ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ УРОК З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

«ТИ ЯК? ПОВЕРТАЄМОСЬ ДО ШКОЛИ!»

1-6 КЛАС

Запрошуємо освітян долучитись до проведення першого уроку про важливість ментального здоров'я.

Матеріали розроблені у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, медіасервісом «MEGOGO Освіта» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Цільова аудиторія:

Учні молодшої та середньої школи (1-6 клас)

Тривалість:

20 хвилин (5 хвилин вступне слово вчителя, 15 хвилин відео, з них практика в класі – до 5 хвилин).

Матеріали та обладнання:

- телевізор або проєктор;
- запис відеоуроку з сайту MEGOGO (безкоштовно, без реєстрації): https://bit.ly/3OX2vBA

Мета уроку:

- розповісти учням про те, що таке ментальне здоров'я, та як вони можуть піклуватися про нього;
- навчити учнів розпізнавати свої емоції та пояснити, що робити, якщо вони не можуть впоратися з ними;
- навчити учнів деяких вправ та практик, щоб допомогти впоратись зі страхом, тривогою, опанувати злість, заспокоїтися, почуватися впевненіше;
- дати вчителям інструменти допомоги для психічної стабілізації дітей, які вони можуть використовувати у подальшій роботі.

Результати уроку:

- в учнів є розуміння того, що таке ментальне здоров'я та як його можна підтримувати;
- учні знають й користуються техніками та вправами, презентованими на уроці;
- учні знають, до кого звернутися, якщо вони не можуть впоратися зі своїми почуттями.

Слово до вчителя:

В Україні немає дітей, яких тим чи іншим чином не торкнулася б війна. Повернення до навчання – це збільшення навантаження на них. З одного боку, навчання вимагає сфокусованої уваги та концентрації. З іншого – соціалізація та взаємодія з іншими дітьми вимагає додаткової енергії та може стати ще одним джерелом стресу, страхів, невпевненості у собі та емоційних переживань.

Дорослі можуть допомогти дітям почуватися спокійніше та мати більше сил на навчання й спілкування з однолітками. Ось кілька простих порад:

- Відновіть почуття безпеки в той спосіб і тією мірою, які є можливими на цю мить. Для цього можна використовувати методи арттерапії: малювати, створювати в будь-який інший творчий спосіб «безпечний простір».
- Заохочуйте дитину до фізичної активності: нагадуйте дітям потягуватися, пропонувати рухливі ігри.
- Подбайте про те, щоб діти не забували про свої тілесні потреби: пили воду, ходили до туалету, достатньо їли, були вдягнені відповідно до навколишньої температури.
- Вислуховуйте дитину, коли вона хоче поговорити, будьте уважними до її запитань і давайте чесні відповіді, які відповідають віку дитини.
- Дозвольте дитині висловлювати емоції та почуття. Не можна говорити «не згадуй це» або «забудь про це» — навпаки, важливо дати змогу максимально висловитися та проявити емоції. Інколи дітям важливо розповісти й довірити дорослим свій досвід, але вони не завжди потребують порад і тим паче оцінок.
- Поясніть дитині, що відбувається, давайте правдиву інформацію доступними для її віку словами. Дітям важливо розуміти ситуацію в цілому та причини того, що сталося. Це працює на зцілення. Дорослим важливо дізнатися, що саме дитина зрозуміла з ситуації, який висновок зробила.
- Заохочуйте дитину до спілкування з однолітками, діяльності у громаді, доступної для її віку тощо.
- У разі прояву агресії важливо формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко впоратися з емоціями, вона повинна розуміти – кривдити інших людей або тварин неприпустимо. Можна говорити так: «злитися — можна, і це нормально, завдавати шкоди собі та іншим — ні».
- За потреби допоможіть звернутися по фахову психологічну/психотерапевтичну допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батькам, як впоратися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати важкі спогади тощо.

Існує набір технік та навичок, які допоможуть дітям повернути стійкість та впоратись зі страхом, панічною атакою, розрізнити та вивільнити агресію в безпечний спосіб, знайти самопідтримку, коли сумно, а також розслабитися, щоб налаштуватись на відпочинок та сон.

Саме для того, щоб поділитися з дітьми такими навичками й техніками, ми і підготували цей урок.

План-конспект уроку:

Час	Частина уроку	Опис активності
5 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається і починає розповідати про урок: «Привіт! Ви як? Олена/Іра/Софія (вчитель звертається до когось з учнів), ти як? Олег/Микола..., а ти як? Як ви почуваєтеся? Що відчуваєте? Вам зараз весело, нудно? А коли ви збиралися до школи, то раділи чи хвилювалися, а може сумували, що канікули закінчилися? А як ви почувалися вчора? Кожен день ми всі відчуваємо різні емоції: радість, щастя, сум, тривогу, страх, злість... Усі вони важливі. Але іноді нам буває важко впоратися з ними. Що робити в таких випадках, вам зараз розповість дитяча психологиня Світлана Ройз спільно з її гостями, такими ж школярами, як ви».
00:00 хв	Вступна частина відео до кінця вправи	Учитель ставить відео, де психолог розповідає про те, що таке емоції і чому вони важливі, з початку відео і до кінця першої вправи.
4:30 хв	Повторення вправи 1 у класі	Після того, як диктор проговорив вправу, у відео врахований час (приблизно 30 секунд) на її виконання. Якщо учителю знадобиться більше часу на виконання з класом, можна поставити відео на паузу.

5:30 хв	Частина відео з вправою 2	Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу.
8:50 хв	Повторення вправи 2 у класі	Після того, як диктор проговорив вправу, у відео врахований час (приблизно 30 секунд) на її виконання. Якщо учителю знадобиться більше часу на виконання з класом, можна поставити відео на паузу.
9:50 хв	Частина відео з вправою 3	Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу
13:12 хв	Повторення вправи 3 у класі	Після того, як диктор проговорив вправу, у відео врахований час (приблизно 30 секунд) на її виконання. Якщо учителю знадобиться більше часу на виконання з класом, можна поставити відео на паузу.
14:15 хв		Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу
15:00 хв	Відповіді на запитання	По закінченню відео, вчитель вимикає його, пропонує дітям поставити питання та дає відповіді на них.

Додаткові матеріали:

Більше вправ та ігор для підтримання ментального здоров'я дітей, а також корисних матеріалів на цю тему шукайте в онлайн-бібліотеці ЮНІСЕФ «Спільнотека» на сайті spilnoteka.org.

Ви можете скачати та роздрукувати такі брошури, щоб використовувати їх на уроках:

Картки для дихальних практик стабілізації «Вдих-видих». За допомогою них можна заспокоїти дитину, взяти під контроль тривогу та прояви стресу або ними можна просто розпочати чи завершити урок. Картки підходять для дітей від 3 років, для підлітків, для дорослих.

У роботі з дітьми до 12 років можна використовувати ігрові та терапевтичні «Картки сили». Картки містять зображення тварин, птахів, риб, комах, а також певних об'єктів і явищ природи, адже діти часто ототожнюють себе з ними. На звороті картки є невеликий опис зі спонуканням до дії.

Для занять на розуміння емоцій з дітьми підійде книжка-практикум «Твоя сила». Вона містить 22 практичних завдання. Можна працювати як в самій книжці, так і вирізати запропоновані шаблони й працювати з ними окремо.

Інші техніки та вправи, що знімають напругу, відволікають від тривожних думок, а також практики для турботи за ментальним здоров'ям для дорослих і дітей можна знайти на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Щоб краще розуміти те, через що зараз проходять українські діти та як їм допомогти, радимо прочитати брошуру «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам». У ній, до речі, теж є набір корисних вправ і технік.

Важливо!

Ми, дорослі, перш за все маємо подбати про власний емоційний стан, і лише тоді можемо повною мірою дбати про дітей: удома та в класі.

Для освітян проводять зустрічі онлайн-груп з психологічної підтримки «Поруч». Тут можна поспілкуватися з колегами та психологами й отримати фахові поради про те, як допомогти впоратись собі та учням:

Для того, щоб підтримати власне ментальне здоров'я, набути психологічної стійкості та краще розуміти, як підтримати учнів, радимо також пройти онлайн курси:

«Розумію» – курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів, щоб краще розуміти себе, навчитися розпізнавати власні та дитячі емоції і швидко стабілізувати себе у критичні моменти.

«Сміливі навчати» – онлайн-курс про вчителювання у час кризи, щоб психологічно підтримати себе в часи кризи, навчати та взаємодіяти з дітьми, а також організувати безпечне освітнє середовище в кризовий час.

«Бути поруч» – курс про те, як працювати з дітьми під час війни та надавати ефективну психологічну допомогу.

Якщо вам знадобилася допомога спеціаліста – на сайті «Ти як?» є телефони гарячих ліній, а також контакти відповідних організацій. Поділіться ними із батьками ваших учнів!