

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ТЕМУ: «ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СТРАХОМ?»

Мета:

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
 - розвиток в учасників заняття позитивних установок на життя, позитивного мислення, віри в себе; вміння здійснювати самоаналіз власної поведінки та емоцій під час війни;
 - вироблення ефективних навичок контролю страху, вміння використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, руханка, ресурсна вправа, вправи на зниження стресових переживань акумуляцію власних сил, зняття м'язової напруги.



Матеріали та обладнання: фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери, стікери, дошка, олівці, фарби, крейда, аркуші паперу А4, плакат очікувань «Пісочний годинник».

Структура заняття

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість
1	Вступне слово	5 хв
2	Прийняття правил роботи групи	5 хв
3	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Страх як природна емоція»	5 хв
6	Вправа «Проговори свій страх»	20 хв
7	Вправа «Фортеця»	20 хв
8	Руханка «Детектив»	5 хв
9	Вправа «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей»	10 хв
10	Рефлексія	10 хв

Тривалість: 1 год 30 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (5 хв).

Практична психологиня: Доброго дня. Одним із проявів стресового стану людини є страх, що виконує захисну функцію для організму й пов'язаний з потребою самозбереження. Ще В. Шекспір у своєму творі «Гамлет, принц данський» писав:

І по росі, ще на весні життя,
Найбільше слід хвороби стерегтися.
Обачна будь; найліпший сторож – страх;
Бо ж навіть як напасть її не б'є,
Сама на себе юність повстає.

Що таке страх? Чому страх є найліпшим сторожем організму? У якому випадку страх матиме негативне значення? Сьогодні дамо відповіді на ці запитання.

2. Правила роботи групи (5 хв).

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття.

Хід вправи

Практична психологиня: Щоб комфортніше нам працювалося на занятті пропонуємо дотримуватись наступних правил:

- бути активним;
- говорити від свого імені;
- бути щирим;
- не критикувати;

Всі згодні з правилами роботи групи?

3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв).

Мета: навчити учасників заняття аналізувати зовнішні прояви власних емоцій.

Хід вправи

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає ваш настрій на даний момент. По черзі представляємо свій смайлик, починаючи словами: «Мене звати ..., зараз в мене ... настрої».

4. Вправа «Очікування» (5 хв).

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стресові ситуації, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимось із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні.

Ведучий роздає учасникам стікери. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

5. Інформаційне повідомлення «Страх як природна емоція» (5 хв).

Мета: поінформувати здобувачів освіти про страх як природну емоцію організму.

У кризових ситуаціях, зокрема під час війни, страх – це природна емоція. Ви можете відчувати страх за себе, за своїх рідних, за свою батьківщину чи за своє майбутнє. Страх також може супроводжуватися тривогою. Сильний страх викликає різні фізіологічні симптоми: прискорений пульс, труднощі з диханням, відчуття стиснення горла/клубка у горлі, пітливість, тремтіння/тремор.

Те, як ви можете боротися зі своїм страхом, щоб він остаточно вас не паралізував, звичайно ж, залежить від ситуації, у якій ви наразі знаходитесь. Деякі поради будуть для вас корисні, інші наразі, можливо, і ні, але з часом можуть вам згодитися.

Не намагайтеся тамувати страх, адже йдеться про природну емоцію, тому дуже важливо знайти спосіб, за допомогою якого ви зможете вивільнити і виявити свій страх. Можете кричати, плакати або когось обійняти.

Якщо ви маєте якусь близьку людину, можете її також попросити про таку допомогу. Одна з речей, яку ви можете зробити, це поділитися з кимось своїми емоціями та турботами. Коли ви знову повернетесь у безпечне місце, важливо повернутися до емоцій, які вам довелося стримувати, назвати їх і проговорити. Завдяки цьому вони не будуть нагромаджуватися у вас, що дозволить вам краще функціонувати в найближчі дні, а головне, їх нагромадження не ускладнить вам життя після війни. Життя після війни і майбутнє щонайменше так само важливі, як нинішня боротьба і нинішні перемоги.

6. Вправа «Проговори свій страх» (20 хв).

Мета: розвиток емоційного самоусвідомлення учасників заняття, їх навичок проговорювати пережиті емоції.

Хід вправи

Робота в парах. Розповісти один одному про свої емоції (страхи) коротко.

Наприклад: «Мені насправді було страшно»; «Мене це дуже розлютило» тощо.

Відчуйте емоції своїм тілом, з'єднайтеся з ними і дозвольте їм пройти крізь власне тіло (Коли ви кажете: «Мені було страшно», – зверніть увагу, де ви у своєму тілі щось відчуваєте. Ви відчуваєте щось у своєму серці? У своїх руках? У ногах? У шлунку?). Спробуйте назвати реакцію емоції, яку ви визначили у своєму тілі («аж спазми в шлунку»).

Зосередьте свою увагу на цій частині вашого тіла й на цьому фізичному відчутті і зачекайте, поки воно поступово почне вщухати (можете собі допомогти, промовляючи подумки до свого тіла і «пояснивши йому», що вже не потрібно тримати емоції).

Наприклад: *«Я вже помітив цей страх, не мусиш мене про нього попереджати; так, я боюся».*

Контакт з емоціями і проговорювання їх завершіть оцінюванням себе чи свого тіла, інших людей, співпраці чи бачення майбутнього.

Подякуйте один одному і своєму тілу: *«Ми впоралися з цим», «Послухай, ти просто фантастичне тіло! Хто б міг подумати, що ти з цим упорасешся...», «Сьогодні ми зробили все, що могли; ми – чудова команда», «Коли це все закінчиться, я добре відпочину, поїм і буду пишатися нами».*

Впоратися зі страхом допомагає взаємна підтримка. Зі страхом, як і з іншими негативними емоціями, найкраще боротися не намаганням «іти проти нього» і робити вигляд, що він нас не стосується, а усвідомленням того, що ми маємо страх і вчимося зі своїм страхом жити.

7. Вправа «Фортеця» (20 хв).

Мета: *ознайомити учасників із технікою заспокоєння в екстремальних ситуаціях, відновлення спокою, зниження рівня стресу; розвивати практичні вміння та навички працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.*

Хід вправи

Для виконання вправи необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Або ж попрацюємо з вашою уявою (здобувачі освіти вибирають варіант). Вправу можна виконувати у бомбосховищі.

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце. Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці? Які там запахи? Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні. Що ви там чуєте? Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Гармати, кулемети, стіни... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (наприклад, дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновлюйте безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює? Наший мозок не відрізняє де є реальність, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якесь подію, то реакція вашого організму майже

така сама, як ніби ви знаходитеся безпосередньо в тій ситуації. І переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчувати спокій та безпеку, або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

8. Руханка «Детектив» (5 хв).

Мета: активізувати увагу, зняти м'язове напруження.

Хід вправи

Учасники стають у коло плечем до плеча. Ведучий непомітно дає одному з них якусь річ і за жеребкуванням обирає «детектива». «Детектив» залишається в центрі кола, а члени групи мають швидко передавати річ із рук в руки (за спинами). За командою ведучого «Стоп!» гра припиняється, і «детектив» мусить сказати, у кого на той момент знаходиться річ.

Слід надати можливість кожному учасникові побувати в ролі «детектива». Для цього потрібно обмежувати час, заохочувати учасників словами «Молодці», «Чудово» і т.п.

9. Вправа «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей» (10 хв).

Мета: навчитися змінювати ставлення до людини або певної дії, опрацювати страхи та неприємні переживання.

Хід вправи

Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує. Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі.

Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання. Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє переживання.

Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі.

Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації?

Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Питання для обговорення:

- Чи звично було аналізувати свій внутрішній стан?
- Який досвід ви отримали під час виконання цієї вправи?

9. Рефлексія (10 хв).

Мета: закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, висловити свою думку.

- Що найбільше запам'яталось?
- Що сподобалось?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
2. URL: <https://is.gd/8bbak6> (дата звернення: 05.10.2022).
3. URL: <https://is.gd/b6MBWz> (дата звернення: 07.10.2022).
4. URL: <https://is.gd/TwQvcf> (дата звернення: 08.10.2022).
5. URL: <https://is.gd/Y1vJVG> (дата звернення: 10.10.2022).
6. URL: <https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom> (дата звернення: 11.10.2022).

7. URL: <https://is.gd/Vrytva> (дата звернення: 11.10.2022).
8. URL: http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo_psihologa/profilaktika_stresu/ (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-stresu-pedagogiv-161376.html> (дата звернення: 10.10.2022).
11. URL: <https://is.gd/8NP3Pc/> (дата звернення: 11.10.2022).
12. URL: <https://is.gd/jHUJSz> (дата звернення: 11.10.2022).
13. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення: 11.10.2022).

Рецензент: *Нагаєвська І., методист НМК ПТО у Житомирській області*