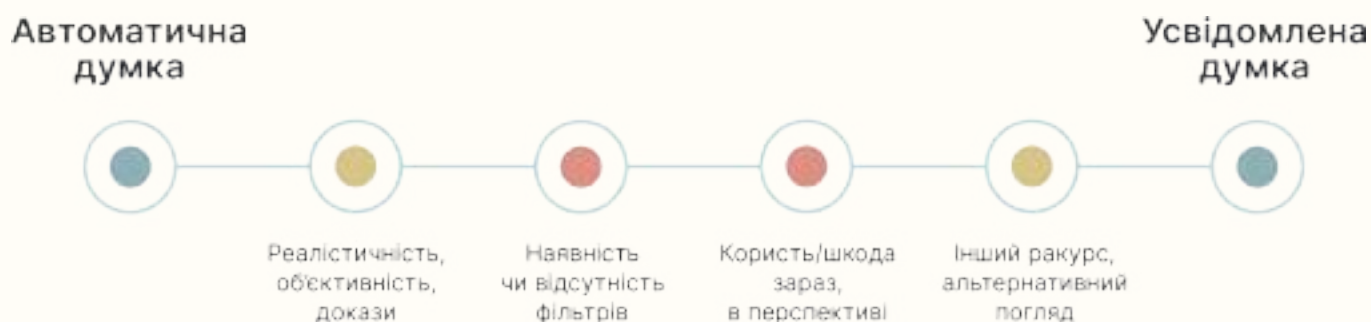
Наприклад: «Мені ніколи не вдасться скласти цей іспит на відмінно!»,

«Я невдаха...», «Я не красива!». Подібні думки хоча б раз виникали у кожного та кожної з нас. Це абсолютно нормально. Проте, коли вони виникають постійно — це може негативно впливати на нашу самооцінку і заважати нам почуватися добре.

Але є й хороші новини, ми можемо навчитися впливати на наші думки та керувати ними, застосовуючи техніку «Тестування думок».

Отже, розпочнемо. Виокреміть одну конкретну думку, яка вже не вперше виникає у вашій голові і непокоїть вас та слідуйте наступному алгоритму.

1. Перевірте цю думку на реалістичність. Чи маєте ви реальні докази, що це дійсно може статися або загрожувати вам? Чи траплялося щось подібне з вами раніше? Які аргументи доводять вам правдивість цієї думки?
2. Перевірте цю думку на наявність або відсутність когнітивних фільтрів. (Більше інформації ви знайдете в описі попередньої практики «Позбавляємося когнітивних фільтрів»).
3. Проаналізуйте, що корисного несе для вас ця думка зараз та в перспективі на майбутнє? Чим вона вам допомагає?
4. А тепер подумайте, чим вам шкодить ця думка — зараз або в майбутній перспективі?
5. Зафіксуйте усі аргументи «за» та «проти» та порівняйте їх. Чого більше?
6. Спробуйте поглянути на цю думку під альтернативним кутом. Які інші реалістичні сценарії можуть реалізуватися?
7. Зафіксуйте усі кроки на папері. За бажанням, поділіться своїми думками після вправи з оточуючими.



Техніка «Стоп»

Наш настрій може змінюватися протягом дня, це цілком нормально. Проте, коли трапляються події, які змушують нас сумувати, злитися чи дратуватися, важливо вміти розпізнавати ці емоції та знати прийоми і техніки, які можуть допомогти нам почуватися краще.

Для початку зверніть увагу на те, коли вам стало сумно або погіршився настрій. Зупиніться та визнайте це.

Сфокусуйтеся на тому, про що ви думаєте. Які емоції викликають ці думки? Назвіть їх.

Зверніть увагу на відчуття в тілі. «Проскануйте» себе подумки від голови до кінчиків пальців ніг. Зверніть увагу на ті частини тіла, де відчувається напруга. Спробуйте вивільнити її, розслабившись.

Подумайте про те, який найменший крок ви можете зробити прямо зараз, аби покращити свій стан. Це має бути конкретна дія, яка не потребує багато часу чи ресурсів.

Зробіть це.

Важливо!

Читаючи інструкцію, потрібно давати учасникам достатньо часу для виконання кожного етапу вправи. Варто читати інструкцію помірно гучним спокійним тоном.



Арт-техніки у роботі вчителя

Використання арт-технік у роботі вчителя з учнями допомагає:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;
- знизити рівень стресу та тривожності;
- активізувати уяву та здатність до творчості;
- спонукати до креативу.

Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан дитини та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість та креатив. Це зі свого боку сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального процесу.

Використання арт-технік необхідно розглядати виключно як спосіб психоемоційного розвантаження, зниження рівня стресу і тривожності, покращення емоційного стану учнів, активізації творчості та креативності.

Обговорюючи та демонструючи творчі роботи учнів у класі, важливо орієнтуватися на те, як дитина пояснює ті чи інші елементи свого твору, поєднання кольорів, присутність конкретних героїв. Варто слідкувати за емоційним станом дитини у процесі розповіді, слідкувати за тим, аби коментарі чи оцінки інших учнів були підтримуючими та дружлюбними, без знецінення, не містили образ.

Важливо! Арт-техніки у роботі вчителя не повинні використовуватися з метою діагностики або психокорекції, вони не мають ототожнюватися з психологічними та терапевтичними інтервенціями.

Жоден малюнок або витвір не можна інтерпретувати вчителю, давати йому оцінку. Творча робота дитини не є підставою для визначення будь-яких особливостей її психіки. У разі потреби у кваліфікованій підтримці необхідно ініціювати звернення до психолога чи психотерапевта.

Опанування конкретними видами арт-терапії, такими як ізотерапія, піскова терапія, використання метафоричних карт, ігротерапія, лялькотерапія тощо потребує окремого навчання на відповідних курсах підвищення кваліфікації та сертифікації спеціалістів, що планують їх застосовувати.

Вправа «Рецепт стійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання — малюнок, постер, колаж, мудборд тощо — може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції.

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові і т. ін.).
- Створіть рецепт стійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.



Вправа «Шлях героя»

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції.

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2x3 клітинки.
- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У другій — місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У четвертій — промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя / героїню.
- У п'ятій — зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.



Вправа «Малювання музики»

Ця вправа дозволяє задіяти одразу три сенсорних канали: візуальне сприйняття, слух і тактильні відчуття. Вона допомагає вивільнити емоції та візуалізувати їх.

Для проведення вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально та скласти втриє, щоб утворилося щось схоже на буклет.

По черзі прослухати пісні **GO_A — Shum**, **Один в каное — Човен**, **Андрій Хливнюк і The Kiffness — Ой у лузі червона калина**.

Під час прослуховування музики необхідно зобразити кольоровими олівцями, фломастерами чи фарбами відчуття, які викликає кожна з пісень, у вигляді абстракції, використовуючи різні лінії, фігури, кольори у довільній формі. Для кожної наступної пісні слід використовувати нову частину аркуша.

Корисно обговорити малюнки та емоції, які виникали протягом виконання завдання.



Вправа «Намалюй своє ім'я»

Кожному учаснику пропонують назвати своє ім'я та сказати одну фразу про себе — будь-що, що не стосується роботи чи навчання. Далі учасники мають намалювати свої імена на папері з використанням кольорів (як правило, від 3 до 5, хоча кількість кольорів можна й не обмежувати).

За бажанням, кожен пояснює, що відбувається в нього на малюнку, чому обраний той чи інший колір тощо.



Вправа «Багаж щастя»

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?



Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Спробуйте відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

**Більше технік
самодопомоги
та рекомендацій для
плекання стійкості –
на платформі
Всеукраїнської програми
ментального здоров'я**



HOWAREU.COM



Фундація
Олени
Зеленської

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської