

## «Ти як? Внутрішня опора та ментальний добробут»

### Мета заняття:

- **Освітня:** Систематизувати та поглибити знання про ментальне здоров'я, стресостійкість (резильєнтність) та реакцію психіки на травматичні події.
- **Практична:** Закріпити навички саморегуляції, експрес-методи зняття тілесної напруги та когнітивні техніки стабілізації емоційного стану.
- **Виховна:** Сформуванати культуру дбайливого ставлення до себе, усвідомлення важливості самоспівчуття, здорових кордонів та своєчасного звернення по допомогу.

**Тривалість:** 45 хвилин. **Матеріали:** Аркуші паперу, ручки/маркери, слайди презентації.

### Хід та хронометраж заняття

#### I. Вступний блок та "Check-in" (7 хвилин)

- **Привітання та актуалізація теми (3 хв):**

«Вітаю вас на нашому підсумковому занятті! Сьогодні ми зведемо воєдино все, що дізналися про ментальне здоров'я — наш внутрішній стан, здатність ладнати з емоціями й думками. Це не просто відсутність хвороб, а ваш ресурс: можливість ясно думати, навчатися, будувати якісні стосунки й знаходити сили для мрій навіть у часи випробувань. Сьогодні ми навчимося розслабляти тіло, коли воно "стискається" від стресу, та зміцнимо ту внутрішню опору, яка допомагає рухатися далі.»

- Вправа-налаштування "Як ти справді?" (4 хв) :
  - **Інструкція:** Учасникам пропонується коротко (одним-двома словами або яскравою метафорою) описати свій поточний емоційний стан на цю хвилину (наприклад: «втома», «натягнута струна», «спокійний острівець»).

#### II. Теоретичний експрес-блок: Наші реакції та резильєнтність (10 хвилин)

- **Нормалізація реакцій (3 хв):** Травматичні події — це події, які виходять за межі звичайного досвіду й викликають страх чи безпорадність. Важливо пам'ятати: **наші реакції на травму — це нормальні реакції на ненормальні події**, а не ознака слабкості.
- Три рівні тривожності (3 хв): Тривога сигналізує нам на трьох рівнях:

1. *Тіло*: прискорене серцебиття, напруга, «клубок у горлі», проблеми зі сном.
  2. *Думки*: катастрофізація (очікування найгіршого), нав'язливі думки.
  3. *Поведінка*: дратівливість, уникання, надмірна пильність.  
*Висновок*: Щоб заспокоїти розум, найчастіше потрібно спочатку заспокоїти тіло.
- **Вікно толерантності та Резильєнтність (4 хв)**: У стресових умовах наше «вікно толерантності» (здатність справлятися з емоціями) звужується: ми або вибухаємо (гіперзбудження), або застигаємо (гіпозбудження). Наша мета — розвивати **резильєнтність**. Це здатність «пружинити»: згинатися під ударами долі, але не ламатися і повертатися в початковий стан.

### III. Практичний блок: Золотий фонд самодопомоги (23 хвилини)

Цей блок об'єднує найкращі тілесні, емоційні та когнітивні практики.

#### 1. Тілесна самодопомога: Робота з напругою (10 хв)

- Вправа «М'язова релаксація» (за Джекобсоном / М'язовий щит) (6 хв):
  - *Суть*: Стрес «живе» в м'язах. Щоб вивести надлишок адреналіну та дати мозку сигнал «безпечно», потрібно м'язи сильно напружити, а потім різко розслабити.
  - *Інструкція*: Сядьте зручно, відчуйте опору. Одночасно напружте всі м'язи: стисніть кулаки, підтягніть плечі до вух, напружте прес, обличчя та ноги. Тримайте цей «щит» 5–7 секунд. За сигналом — різко скиньте напругу, дозволяючи тілу обм'якнути. Зробіть 3 повільні глибокі видихи. Повторіть 2–3 рази.
- Вправа «Метелик» (Експрес-стабілізація) (4 хв):
  - *Інструкція*: Схрестіть руки на грудях (права долоня на ліве плече, ліва — на праве). Почергово й м'яко поплескуйте себе по плечах. Це білатеральна стимуляція мозку, яка швидко знижує рівень хвилювання.

#### 2. Когнітивна стійкість: Повернення контролю (7 хв)

- Техніка «Коло контролю»:
  - *Суть*: Тривога росте, коли ми намагаємося контролювати те, що нам не підвладне (наприклад, хід війни чи думки інших).
  - *Практика*: На аркуші паперу малюємо велике коло.
    - *Всередині кола* записуємо те, на що ми **впливаємо** (наш режим, їжа, кому телефонуємо, як виконуємо роботу).
    - *За межами кола* — те, що ми **не контролюємо**.
  - *Висновок*: Спрямовуємо 80% своєї енергії виключно на те, що знаходиться всередині нашого кола.

### 3. Емоційне благополуччя: Ресурс на майбутнє (6 хв)

- Вправа «Лист підтримки у майбутнє»:
  - *Інструкція:* Напишіть собі 3 короткі речення (або фрази самоспівчуття), які ви прочитаєте в момент кризи. (Приклад: «*Це дуже важко, але ти вже проходив кризу шторми*», «*Це почуття не вічне*», «*Я поруч із собою*»).

### IV. Підсумки, Взаємопідтримка та Рекомендації (5 хвилин)

- **Інтерактив «Естафета сили» (2 хв):** Учасники по черзі називають (або пишуть у чат) одну рису чи якість, яка допомагає їм залишатися стійкими (наприклад: «*моє почуття гумору*», «*вміння зберігати спокій*»).
- **Чек-лист щоденної турботи (слайд-напоминалка) (2 хв):** Ведучий нагадує про фундамент нашого ментального здоров'я:
  1. **Сон:** 7–9 годин (час для перезавантаження мозку).
  2. **Фізична активність:** навіть 20–30 хвилин ходьби діють як антидепресант.
  3. **Соціальні зв'язки:** спілкування з близькими та допомога іншим дарують відчуття сенсу.
  4. **Звернення по допомогу:** якщо тривога чи смуток тривають понад два тижні й заважають жити — звернення до психолога є проявом зрілості та сили, а не слабкості.
- **Завершальне слово (1 хв):**

«Психологічна стійкість — це не відсутність страху, а вміння діяти й піклуватися про себе навіть тоді, коли страшно. Любити себе — означає бути для себе дбайливим другом, а не найсуворішим критиком. Дякую вам за увагу та вашу стійкість. Бережіть свій внутрішній світ і пам'ятайте: піклуватися про себе — це не розкіш, це необхідність!»
- **Домашнє завдання:** Протягом тижня, помітивши перші ознаки напруги чи стресу в тілі, виконати вправу «Метелик» або практику релаксації за Джекобсоном.