

**«Практикум з ментального здоров'я: техніки швидкої самопомоги
в стресових ситуаціях. Інтегрований ресурсний тренінг»**



Гриценюк Сніжанна,
практичний психолог
Відокремленого
структурного підрозділу
«Технологіко-
економічний фаховий
коледж
Білоцерківського НАУ»



Авдєєва Тетяна,
викладач фізичного
виховання
Відокремленого
структурного підрозділу
«Технологіко-
економічний фаховий
коледж
Білоцерківського НАУ»



Матвієнко Валентина,
методист
Відокремленого
структурного підрозділу
«Технологіко-
економічний фаховий
коледж
Білоцерківського НАУ»

Анотація: В статті піднімається питання важливості профілактики ментального здоров'я студентів та пропонуються практичні інструменти для саморегуляції та подолання стресу. Особливу увагу приділено ресурсозберігаючій моделі BASIC Ph та її компонентам. Матеріал має на меті підвищити обізнаність студентів з питань ментального здоров'я та надати їм практичні навички.

Abstract. In the article the question of importance of prophylaxis of mental health of students is affected and practical instruments are offered for self-regulation and overcoming of stress. The special attention is spared to the resource-saving model of BASIC Ph and her components. Material has for an object to promote the awareness of students on questions a mental health and give practical skills to them.

МЕТА:

➤ Розкрити сутність ментального здоров'я, його компонентів та вплив на загальне самопочуття людини. Сприяти усвідомленню студентами важливості як фізичного, так і ментального здоров'я.

➤ Ознайомити з ресурсозберігаючою моделлю BASIC Ph. Надати студентам теоретичні знання про модель BASIC Ph та її застосування в практиці саморегуляції.

➤ Навчити технікам заземлення та дихальних вправ. Дати студентам практичні інструменти для швидкого відновлення емоційної рівноваги та зниження рівня тривоги.

ЗАВДАННЯ:

➤ Ознайомити з вправами заземлення для концентрації уваги на теперішньому моменті.

➤ Продемонструвати комплекс простих фізичних вправ для розслаблення та зниження рівня стресу, які можна виконувати в умовах обмеженого простору (наприклад, в укритті).

➤ Сформувати у студентів навички самоспостереження за своїми емоціями та фізичними відчуттями, позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

➤ Стимулювати пошук індивідуальних стратегій самодопомоги.

ОБЛАДНАННЯ І НАОЧНІСТЬ: мультимедійна презентація, карточки з QR-кодами, тенісні м'ячики, телефони, музичний супровід, таймер.

I. Вступ.

Викладач фізичного виховання. Сьогодні ми з вами поговоримо про ментальне здоров'я. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це стан, в якому ми відчуваємо себе добре, можемо справлятися зі стресом, будувати міцні стосунки та реалізувати свій потенціал. Це наше внутрішнє благополуччя, яке впливає на всі сфери нашого життя.

Чому ментальне здоров'я важливе? Ментальне здоров'я – це фундамент, на якому будується все наше життя. Воно впливає на наше фізичне здоров'я, наші стосунки та нашу продуктивність. Саме від нього залежить наше відчуття щастя.

Іноді розпізнати проблеми з ментальним здоров'ям може бути складно, оскільки симптоми можуть бути різними та проявлятися по-різному у кожної людини. Найчастіше людина може відчувати тривогу, депресію, зміни апетиту і сну, проблеми з концентрацією, втому і інше.

І сьогодні ми розглянемо як фізична активність та спорт можуть стати для вас засобом психологічної підтримки.



Для початку оцініть себе та свій стан за шкалою від «відчуваю себе сповненим сил» до «немає сил взагалі».

II. Основна частина.

Психолог. Сьогодні ми вас познайомимо із ресурсозберігаючою моделлю BASIC Ph і як за її допомогою можна підтримувати себе у ресурсному стані.

Що таке модель BASIC Ph? Уяви собі, що ти – будівельник, який зводить свій власний будинок. Кожен цеглинка – це частина тебе: твої думки, почуття, тіло, стосунки з іншими людьми. Модель BASIC Ph – це ніби інструкція, яка допомагає тобі зрозуміти, як ці «цеглинки» взаємодіють між собою і як ти можеш зміцнити свій «будинок», щоб він був стійким до різних життєвих ситуацій та випробувань.

BASIC Ph – це аббревіатура, кожна літера якої позначає певний аспект нашої особистості:

Модальність	Зміст	Ресурси
Belief	Віра	Твої цінності, переконання, філософія життя.
Affect	Афект	Твої емоції, почуття, настрої.
Social	Соціальне	Твої стосунки з іншими людьми, соціальна підтримка.
Imagination	Уява	Твоя здатність до творчості, фантазії, мріяння.
Cognition	Пізнання, розум	Твої думки, уявлення про себе і світ.

Physiology	Фізіологія	Твоє тіло, фізичні відчуття.
Human needs	Людські потреби	Твої основні потреби, такі як потреба в безпеці, любові, самореалізації.

Методист. Самопізнання – це процес дослідження власного внутрішнього світу, своїх цінностей, переконань, емоцій та мотивів. Це здатність чесно і критично оцінювати себе, свої сильні та слабкі сторони, свої реакції на різні ситуації. Навіщо це потрібно? Самопізнання допомагає нам краще розуміти себе. Коли ми розуміємо свої емоції, ми можемо ефективніше керувати ними та уникати ситуацій, які викликають у нас негативні переживання.

Самопізнання допомагає нам стати більш толерантними до себе та інших. Коли ми розуміємо свої слабкості та помилки, ми стаємо більш співчутливими до себе. Коли ми розуміємо, що інші люди також мають свої особливості та переживання, ми стаємо більш терпимими до них.

Самопізнання сприяє особистісному зростанню. Коли ми усвідомлюємо свої сильні сторони, ми можемо розвивати їх та досягати більших успіхів.

Існує безліч способів самопізнання. Це може бути читання книг з психології, відвідування тренінгів та семінарів, спілкування з психологом або психотерапевтом, ведення щоденника, медитація та інші практики. Ми пропонуємо вашій увазі ряд психологічних тестів та методик, які допоможуть вам на цьому шляху. Головне – це бути відкритим до нового досвіду, готовим до змін та чесним із собою.

Практикум. Викладач фізичного виховання. Тіло – це основа основ, фундамент, на якому тримається розум, емоції, уява і все інше. Ми з вами навчимося допомагати собі в будь яких навіть екстремальних ситуація через вплив на тіло.

Отже, розпочнемо із дихання.

Є багато різних способів дихати для концентрації, для зняття стресового стану, для самозаспокоєння. Зараз ми їх спробуємо на собі.

1. Техніка «Квадратне дихання» (<https://surl.li/skkqnt>)

2. Техніка «Дихання 4-7-8». Відпрацьовуємо. (<https://surl.li/gouamv>)

Психолог. Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості.

1. Техніка «5-4-3-2-1». Відпрацьовуємо. (<https://surl.li/tlelic>)

2. Техніка «Метелик». Відпрацьовуємо. (<https://surl.li/vmyabo>)

Викладач фізичного виховання.

3. Техніка «Тополя на вітру». Відпрацьовуємо. (<https://surl.li/ftkyji>)

4. Техніка «Таємний таппінг». Відпрацьовуємо. (<https://surl.li/xittrin>)

5. Розвантажувальна нейропсихологічна вправа «Пальчики». (<https://surl.li/lfpise>)

6. Нейровправи з м'ячиками (<https://surl.li/udiimq>)

III. Заключна частина.

Психолог. Під час заняття ви ознайомилися із моделлю BASIC Ph, зокрема із тим як працювати з модальністю «Фізіологія», відпрацювали техніки дихання та заземлення, які допомагають зберігати контроль над ситуацією, запобігати стресам та відновлювати ресурси (це оті батарейки, які ми тестували на початку заняття).

Як використовувати модель BASIC Ph? **Проаналізуй себе.** Оцініть, які аспекти моделі BASIC Ph є для тебе найбільш актуальними в даний момент. **Визнач свої ресурси.** Що тебе підтримує? Які навички ти маєш? Які люди тебе оточують? **Розроби план дій.** Визнач конкретні кроки, які ти можеш зробити для покращення свого стану. **Будь терплячим до себе.** Зміни не відбуваються миттєво. Головне – це регулярна практика і самоспостереження.

Я пропоную зараз пройти тест і визначити, яка саме з модальностей у вас є домінуючою. Посилання зараз перед вами. <https://surl.li/yejtvz>

Як працювати із результатами? До прикладу. Якщо ти відчуваєш постійну втому і труднощі з концентрацією, можливо, варто звернути увагу на

фізіологічний компонент моделі BASIC Ph (достатній сон, харчування, фізична активність). Або ж, якщо ти відчуваєш тривогу перед іспитами, то варто попрацювати над когнітивним компонентом (змінити негативні думки на більш позитивні).

Методист. На завершення я хочу поговорити з вами про деякі техніки, які допоможуть вам краще піклуватися про себе, виробити корисні звички, проаналізувати причини своїх невдач та негараздів та покращити своє життя.

1. **Вправа «21 день».** (<https://surl.li/vpimmq>).
2. **Вправа «5 «ЧОМУ?».** (<https://surl.li/dfwwjl>)

Психолог. І на завершення. Пам'ятайте:

✓ **Не соромтеся звертатися за допомогою.** Існує багато фахівців, які можуть допомогти вам впоратися з проблемами ментального здоров'я.

✓ **Поговоріть з довіреною людиною.** Поділитися своїми почуттями з близькими людьми може бути дуже корисним.

✓ **Зверніться до психолога або психотерапевта.** Фахівець допоможе вам зрозуміти причини ваших проблем і розробити індивідуальний план лікування.

✓ **Дбайте про себе.** Регулярні фізичні вправи, здорове харчування, достатній сон і відпочинок – все це сприяє покращенню ментального здоров'я.

Викладач фізичного виховання. Пам'ятайте, що просити допомоги – це не ознака слабкості, а прояв сили. Турбота про своє ментальне здоров'я – це інвестиція в себе і своє майбутнє. Які будуть питання? Дякуємо за увагу!

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. <https://sites.google.com/view/mentalhelthvsptefkbnu/> .
2. <https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Farpp.com.ua%2Farticles%2Fresursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph%2F&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2EOcmf7sxMJp9ethAM4TJN>
3. <https://sotsialnij-pedagog-koval-tetyana-viktorivna.webnode.com.ua/l/tse-prosta-stattya4/>