

Семінар-практикум для педагогів

«Бережемо ментальне здоров'я»



**Підготувала
Аврамчук І. І.**

Мета: підвищити рівень знань педпрацівників щодо збереження ментального здоров'я та зняття тривожного психоемоційного стану, вчити практично застосовувати техніки самосцілення задля поновлення власних внутрішніх ресурсів.

Завдання: створити умови для психоемоційного комфорту, оптимістичного світобачення, підвищення самооцінки, психологічного розвантаження та ефективної позитивної взаємодії.

Обладнання: екран, проєктор, аудіомагнітофон, записи релаксаційної музики, мікрофон, аркуші паперу, фломастери, олівці, шаблони цукерок, тістечок, вазочок для солодоців, клейові олівці, цукерки.

№	Зміст заняття	Обладнання	Час виконання
1	Вправа-привітання «Ланцюжок долоньок».		5 хвилин
2	Арт-вправа «Намалюй своє ім'я».	мікрофон, аркуші паперу, олівці, фломастери, аудіомагнітофон	15 хвилин
3	Поради психолога.		10 хвилин
4	Арт-вправа «Солодкі спогади».	аркуші паперу із зображенням вазочок для цукерок, фломастери, олівці, шаблони цукерок, тістечок, клейові олівці, аудіомагнітофон	20 хвилин
5	Поради психолога.		10 хвилин
6	Арт-вправа «Подушки безпеки».	аркуші паперу, фломастери, олівці, аудіомагнітофон	20 хвилин
7	Вправа-прощання «Солодкі побажання».	цукерки	5 хвилин

Хід

Вправа-привітання «Ланцюжок долоньок».

Мета: створення умов для психологічного комфорту та позитивної взаємодії.

Хід вправи: на початку зустрічі психолог запрошує учасників під звучання спокійної музики стати в коло, торкаючись долонями до своїх сусідів. Потім по черзі кожен учасник говорить про свої почуття та очікування від зустрічі з колегами.

Наприклад:

- Я рада вас бачити, адже ви мої однодумці, щирі люди і професіонали.

- Я знаю, що завжди можу отримати допомогу від таких наших зустрічей.

- Мені тепло на душі, адже я бачу знайомі обличчя, добрі посмішки, чую радісні привітання.

- Я очікую від зустрічі нові знання і приємну взаємодію, і сама готова поділитися своїм оптимізмом і теплом... *і таке інше.*

Арт-вправа «Намалюй своє ім'я».

Мета: створення умов для психологічного комфорту та позитивної взаємодії, підвищення самооцінки.

Обладнання: мікрофон, аркуші паперу, фломастери, олівці, аудіомагнітофон.

Хід вправи: психолог пропонує по черзі, передаючи один одному мікрофон, закінчити таку фразу:

- Ви знаєте, що я ..., але не знаєте, що я ...

Кожен педагог розповідає про себе, але те, що не стосується роботи (свої хобі, позитивні дії, досягнення тощо). Далі учасники малюють свої імена, використовуючи улюблену гаму кольорів, символи, різноманітні зображення. Під час виконання вправи звучить спокійна музика. Після закінчення вправи, кожен презентує свій малюнок.



Поради психолога.

Мета: підвищити рівень знань педпрацівників щодо збереження ментального здоров'я та зняття тривожного психоемоційного стану.

Хід: психолог надає поради щодо збереження ментального здоров'я.

Самодопомога в умовах тривоги або стресу (початок)

1. Намагайтесь підтримувати соціальні контакти. Знайомтесь з новими людьми, будьте уважними та взаємнокрасивими.

2. Плануйте справи на найближчі день-два. Не звалюйте все на себе, а вмійте розподіляти завдання, обов'язки.

3. Кожного дня намагайтеся хоч мінімально фізично попрацювати: зробіть гімнастику, попрацюйте на вулиці, подвір'ї, городі або просто прогуляйтеся рідними вулицями.

4. Допомагайте іншим – це поновить ваш внутрішній ресурс позитивними емоціями, задоволенням і підвищить вашу самооцінку, посилить вашу значимість.

5. Намагайтеся пізнавати та робити щось нове або приділіть більше часу тому, про що забуваєте. Це може бути приготування щось смачненького за новими рецептами, оволодіння творчим хобі або читання нової цікавої книги.

6. Регулюйте свої емоції. Проста усмішка може посилити позитивні емоції. Дослідження показали, що усмішка при поганому самопочутті може прискорити процес відновлення серцево-судинної системи після тривалого переживання негативних емоцій. Тому не забувайте про гумор, частіше посміхайтесь і душевно смійтесь.

7. Переоцінюйте негативні події, знаходьте в них позитивний сенс, це зменшить стрес, тривогу, спробуйте побачити проблему в позитивному ключі та поновити свій баланс оптиміста.

Арт-вправа «Солодкі спогади».

Мета: практичне застосування техніки самосцілення задля поновлення власних внутрішніх ресурсів, створення умов для психологічного комфорту та групової позитивної взаємодії.

Обладнання: шаблони цукерок, тістечок, вазочок для солодоців, фломастери, олівці, клейові олівці, аудіомагнітофон.

Хід вправи: психолог пропонує поділитися учасникам на три групи. Кожна група отримує шаблон вазочки для цукерок та шаблони смаколиків. На смаколиках учасники пишуть приємні моменти свого життя, обговорюють те, що для них приносить радість останнім часом. Потім смаколики приклеюють на зображення вазочки та кожна група презентує свою роботу. Під час виконання вправи звучить спокійна музика.



Висновок: яке б не було життя, особливо у важкі часи, завжди знайдеться місце для приємних спогадів, які зігрівають серце. Не забувайте згадувати та малювати свої приємні моменти життя, домальовуйте їх з часом (можна просто записати в блокнот і поповнювати свої записи), переглядайте і ще раз порадійте. Ця вправа допоможе вам впоратись з тривожністю, налаштувати себе на відпочинок та наповнити власний емоційний ресурс.

Поради психолога.

Мета: підвищити рівень знань педпрацівників щодо збереження ментального здоров'я та зняття тривожного психоемоційного стану.

Хід: психолог продовжує надавати поради щодо збереження ментального здоров'я.

Самодопомога в умовах тривоги або стресу (продовження)

8. Тимчасово не включайтеся в ситуації, які вас безпосередньо не стосуються. Наприклад, у конфлікти й розмови людей, які вас оточують: вони розмовляють між собою, але не з вами.

9. Не виконуйте роботу, якої від вас не вимагають.

10. Не ігноруйте фізичних потреб. Якщо вам хочеться пити – пийте, відчуваєте, що голодні – поїжте, якщо вам необхідно прогулятися чи полежати – зробіть це. Але важливо ставити своєму тілу запитання усвідомлено, з паузами і з концентрацією на відчуттях тіла.

11. Відпочивайте. Наше тіло здебільшого відпочиває під час сну, а от мозок відпочиває в інформаційній тиші. Для нормального відпочинку зменшіть кількість спожитої інформації. Якщо видалася вільна хвилинка, відпочиньте. А це значить, залиште навколо тільки фонові шуми. Прямої, спрямованої в очі, вуха інформації (новин, фільмів, книжок), краще уникати.

12. Відмовляйтеся від способів проведення дозвілля, які вас стомлюють. Приміром, від зустрічей із людьми, якщо ви перенасичені контактами за день. Від поїздки в громадському транспорті, якщо є можливість пройтися. І взагалі запитуйте: «Чи хочу я насправді зараз нових стимулів – зорових, слухових, тактильних?»

13. Намагайтеся регулярно отримувати нові позитивні враження, шукайте джерела навколо. Знаходьте приємні для вас події, образи, запахи в навколишньому світі.

14. Ретельно підходьте до вибору кола свого спілкування й учіться оточувати себе людьми, з якими вам цікаво й при цьому неважко спілкуватися. Дозвольте собі відмовлятися від того, щоб вислуховувати скарги інших людей, давати їм поради і брати активну участь у плітках і чварах. Ви побачите, що якість людей навколо вас підвищиться. Разом із самооцінкою і самопочуттям. Не лінуйтеся шукати навколо людей за інтересами.

15. Піклуйтеся про себе фізично, вчасно звертайте увагу на біль, порушення в роботі організму, симптоми втоми нервової системи й звертайтеся по допомогу. Здоров'я – це основа всього. Будь-які симптоми, які проявляються регулярно й тривають понад тиждень, – привід пройти клінічну діагностику. Не ігноруйте своїх захворювань.

Арт-вправа «Подушки безпеки».

Мета: практичне застосування техніки самосцілення задля поновлення власних внутрішніх ресурсів, створення умов для психологічного комфорту.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, олівці, аудіомагнітофон.

Хід вправи: психолог пропонує намалювати кожному учаснику власні «подушки безпеки». Це може бути власне житло, кохані, рідні, близькі люди, друзі, робота, автівка, рахунок та інше.

- Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати, а також їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

Учасники малюють свої «подушки безпеки», потім презентують свої роботи. Під час виконання вправи звучить приємна спокійна мелодія.



Висновок: ці малюнки нагадують нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

Вправа-прощання «Солодкі побажання».

Мета: створення умов для психологічного комфорту та позитивної взаємодії.

Обладнання: цукерки.

Хід: психолог пропонує кожному учаснику по колу дарувати своєму сусіду ліворуч цукерку та побажати щось приємне, добре, оптимістичне.

І наприкінці заняття психолог бажає всім учасникам зробити так:

- **Зайди в «Налаштування душі», відкрий папку «Стан», постав галочку на «Щаслива» і ... просто забудь пароль!**