



Збереження психічного здоров'я та відновлювальні практики

Підготувала практичний психолог—
Антонюк В.М.

Зустріч з психологом

- ▶ *Мета: зниження психоемоційної напруги учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану; надання консультативної та інформаційно-психологічної підтримки; спостереження за активністю дітей, батьків; сприяння налаштуванню учасників освітнього процесу на позитив.*

Психічне здоров'я людини

Психічне здоров'я (як і фізичне) – складова здоров'я людини загалом. Проте це не лише відсутність психічних розладів – за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), це стан благополуччя, коли людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати та вносити вклад у суспільство.



Почуття — це більш сталі переживання, створені зовнішніми і внутрішніми подразниками.



Складники психічного здоров'я

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я:

- ▶ 1) **Усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я.**

Наприклад, «мене звали Дарина, мені 15 років. Я маю двох сестер. Відповідальна, креативна, добра, любляча, чутлива дівчинка».

- ▶ 2) **Постійність та ідентичність переживань в однотипних ситуаціях.**

Наприклад, «коли я потрапляю у закрите приміщення, то сідаю на підлогу, закриваю очі руками і глибоко дихаю». Якщо поведінка людини в однотипних ситуаціях непередбачувана, сильно змінюється – це, знову ж таки, ознака психічного нездоров'я.

- ▶ 3) **Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.**

Це означає, що людина розуміє, що з нею відбувається,

Складники психічного здоров'я

- ▶ 4) **Психічні реакції, що адекватні (відповідні) впливу середовища.**

Це означає, що певна реакція людини сумірна силі впливу інших людей та/або обставин. Наприклад, це абсолютно нормально, коли людина відчуває сум чи роздратування у відповідь на зауваження, проте не починає одразу бійку.

- ▶ 5) **Керування своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, правил, законів.**

Якщо в конкретно взятому суспільстві не прийнято облизувати руки за столом, то облизування рук дорослою людиною, наприклад, у ресторані, не тільки буде вважатися некоректним, але й викличе підозри щодо психічного здоров'я.

- ▶ 6) **Людина здатна планувати певні події та процеси власної життєдіяльності та реалізувати їх.**

Тобто вона може визначити, коли їй потрібно прокинутися, зайнятися спортом, попрацювати, поїсти, лягти спати та може ці плани виконати.

- ▶ 7) **Здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин.**

До прикладу, якщо людина ставиться до всіх знайомих жіночої статі як до матері, це свідчить про певні проблеми.

Але все ж ми не можемо прибрати з визначення психічного здоров'я такі критерії, як наявність або відсутність у людини виражених або пограничних психічних розладів, відповідність психічного розвитку до віку людини, а також його гармонійність.

Вплив емоцій на наше самопочуття щодня

Вправа “Долоня-ребро-кулак”
“Слоник-хлоп-мавпочка”

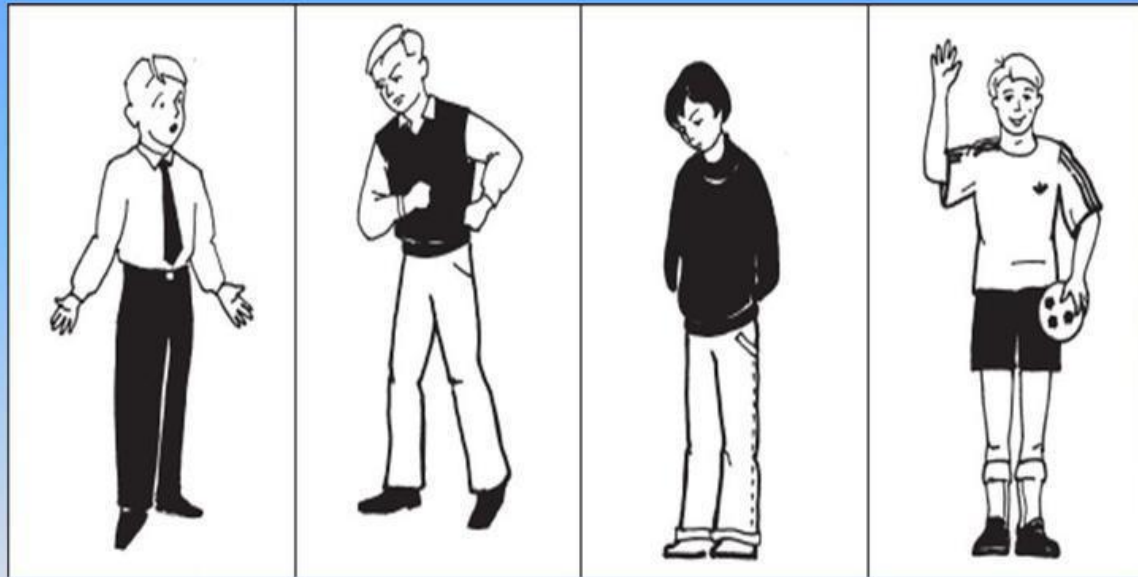


Вправа “Розрізнення емоцій”

Назвіть емоції цих людей



Вправа “Розрізнення емоцій”



Психологічна гра «Я+ти+ми»



Відновлювальні практики. Користь позитивних та негативних емоцій для нас



Позитивні емоції
(стенічні) —
поліпшують
кровообіг,
піднімають тонус
життя.

Переживаючи їх,
людина відчуває
приплив енергії,
їй хочеться «гори
перевернути».

Користь позитивних та негативних емоцій для нас



Негативні емоції (астенічні) — порушують ритм роботи серця, погіршують кровообіг, знижують тонус життя. Переживаючи такі емоції, людина може ставати слабкою, безенергійною, знервованою, у неї можуть виникати болі в серці, непритомність, інсульт, розлади функції мозку.

Досліджуємо емоції, вправа на листочку паперу

▶ *Для дітей:*

- ▶ Психологічна гра: "День гарних побажань"
- ▶ Мисли позитивно: "Мультфільм про силу позитивного мислення"
- ▶ Арт-терапія: "Малюємо свій страх", «Сонечко»

(малюємо в центрі листка паперу коло, а від нього промінчики. В центрі кола пишемо за що для нас найбільша цінність, а на "промінчиках" те, що нам подобається зараз у собі" (кмітливість, активність, вміння радіти...))

▶ *Для вчителів:*

- ▶ Поради на кожен день: «Як зберігати рівновагу під тиском стресу»
- ▶ *Використання щоденно технік ПТ та С.Ройз на заняттях (після них)*
- ▶ *Для батьків:*
- ▶ Поради на кожен день: «Мистецтво доброти: навчіть дитину піклуватися про інших»
- ▶ Твори добро: "Мультфільм твори добро"

КОЛИ РОЗГУБЛЕНІ:

- ▶ Робіть будь-що з поточних потреб: випийте води, вмийтеся, зателефонуйте комусь,
- ▶ приготуйте їжу, обійміть дитину.
- ▶ Пийте воду, хоча би полощіть та змочуйте рот, візьміть трохи їжі, жувальні гумки,
- ▶ дитяче пюре.
- ▶ Розтирайте, простукуйте тіло, обіймайтеся.
- ▶ Дивіться у дзеркало: розминайте м'язи, гримасуйте, розтирайте обличчя, робіть
- ▶ мімічні розминки.
- ▶

ПІД ЧАС СТРЕСУ ТА ПАНІКИ

- ▶ Дихання – під час дихання – видих має бути довшим, ніж вдих.
- ▶ Тремтіння – нормальне, не треба його зупиняти, це природна регуляція
- ▶ Під час гучних сирен – співайте.
- ▶ Заземлення – подивіться на свої ноги, зробіть переكاتи стопою, натягніть, розімніть пальці ніг, відчуйте, як ви спираєтесь спиною, сідницями на нерухому опору.

ПАНІЧНА АТАКА

- ▶ Покладіть руку на живіт, на 3 пальці нижче сонячного сплетіння, та постукайте по цьому місцю.
- ▶ Потріть кінчик носа.
- ▶ Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
- ▶ Якщо є де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами — як велосипедні.
- ▶ Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.
- ▶ Вода з содою — гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки, більше не треба.
- ▶ Змащуйте губи, сполощіть рот водою.

ПАНІЧНА АТАКА (продовження)

- ▶ Витягуйте якомога далі язика, намагаючись торкнутися грудної клітки.
- ▶ Подивіться вправо, не повертаючи голови, якомога далі на 15–20 секунд, потім
- ▶ переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, потім знову прямо.
- ▶ Розітріть тіло.
- ▶ Точка паніки — між підмізинним пальцем та мізинцем, розітріть цю точку.
- ▶ Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються,
- ▶ підіймаються.
- ▶ Розітріть руки, прикладіть до нирок.
- ▶ Робіть будь-яку дію з перелічених, всі не потрібно.

ЯКЩО ШОК У ЛЮДИНИ, ЩО ПОРУЧ

Вправа «5 речей, 4 кольори, 3 смаки, 2 предмета, 1 відчуття»

- ▶ • Ти мене бачиш? Кивни
- ▶ • Мене звати...
- ▶ • Як мене звати?
- ▶ • Я тобі допоможу
- ▶ • Як тебе звати?
- ▶ • Дихай зі мною
- ▶ • Куди ти йшов, що робив (нам важливо відновити ланцюжок подій)
- ▶ • ти почув звук? Побачив щось?
- ▶ • Нині все закінчилося
- ▶ • Зараз ти в безпеці
- ▶ • Не питати про емоції
- ▶ • Не обіймати
- ▶ • Пояснити, що всі реакції зараз – це нормально
- ▶ • Якщо людина у ступорі — дати щось стиснути в руках
- ▶ • Дати в руки пляшку-чашку з водою (щоб людина сама діяла)
- ▶ • Як ти раніше справлявся зі стресом? Ти зараз справляєшся!
- ▶ • Було дуже складно, але ти впорався
- ▶ • Розтерти тіло
- ▶ • Стимулювати будь-яку дію

Вправи на відновлення емоційного благополуччя для дітей 5–8 років

- ▶ Доброго ранку, носу! Доброго ранку, щічки! Доброго ранку, вушка! Доброго ранку, шийко! Доброго ранку, плечики (тощо)! Торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтись усім тілом.
- ▶ **Ліпка** – розминати тіло, як тісто чи пластилін.
- ▶ **Колобок** – спочатку "засипати" борошна – пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, "налити" води – рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок – дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки – колобок "випікся"
- ▶ **Поцілунки** – квадратний, трикутний, овальний – цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму якогось кольору поцілунок (є прекрасна книга "Якого кольору поцілунок) – наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним тощо.
- ▶ **Люлечка**. Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися
- ▶ **Обійманці** – обійми мене сильніше, ніж я.

Вправи на відновлення емоційного благополуччя для дітей 8–10 років

- ▶ **Малювати на животуку, спині букви чи прості форми**, а дитина має вгадати, що це. Хатинка. Ти – хатинка. Це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо всім тілом доторками), дах – голівка. Ти в хатинці (можна покласти руку на серце).
- ▶ **Квітка чи дерево**. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. Торкнутися стоп "В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно тримає тебе". Торкнутися боків – "У тебе такий стрункий, сильний, міцний, гнучкий стовбур. Він може зігнути, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани". Торкнутися голівки. "А це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна. Ти – дерево Життя".

▶ Робимо масаж

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось —

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Вічна пташко!

Вправи на відновлення емоційного благополуччя для дітей 10–13 років

- ▶ **Штовкалки** – «відштовхнути повітряною хвилею» дорослого (партнера з гри), зробивши відштовхувальний жест руками. Батько чи мати «відлітає» від дитини.
- ▶ **Подушковий бій** (якщо це доречно в умовах, яких живемо).
- ▶ **Борці сумо** – засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.
- ▶ **Рвати папір** і потім збирати з клаптиків колаж (будь-який образ – можна запропонувати його, а можна попросити дітей викласти та склеїти щось своє).

- ▶ **ІГРИ ДЛЯ ВІДРЕАГУВАННЯ АГРЕСІЇ**

- ▶ **Шкрябалки та дряпалки** – нігтями «прошкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці. Залити фарбу в пакет, що закривається. Дитина подушечками пальців і нігтями промальовує (дряпає) візерунки.
- ▶ **Боулінг** – збивати будь-які предмети (дозволити порушити лад).
- ▶ **Злий бобер** – придумати злу тварину й поводитися, як, ми припускаємо, може поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину, тоді – на людину. Випустити пазурі – показати, як тигрень шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися (потім перетворитися на людину).
- ▶ **Малювати каляки-маляки**, стиснувши в кулаку фломастер або олівець. У ціль – зім'яти в руках папір, потім, як м'ячиком, потрапити в ціль. Кричати в «мішок для крику», у стакан чи в подушку.

Гра з словами

- ▶ Мене діти в укрітті навчили гри «Запитання»: один гравець ставить запитання, а другий має відповісти на нього теж запитанням – гра триває доти, доки хтось не скаже речення без запитання. (Наприклад: Ти їв сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретна інформація? То що.)
- ▶ 1. «Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів). Обираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, кожен складає невелику розповідь.
- ▶ 2. «Багатоманіття слів». Обираємо довге слово. З його літер кожен на своєму аркуші складає й записує багато маленьких. (Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.)
- ▶ 3. «Малювання словом». Обираємо «складне» для дитини слово, яке важко писати або вимовляти. Придумаємо, що саме будемо малювати. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише задане слово (пишемо його багато разів у різних площинах).
- ▶ 4. «Навпаки». Говорити слова навпаки, не записуючи їх (наприклад: чайник – кинйач, стіна – анітс...)
- ▶ 6. Написати в розкид на аркуші літери, з'єднувати їх лініями в слова. Малювання предметів або тварин з літер та цифр
- ▶ 7. «Покажи слово». Один гравець загадує слово й показує його пантомімою.
- ▶ 8. «Я загадав». Розказати про задане слово, не називаючи його (наприклад: «Я загадав – білий, холодний, скрипить під ногами, тане...»)

Вправа “Портрет щасливчика”

*Щаслива , здорова , терпляча ,
вдячна , не завжди чесна*

*Весела, не скаржиться на
життя, цінить інших,
підтримує друзів і родичів*

Портрет щасливця

*Щаслива людина впевнена у собі,
привітна, бадьора. Така людина
завжди бачить у всьому хороше.
На шляху до своєї мети, вона
долає труднощі , але розуміє, що
це урок для неї і не здається .*

*Щаслива людина знає , що
дружба , спілкування , повага
важливіше за гроші*

Щиро бажаю Вам!



Емоційне здоров'я — це стан емоційного, душевного комфорту і ладу, який сприяє розвитку повноцінної особи і збереженню здоров'я

My Shared