

***Тренінгове заняття***

***«Ментальне здоров’я: як подбати про себе?»***

практичний психолог (назва закладу освіти) (ім’я, ПРІЗВИЩЕ)

**2023**

***г***

**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, нікотином, 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 самостійно, 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 непросто 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 розтрощити 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 відчути, 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 почуваєтесь 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, досліди його текстуру, температуру. Так само помічайте, коли з’являються негативні думки. Не забувайте перемикати 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 трощити 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 розпові-дають, 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. Сміливіть? 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 сформувати 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 сформувати 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 кожну 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 тижні 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 табличці.

*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 пріоритетам.

*1. Спершу склади перелік проблем.*

Можете записати кожну 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 сформувати 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 перечитуєш 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 заразом 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 xвopoбливу 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!