

РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
7-11 КЛАСИ
в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної)
освіти

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

Матеріали розроблені у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініціативи першої леді України Олени Зеленської, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством цифрової трансформації України та Національною едьютейнмент освітньою платформою Дія Освіта.

Цільова аудиторія: учні 7-11 класів закладів загальної середньої освіти та учні 10-11 професійної (професійно-технічної) освіти

Формат та тривалість уроків: серія із п'яти тематичних уроків, які проводяться щодня протягом навчального тижня. Тривалість одного уроку – 45 хвилин. Уроки можуть бути проведені класними керівниками, іншими педагогічними працівниками (за бажанням) та практичними психологами/соціальними педагогами.

Матеріали та обладнання:

- телевізор або проектор;
- запис освітнього серіалу для підлітків «Ден і Рора проти корпорації С» https://www.youtube.com/playlist?list=PLC_UdmXsjq2ceMYVM6IUZVI2G1LilzFpw

Мета серії тематичних уроків:

- розповісти учням про те, як вони можуть піклуватися про власне ментальне здоров'я;
- 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 стресом, страхом, тривогою, опанувати злість, заспокоїтись, почуватись впевненіше;
- дати вчителям інструменти допомоги для психічної стабілізації дітей, які вони можуть використовувати у подальшій роботі.

Результати серії тематичних уроків:

- в учнів є розуміння того як можна підтримувати власне ментальне здоров'я;
- учні вміють розпізнавати ознаки різних емоційних проявів, стресу і панічних атак та знають базові правила щодо того як з ними вправлятися;
- учні знають та користуються техніками та вправами, презентованими на уроці.

Слово для вчителя:

Як говорити про складні речі з дітьми та підлітками? Важливі правила розмови:

- вислухайте, що саме непокоїть дитину, що вона вже знає про проблему, а що хотіла б з'ясувати;
- спробуйте чесно, проте з урахуванням віку дитини, дати відповіді на її запитання;
- надавайте дитині правдиву інформацію відповідно до віку, особистого досвіду дитини та її здатності усвідомити сказане;
- якщо ви не маєте відповіді на задане запитання або ж вам потрібна додаткова інформація – чесно про це скажіть та запропонуйте дитині пошукати відповідь разом;
- не давайте дитині обіцянок, які у вас не буде змоги виконати або ж якихось гарантій щодо того, що від вас не залежить;
- дайте дитині відчуття безпеки та захищеності: оберіть для розмови місце, де вас ніхто не турбуватиме, налаштуйтеся на рівноцінний діалог, запевніть дитину, що ви готові її підтримати і захистити по мірі ваших можливостей;
- дайте можливість дитині проявити її емоції та почуття щодо обговорюваної теми, дайте їй зрозуміти, що відчувати будь-які емоції (як негативні, так і позитивні), або не відчувати їх певний час зовсім – це нормально;
- діліться з дитиною власними емоціями та переживаннями аби дати їй можливість відчути емоційну близькість з вами, проте робіть це дозовано і обережно аби не налякати і не стривожити;
- акцентуйте увагу на тому, що люди навколо можуть підтримувати і допомагати один одному, а це допомагає боротися зі злом і долати труднощі, запропонуйте дитині поділитися історіями, які ілюструють приклади проявів доброти, турботи та взаємодопомоги.

Як говорити про війну з підлітком?

- Важливо задовольнити потребу в обговоренні новин та змін, що відбуваються, якщо підлітки цікавляться ними.

- Допомагайте підлітку визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомте з принципами фактчекингу.
- Заохочуйте підлітка ставити запитання, ділитися своїми думками та переживаннями.
- Будьте відвертими: якщо відповіді на запитання немає – визнайте це і спробуйте знайти інформацію разом.
- Обговорюйте можливі варіанти дій, якщо підліток виявляє бажання допомагати або долучатися до волонтерства.

Як допомогти дитині пережити стресові події?

Техніки самодопомоги

Техніки самодопомоги – це прості вправи, які допомагають опанувати стрес та позбутися емоційної напруги. Виконуючи ці вправи ми звертаємо увагу на свої відчуття в тілі, дихання, думки та емоції.

У планах уроків ви знайдете техніки психологічної самодопомоги та психологічної підтримки, які варто виконувати разом з учнями, а саме: дихальні вправи, вправи на заземлення, тілесні вправи та вправи для зниження емоційної напруги.

План-конспект серії уроків

Перший урок серії

Орієнтовний таймінг	Назва активності	Опис активності
5 хв	Вступне слово вчителя	<p>Вчитель вітається та починає розповідати про серію уроків, які чекають на учнів у найближчі п'ять днів.</p> <p>«Сьогодні ми з вами почнемо знайомитися зі світом Дена і Рори та їх боротьбою проти корпорації стресу. Протягом п'яти найближчих днів ми крокуватимемо разом з Деном і Ророю вулицями міста «Честнат Сіті». Вірогідно, кожен з нас впізнає у наших героях себе. Сьогодні усі ми відчуваємо стрес, нам буває сумно, тривожно і навіть страшно, іноді, ми втрачаємо віру у краще, але потім знову її віднаходимо. Ми запитуємо один у одного «Ти як?». І найчастіше чуємо у відповідь «Все ок.» або «Нормально». Але чи дійсно це завжди так? Чи пам'ятаємо ми, що іноді бути «не ок» - це теж нормально? Чи вміємо дбати про своє ментальне здоров'я, підтримувати інших та самі просити про підтримку, коли вона потрібна нам?</p> <p>Ведучи боротьбу з корпорацією стресу Ден і Рора насправді шукають відповіді на ці питання. Шукають і знаходять їх – у підтримці один одного, допомозі іншим людям та техніках психологічної самопомоги, які ми також матимемо змогу</p>

		опанувати. Тож, давайте знайомитися із історією «Честнат Сіті», Деном, Ророю та їхніми пригодами!
4 хв	Перегляд першої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео першої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 1. «Новини з міста»
2 хв	Слово вчителя	Після завершення серії вчитель продовжує: «Здається, у «Честнат Сіті» настали не найкращі часи і його мешканцям, як і нам з вами, варто згадати, що коли на нас тривалий час впливає стрес – наш стан і настрій погіршується, ми можемо почуватися роздратованими, проявляти агресію або навпаки відчувати безсилля і небажання щось робити і це нормальна реакція нашого організму. Проте, важливо пам'ятати, що ми можемо управляти стресом, а значить – впливати на наш стан і настрій. Для цього нам потрібні техніки психологічної самопомоги – прості вправи, які допомагають опанувати стрес та позбутися емоційної напруги. Одну з таких вправ ми спробуємо виконати одразу після наступної серії.»
6 хв	Перегляд другої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео другої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 2. «Непрохані гості»
3 хв	Слово вчителя та опис дихальної вправи 4-7-8	Після завершення серії вчитель продовжує: «Такого повороту подій Ден і Рора точно не очікували! Що ж робити у подібних випадках? Дихання – це перше, про що варто згадати під час тривожного стану або того моменту, коли вас застали зненацька погані новини. Вправа 4-7-8 є, мабуть, найвідомішою дихальною технікою, яка допомагає повернути контроль над емоціями чи навіть заспокоїтися перед сном.»
5 хв	Виконання вправи	Вчитель озвучує інструкцію і виконує вправу разом з учнями:

		<p>«Давайте спробуємо попрактикуватися та виконати цю вправу разом.</p> <p>Вправа включає чотири прості кроки:</p> <p>Крок 1: видихніть повністю.</p> <p>Крок 2: глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Рахуйте подумки.</p> <p>Крок 3: затримайте подих на 7 секунд.</p> <p>Крок 4: повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.</p> <p>Якщо у вас немає досвіду подібних вправ і ви рідко займаєтеся фізичною активністю, то можливо, на початку голова може трохи паморочитися через гіпервентиляцію легенів. Не хвилюйтеся, це нормально.»</p> <p>Цикл варто повторити декілька разів.</p>
10 хв	Рефлексія	<p>Після завершення вправи вчитель спонукає учнів до короткого обговорення та рефлексії уроку:</p> <p>«Насьогодні ми завершуємо, але вже завтра на нас чекає наступна зустріч з Деном і Ророю і історією їхнього протистояння корпорації стресу.</p> <p>Поділіться, будь ласка, вашими враженнями про урок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що вам найбільше запам'яталось? • Як змінювався ваш настрій? • На які думки вас наштовхнув перегляд відео та виконання вправи? <p><i>Примітка для вчителя:</i> Важливо спонукати учнів до вільного обміну думками, ставитися до їх висловлювань безоцінно.</p>

Другий урок серії

Таймінг	Назва активності	Опис активності
2 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається та починає другий урок. «Ми продовжуємо слідкувати за пригодами Дена та Рори та їх боротьбою проти корпорації стресу, тож давайте дізнаємось, що чекає на них сьогодні?»
6 хв	Перегляд третьої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С»	Учитель вмикає відео третьої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 3. «Оце так зустріч»

	Рора проти корпорації С».	
5 хв	Слово вчителя	<p>Після завершення серії вчитель продовжує: «Події розгортаються дуже швидко і звісно стрес та напруга, які переживають наші герої беруть своє. Панічна атака, яку довелося пережити Дену – це раптове відчуття сильного страху без реальної небезпеки чи очевидної причини. Панічні атаки нерідко трапляються, коли людей щось непокоїть або вони пережили складний чи стресовий досвід. Також вони можуть бути наслідком перенесених хвороб. Панічна атака може тривати до 30 хвилин.</p> <p>Цей стан не загрожує життю, проте з ними важко впоратися самотійно, тож кожному з нас варто знати як допомогти іншій людині, якщо з нею сталася панічна атака.</p> <p>Як зрозуміти, що з вами або людиною поруч сталася панічна атака? Якщо ви спостерігаєте прояви трьох або більше симптомів одночасно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● прискорене серцебиття; ● задуха, прискорене або ускладнене дихання; ● оніміння або тремтіння рук і ніг; ● нудота та дискомфорт у шлунку; ● запаморочення; ● світло здається яскравішим та інтенсивнішим; ● сльози, незмога перестати плакати; ● відчуття, ніби людина «застигла» та не може рухатися. <p>Чому трапляються панічні атаки? Причини панічних атак можуть бути різні, в тому числі проблеми зі здоров'ям. Тому у випадках, якщо панічні атаки повторюються, варто проконсультуватися не лише з психологом, а й із лікарем, щоб виключити всі ризики.</p>

6 хв	Слово вчителя та опис вправи «Як допомогти при панічній атаці?»	<p>Вчитель озвучує інструкцію і виконує вправу разом з учнями: «Аби краще запам'ятати, що ж робити, якщо з нами або з людиною поруч сталася панічна атака, спробуймо виконати техніку 5-4-3-2-1, яка допомогла Дену впоратися. Алгоритм наступний, по черзі назвіть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 предметів, які ви можете побачити прямо зараз; ● 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); ● 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); ● 2 речі, які можете відчутти на запах; ● 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода). <p>Не поспішайте, виконуйте вправу у комфортному для вас темпі.»</p>
10 хв	Рефлексія	<p>Після завершення вправи вчитель спонукає учнів до короткого обговорення та рефлексії уроку: «Поділіться, будь ласка, вашими враженнями про урок:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Що вам найбільше запам'яталося? ● Як змінювався ваш настрій? ● На які думки вас наштовхнув перегляд відео та виконання вправи?» <p><i>Примітка для вчителя:</i> Важливо спонукати учнів до вільного обміну думками, ставитися до їх висловлювань безоцінно.</p>

Третій урок серії

Таймінг	Назва активності	Опис активності
---------	------------------	-----------------

2 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається та починає третій урок. «Минулого разу ситуація з Деном навчила нас розпізнавати та справлятися з панічними атаками або й просто сильними емоційними переживаннями. Що ж чекає на Дена і Рору сьогодні? Давайте дивитися!»
6 хв	Перегляд четвертої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео четвертої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 4. «День Х»
5 хв	Слово вчителя	<p>Після завершення серії вчитель продовжує: «Стрес – це природна реакція нашого організму на несподівані або небезпечні події. Це дивно, але він може бути добрий і поганий. Уявімо, що до кінця якоїсь гри залишається кілька хвилин, а результатом є нічия. Нам у цю мить дуже хочеться перемогти, правда? Це добрий стрес, що мотивує до дії. Він може викликати бажання наполегливо працювати і йти до своєї мети. На противагу доброму існує поганий стрес, який змушує нас почуватися пригніченими і розгубленими, коли ми у небезпеці чи коли нам страшно. Наш мозок спонукає тіло підготуватися до боротьби або втечі – це нормальна реакція на стрес. Вона дозволяє нам почуватися більш витривалими та додає сил. Наприклад, щоб подолати небезпеку, ми можемо бігти швидше чи довше, ніж зазвичай, не так гостро відчувати голод або ж менше втомлюватися.</p> <p>Однак, якщо ситуація триває досить довго, у нас можуть виникнути неприємні відчуття, які є проявами стресу»</p>

6 хв	Слово вчителя та опис вправи	<p>Вчитель озвучує інструкцію і виконує вправу разом з учнями:</p> <p>“Нерідко, відчуття страху, тривоги або інші сильні емоції ніби заповоняють нас. У таких випадках важливо дещо відсторонитися від своїх емоцій та повернутися в момент “тут і тепер”, аби вгамувати емоційну напругу. У цьому нам допомагають практики заземлення. Алгоритм виконання практики наступний:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Зверніть увагу на те, як ви почуваетесь зараз і про що думаєте. ● Проговоріть це собі подумки. ● Тепер спробуйте уповільнитись й з’єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. ● Повністю видихніть повітря з легень, а тоді знову повільно наповніть їх глибоким вдихом. ● Повільно притисніть ступні до підлоги. ● Так само плавно витягніть руки вздовж тіла або зімкніть долоні перед собою. ● Проговоріть подумки, що й де ви зараз робите. <p>Зробіть повільний вдих та видих і завершіть виконання практики.»</p>
10 хв	Рефлексія	<p>Після завершення вправи вчитель спонукає учнів до короткого обговорення та рефлексії уроку:</p> <p>«Поділіться, будь ласка, вашими враженнями про урок:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Що вам найбільше запам’яталося? ● Як змінювався ваш настрій? ● На які думки вас наштовхнув перегляд відео та виконання вправи?» <p><i>Примітка для вчителя:</i> Важливо спонукати учнів до вільного обміну думками, ставитися до їх висловлювань безоцінно.</p>

Четвертий урок серії

Таймінг	Назва активності	Опис активності
---------	------------------	-----------------

2 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається та починає четвертий урок. «Сьогоднішня серія пригод Дена і Рори має назву «Боятися – це нормально» і дійсно, кожен з нас періодично відчуває тривогу або навіть страх. Як з цим впоралися наші герої? Давайте дивитися!
6 хв	Перегляд п'ятої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео п'ятої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 5. «Боятися – це нормально»
5 хв	Слово вчителя	<p>Після завершення серії вчитель продовжує: «Під час стресового періоду в організмі виділяється певний набір гормонів. Найголовніші з них – це адреналін, норадреналін і кортизол.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Адреналін – основний гормон стресу, що комплексно впливає на організм, мобілізуючи увагу та пам'ять. Його рівень підвищується в ситуаціях, коли людина відчуває страх, біль, лють, гнів. ● Норадреналін збільшує рухову та впливає на мозкову активність, а також гостроту сприйняття навколишнього середовища через органи чуття. Важлива функція цього гормону – це здатність притупляти біль. ● Кортизол активізує роботу мозку. Завдяки йому у стресових умовах ми швидко знаходимо вихід із критичної ситуації. Кортизол також допомагає організму продукувати більшу кількість енергії. <p>Гормони стресу викликають прискорене серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, розширення зіниць та підвищення потовиділення. Це все – рефлекторні реакції організму на загрозу. Стрес пробуджує ірраціональні страхи, які блокують здатність мозку до холодного та раціонального розв'язання проблем. Вмикаються старіші з точки зору еволюції частини мозку, що допомагають ухвалювати швидкі рішення.</p>

		<p>Однак вони не завжди є логічними та обґрунтованими.</p> <p>Мозок може віддавати нам такі команди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «бий» — це готовність до нападу; ● «біжи» — скеровування всіх ресурсів на втечу від небезпеки; ● «замри» — бажання злитися з навколишнім середовищем, захватися. <p>«Бий» та «біжи» – це реакції гіперзбудження. Ось їхні характерні «симптоми»: напруга, тремтіння; підвищена пильність; гостре почуття небезпеки; гнів та лють; імпульсивність; безладні, нав’язливі, циклічні думки.</p> <p>«Замри» – це реакція гіпозбудження. Її характерні ознаки: відчуття емоційного оніміння; відстороненість та замкненість; пасивність, нездатність захистити себе; зниження когнітивних функцій; скорочення фізичної активності.</p> <p>У кожному з цих станів вимикається префронтальна кора головного мозку, яку ще називають його «виконавчою» частиною (адже вона відповідає за логіку, силу волі, креативність, вирішення проблем та постановку цілей). Це впливає на здатність чітко мислити, аналізувати ситуацію, ухвалювати рішення. Проте з цим можна боротися.”</p>
5 хв	Слово вчителя та опис вправи “Книжка з малюнком”	<p>Вчитель озвучує інструкцію і виконує вправу разом з учнями:</p> <p>“Ця техніка допоможе опанувати тривогу, страх або інші негативні емоції. Для виконання техніки потрібно знайти собі комфортне місце та зручно влаштуватися і виконати декілька послідовних кроків.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уявіть у себе на колінах відкрити книжку з чистими аркушами. 2. Тепер уявіть на цих аркушах свою тривогу, страх чи іншу емоцію, яку вам хотілося б опанувати. 3. Роздивіться уважно. Як виглядає цей страх або тривога? Що або кого він нагадує? Дайте собі достатньо часу для цього,

		використавши усю вашу фантазію та креативність. 4. Тепер закрийте свою уявну книжку. Подумки покладіть її поруч. Нехай вона собі лежить, а ви займайтесь своїми справами. Якщо треба кудись іти, можете «взяти» книжку з собою. Але не відкривайте, просто знайте, що вона є.”
1 хв	Слово вчителя	Після завершення серії вчитель продовжує: “Аби попідкуватися про власне ментальне здоров’я нам зовсім не обов’язково боротися із власними емоціями. Кращим варіантом буде розвиток навичок управління емоціями та нашої здатності керувати власним станом, а також - вміння просити про допомогу в навколишніх або звертатися до фахівців, коли ми цього потребуємо. Цього ж нас вчать і Ден з Ророю. Давайте подивимось, що відбувається з нашими героями далі?”
6 хв	Перегляд шостої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео шостої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 6. «Скелет у шафі»
10 хв	Рефлексія	Після завершення серії вчитель спонукає учнів до короткого обговорення та рефлексії уроку: «Поділіться, будь ласка, вашими враженнями про урок: <ul style="list-style-type: none"> ● Що вам найбільше запам’яталося? ● Як змінювався ваш настрій? ● На які думки вас наштовхнув перегляд відео та виконання вправи?» <p><i>Примітка для вчителя:</i> Важливо спонукати учнів до вільного обміну думками, ставитися до їх висловлювань безоцінно.</p>

П’ятий урок серії

Таймінг	Назва активності	Опис активності
2 хв	Вступне слово вчителя	Вчитель вітається та починає п’ятий урок.

		“Сьогодні на нас чекає розв’язка історії Дена та Рори та “Честнат Сіті”, давайте дивитися, чим завершиться боротьба наших героїв з корпорацією стресу”
11 хв	Перегляд сьомої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С».	Учитель вмикає відео сьомої серії освітнього серіалу «Ден і Рора проти корпорації С». Серія 7. «Додому»
4 хв	Слово вчителя	<p>Після завершення серії вчитель продовжує: “Історія Дена і Рори та події в “Честнат сіті” показали нам, що вчасно отримана підтримка може змінити історію цілого міста. То де ж вчасно шукати ресурс для підтримки ментального здоров’я?</p> <p>Психологи виокремлюють декілька джерел, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені ізраїльським психологом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:</p> <p>B (belief and values) — віра й переконання. A (affect and emotions) — емоції. S (sociability) — соціальність. I (imagination and creativity) — уява. C (cognition and thought) — когнітивні стратегії. Ph (physiological activity) — фізична активність.</p> <p>У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються.</p> <p>Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.</p> <p>Деякто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.</p> <p>У деякого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з</p>

		<p>іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.</p> <p>Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.</p> <p>Наступний тип протидії — уява — мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.</p> <p>Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.</p> <p>Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.”</p>
10 хв	Слово вчителя та опис вправи “Багаж щастя”	<p>Вчитель озвучує інструкцію і виконує вправу разом з учнями:</p> <p>“Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • що лежить там? • хто збирав цей багаж? • що в ньому ваше? • що там не ваше? • може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати? • наскільки вам легко чи важко нести цей багаж? <p>Запишіть свої відповіді. Спробуйте відслідкувати свій стан у момент, коли ви думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці та описуєте це. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це - викристіть з опису те, що вважаєте зайвим.”</p>

10 хв	Рефлексія	<p>Після завершення вправи вчитель спонукає учнів до короткого обговорення та рефлексії усієї серії уроків:</p> <p>«Історія Дена і Рори завершилась, але точно дечому нас навчила. Поділіться, будь ласка, вашими враженнями про серію наших уроків:</p> <ul style="list-style-type: none">● Що вам найбільше запам'яталося?● Який головний висновок ви зробили для себе переглядаючи історію Дена і Рори та виконуючи вправи?» <p><i>Примітка для вчителя:</i> Важливо спонукати учнів до вільного обміну думками, ставитися до їх висловлювань безоцінно.</p>
-------	-----------	--

**Більше технік самопомоги
та рекомендацій для плекання стійкості –
на платформі Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?”**

www.HowAreU.com