

# ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ УРОК З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

«ТИ ЯК? ПОВЕРТАЄМОСЬ  
ДО ШКОЛИ!»

7-11 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 середньої і старшої школи (7-11 клас)

## Тривалість:

31 хвилина (5 хвилин вступне слово вчителя, 26 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/45OUQfu>

## 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, заспокоїтись, 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 та користуються техніками та вправами, презентованими на уроці;
- учні знають, до кого звернутися, якщо вони не справляються зі своїми почуттями.



# Слово до вчителя:

В Україні немає людей, яких тим чи іншим чином не торкнулася б війна. За даними опитування U-Report про психічне здоров'я молоді 14-34 років, проведеного в лютому 2023 року, 55% з них відчували тривожність, а 24,8% – пригніченість. 55,6% шукали інформацію та намагалися дізнатися, як саме можна покращити своє ментальне здоров'я. 73% молоді зазначили, що потребують більше емоційної чи психологічної підтримки.

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

- Відновіть почуття безпеки в той спосіб і тією мірою, які є можливими на цю мить.  
Заохочуйте підлітків до фізичної активності: фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо.
- Відновіть режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, виконання певних завдань; рухова активність; вчасний сон тощо).
- Вислуховуйте дитину, коли вона хоче поговорити, будьте уважними до її запитань і давати чесні відповіді.
- Дозвольте дитині висловлювати емоції та почуття. Не можна говорити «не згадуй цього» або «забудь про це» — навпаки, важливо дати змогу максимально висловитися та проявити емоції.
- Поясніть дитині, що відбувається, давайте правдиву інформацію. 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 справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших людей або тварин неприпустимо.
- За потреби допоможіть звернутися по фахову психологічну/психотерапевтичну допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати важкі спогади тощо.

Існує набір технік та навичок, які допоможуть підліткам повернути стійкість та впоратись зі страхом, панічною атакою, розрізнити та вивільнити агресію в безпечний спосіб, знайти самопідтримку коли сумно, а також допоможуть 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: «Як часто вас питають «Ти як?», і як ви зазвичай відповідаєте? «Нормально»? «Все ок»? А як ви насправді почуваетесь в цей момент? Вам добре, або, може, сумно, тривожно чи навіть страшно? Бути не ок – це нормально. І говорити про це теж. Сьогодні ми поговоримо про ментальне, або психічне, здоров'я. Річ у тому, що ментальне здоров'я – це не суцільне щастя і спокій, а його відсутність – це не завжди неадекватна поведінка. Ментальне здоров'я – це коли ми знаємо, як впоратись зі своїм емоціям, навіть коли нам дуже погано. Щоб ми могли піклуватися про себе та допомагати іншим, нам потрібно мати інструменти і знання. Саме про це вам зараз і розповість Катерина Тімакіна, клінічна психологиня, та Ілія Єлісей Касторних, педагог і психолог».
00:00 хв	Вступна частина відео до кінця вправи	Учитель ставить відео, де психологи розповідають про те, що таке ментальне здоров'я і чому воно важливе, з початку відео і до кінця першої вправи.

13:00 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.
14:00 хв	Частина відео з вправою 2	Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу.
17:25 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.
18:28 хв	Частина відео з вправою 3	Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу.
22:45 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.
23:47 хв		Відео продовжується, або ж вчитель знову вмикає його, якщо поставив на паузу. Усі дивляться третю вправу.
26:00 хв	Відповіді на запитання	Вчитель вимикає відео, пропонує дітям поставити питання та відповідає на них.

# Додаткові матеріали:

Більше вправ та ігор для підтримки ментального здоров'я дітей, а також корисних матеріалів на цю тему шукайте в онлайн-бібліотеці ЮНІСЕФ «Спільнотека» на сайті [spilnoteka.org](http://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.



Для занять на розуміння емоцій з дітьми підійде книжка-практикум «Твоя сила». Вона містить 22 практичних завдань. 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.



Для психологічної підтримки підлітків ЮНІСЕФ разом із партнерами запусив онлайн-групи «Поруч», де діти можуть: поділитися переживаннями про події навколо, поспілкуватися з психологом, який веде ці групи, знайти способи, як підтримувати себе і близьких у складні часи, просто спілкуватися з однолітками та бути у спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного. Поділіться зі своїми учнями контактами для реєстрації.

## 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, набуті 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 та 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!

