

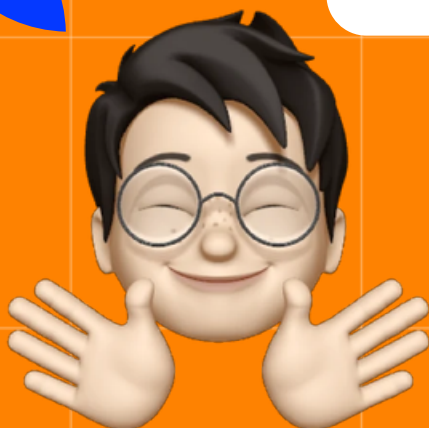
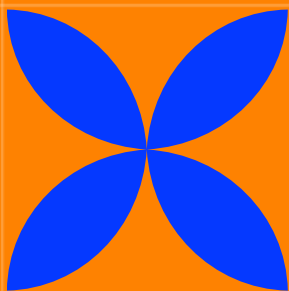
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

«ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА»

ЧУЮ. УСВІДОМЛЮЮ. ПІДТРИМУЮ.



«Імпульс ментального
здоров'я: як піклуватися про
себе та підтримувати інших»

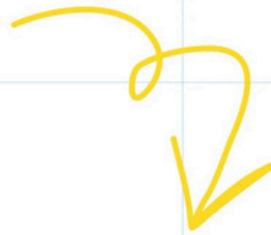


ДОРОЖНЯ КАРТА

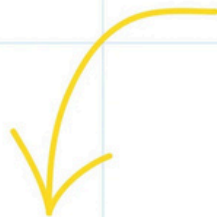
ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА



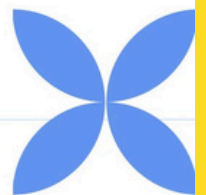
Отримайте методичні матеріали на сайті проекту



Ознайомтесь з матеріалами уроку та заплануйте його



Проведіть урок для своїх учнів



Поверніться на сайт проекту та заповніть короткий звіт, щоб отримати сертифікат



Скануйте QR-код або натисніть тут → [Заповнити звіт](#)

План уроку

№	Тривалість блоку	Назва блоку	Завдання блоку	Слайд презентації
1	5 хв	Вступ: «Як ти зараз?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітати учнів та окреслити тему уроку. 2. Провести вправу «Про емоції». 3. Створити безпечну атмосферу для розмови про емоції. 	Слайд 1-2
2	5 хв	Емоції та психічне здоров'я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обговорити з учнями, що таке емоції і як вони проявляються в тілі. 2. Сформулювати визначення психічного здоров'я простою мовою. 3. Пояснити роль емоцій як сигналів про потреби та кордони. 	Слайд 3
3	15 хв	«Емоція — потреба»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати ситуацію та визначити, які емоції вона викликає. 2. Навчити пов'язувати кожную емоцію з конкретною потребою. 3. Обговорити, як можна підтримати людину, що переживає ці емоції. 	Слайди 4-6
4	10 хв	«Коли потрібна допомога?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити ознаки, які сигналізують, що людині потрібна допомога. 2. Навчити помічати такі ознаки у себе та в інших. 3. Ознайомити з чеклистом підтримки та контактами, куди можна звернутися. 	Слайди 7-9
5	10 хв	Підтримка як волонтерство та рефлексія	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагадати, що таке волонтерство і які його види існують. 2. Показати підтримку як форму волонтерської діяльності. 3. Обговорити конкретні кроки, які учні можуть зробити вже зараз. 4. Провести рефлексію через вправу «Продовж речення». 	Слайди 10-12

Хід уроку

<p>Вступна частина</p> <p>(5 хв)</p>	<p>Розпочніть урок із запитання, як учні почуваються просто зараз. Дайте можливість кожному й кожній відреагувати у власний спосіб:</p> <p>Запитайте кілька охочих детальніше поділитись про емоції й що їм дозволяє отримати підтримку й надати її за можливості словом (емпатичним активним слуханням наприклад).</p> <p>Зазначте, що сьогодні ви разом будете говорити про емоції, психічне здоров'я та підтримку: як помічати свій стан, піклуватися про себе й підтримувати інших. Підкресліть: наш стан постійно змінюється — і це нормально. Підтримка інших і підтримка себе безпосередньо впливають на те, як ми почуваємося.</p> <p>Часто підтримка — це не лише про великі вчинки чи спеціальні навички. Іноді вона починається з простих речей: помітити стан людини поруч, вислухати, не знецінити її переживання, запитати «як ти?» і справді бути уважним до відповіді. Такі щоденні дії можуть суттєво впливати на те, як почувається людина.</p> <p>А уважне ставлення до людини поруч — це теж форма волонтерства: ми добровільно вкладаємо час, увагу й турботу.</p> <p>Саме так, наприклад, працюють волонтери, які спілкуються з самотніми людьми похилого віку чи підтримують тих, хто пережив важкі події. Водночас у такій підтримці дуже важливо не забувати про турботу про себе: помічати власну втому, емоційне виснаження, мати час на відпочинок і звертатися по підтримку до інших дорослих чи фахівців. Адже допомагати іншим можна якісно тоді, коли ти сам маєш ресурс і підтримку.</p>
<p>Налаштування на роботу. Емоції та психічне здоров'я</p> <p>(5 хв)</p>	<p>Запитайте учнів, що таке емоції і які з них вони знають. Дайте можливість висловитися кільком охочим, не оцінюючи відповіді. Потім запитайте: як вони відчувають ці емоції в тілі — що змінюється в диханні, серцебитті, м'язах? Як вони розрізняють між собою схожі стани?</p> <p>Поясніть, що емоції часто «маскуються» одна під одну: коли страшно, людина може реагувати нападом — кричати, штовхатися. Це спосіб захисту, а не агресія заради агресії. Коли хтось каже «я теж так хочу» зі злістю — насправді вона може захоплюватися іншою людиною й хотіти бути схожою. А злість іноді приховує сум: коли підлітку бракує уваги, замість сліз може з'явитися агресія. Саме тому важливо вчитися розпізнавати, що стоїть за зовнішньою реакцією.</p> <p>Запитайте учнів, як вони розуміють поняття «психічне здоров'я». Вислухайте кілька відповідей, після чого поясніть:</p> <p>Психічне здоров'я — це не «коли немає жодних проблем». Це стан, у якому людина може справлятися зі стресом, навіть якщо іноді потребує підтримки; може вчитися, працювати й спілкуватися з іншими; будує стосунки й відчуває, що її життя має сенс.</p>

	<p>Кожна людина іноді відчуває напругу, тривогу, смуток або страх. Це не робить її «слабкою» чи «неправильною» — важливо не ігнорувати ці стани, а помічати їх і піклуватися про себе.</p> <p>Наведіть кілька прикладів ролі емоцій: «Коли я злюся, це може означати, що порушили мої межі або щось було несправедливим. Коли мені сумно — можливо, щось важливе для мене змінилося або я переживаю втрату». Підсумуйте: немає правильних і неправильних емоцій — є різні способи їх проживати і проявляти, безпечніші або шкідливіші для себе та інших. Закріпіть ключову думку: «Емоції — це не дрібниці, які треба ігнорувати. Це сигнали про наші потреби й кордони».</p>
<p>Вправа «Емоція — потреба»</p> <p>(15 хвилин)</p>	<p>Озвучте ситуацію своїми словами: «Уявіть: ви домовилися зустрітися з другом або подругою, але він або вона не прийшов/ прийшла і навіть не попередив/ла». Запитайте, які емоції можуть виникати в такій ситуації, і запишіть варіанти на дошці: злість, образа, сум, розчарування, байдужість як форма захисту.</p> <p>(див. Додаток № 1 — «Колесо емоцій» — для друку та наочного ознайомлення з різновидами емоцій.)</p> <p>Разом з учнями оберіть 2-3 емоції з дошки й обговоріть, яка потреба стоїть за кожною. Допоможіть сформулювати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за злістю — потреба в повазі, чесності, передбачуваності; • за сумом — потреба в близькості та турботі; • за образою — потреба бути важливим або важливою для іншої людини; • за розчаруванням — потреба в довірі та надійності. Заохочуйте учнів додавати власні варіанти. <p>(див. Додаток № 2 «Гра "Ситуації підтримки"» — для закріплення на практиці)</p> <p>Потім поставте практичне запитання: «Як можна підтримати людину в такій ситуації та як підтримати себе в такій ситуації? Що конкретно можна сказати чи зробити?» Попросіть 2-3 конкретні відповіді. Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> • запитати, як вона почувається; • визнати її емоції словами «розумію, що тобі було неприємно»; • запропонувати обговорити, що сталося, і домовитися, як діяти наступного разу. <p>Підсумуйте три прості кроки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • емоція — це сигнал («зі мною щось важливе відбувається»); • потреба — це причина («мені важлива повага / близькість / чесність»); • підтримка — це дія («я можу підтримати себе або іншу людину словами, діями, присутністю»). <p>Поясніть, що ці кроки допомагають не «зависати» в емоції, а переходити до конкретної турботи — про себе чи про когось поруч.</p>

<p>«Коли потрібна допомога?»</p> <p>(10 хв)</p>	<p>Запитайте клас: «Як, на вашу думку, можна зрозуміти, що людині вже складно справлятися самостійно і їй потрібна допомога?» Вислухайте 3-4 відповіді й узагальніть їх.</p> <p>Поясніть, що це — не просто «поганий настрій» чи тимчасова втома, а серйозні ознаки, на які важливо звернути увагу та не залишати людину з цим наодинці. Варто акцентувати на трьох сигналах: стан триває довго — наприклад, кілька тижнів поспіль людина майже завжди сумна, тривожна або байдужа до того, що раніше подобалося; це помітно заважає жити — складно вчитися, спати, спілкуватися, з'являються постійні конфлікти чи сильна ізоляція; людині важко впоратися самостійно — вона говорить «нічого не хочеться», «немає сил ні на що», не бачить виходу. У таких ситуаціях особливо важливо звернутися по допомогу до дорослого та фахівця — психолога, соціального педагога чи іншої людини, яка може підтримати й допомогти пройти цей стан.</p> <p>Перейдіть до питання про інших: «Як зрозуміти, що допомога потрібна однокласнику, подрузі, брату чи сестрі?». Обговоріть сигнали: різка зміна поведінки — людина стала дуже мовчазною або, навпаки, агресивною; вона уникає спілкування, перестає ходити на улюблені заняття; говорить «мені нічого не хочеться», «усе дістало», «я нікому не потрібен/потрібна»; постійно скаржиться на втому й відсутність енергії.</p> <p>Запропонуйте подумати про простий чеклист підтримки і техніки активного слухання, який може використовувати кожен і кожна: вислухати, не перебиваючи й не засуджуючи; не знецінювати — уникаючи фраз «ти перебільшуєш», «усім зараз важко», «зберися»; бути поруч — іноді достатньо просто посидіти поруч або надіслати повідомлення; сказати слова підтримки: «я тебе чую», «ти для мене важливий/важлива», «дякую, що поділився/поділилася»; заохотити звернутися по допомогу до дорослої людини чи фахівця. Ви можете доповнити цей чек-лист власними прикладами підтримки та обговорити його разом в класі.</p>
<p>Підтримка як волонтерство та рефлексія</p> <p>(10 хв)</p>	<p>Поставте учням два запитання — спочатку про себе, потім про інших: «Що ви можете зробити, щоб підтримати себе, коли вам складно?» і «Що ви можете зробити вже зараз, щоб підтримувати інших у класі, школі або онлайн?» Запишіть на дошці 3-5 конкретних ідей від учнів. (див. Додаток №3 «Активності, які можна впроваджувати під час та після уроку»).</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> • робити паузи й відпочивати, коли відчуваєш перевтому; • говорити з другом чи подругою замість того, щоб тримати все в собі; • надсилати слова підтримки однокласникам, особливо тим, кому непросто; • звертати увагу на тих, хто часто мовчить, і запитувати «як ти?»; • не сміятися з чужих емоцій, а ставитися до них з повагою. <p>На завершення запропонуйте учням продовжити одне або кілька речень — усно в колі, письмово на стікерах або в чаті, якщо урок відбувається онлайн:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...» • «Тепер я знаю, як підтримати людину, яка...»

- «Мій маленький крок самопідтримки — це...»

Дайте 2-3 хвилини на обдумування й запросіть кількох охочих поділитися. Підтримайте кожну відповідь.

Завершіть урок трьома ключовими думками:

- піклування про себе — це не егоїзм, а важлива частина здорового життя;
- підтримка інших — цінна й доступна кожному й кожній;
- кожен і кожна з вас уже зараз може бути волонтером або волонтеркою підтримки — через слова, увагу й маленькі щоденні дії.

Запропонуйте учням обрати для себе один такий крок на найближчий тиждень і подумки його зафіксувати.

(**Додаток № 3** «Активності, які можна впроваджувати під час та після уроку»)

ДОДАТОК №2

Гра «Ситуації підтримки»

Мета: тренувати емпатію та практичні навички підтримки.

Підготуйте картки або слайди із різними ситуаціями (див. нижче). Поділіть клас на групи, кожна група отримує одну ситуацію.

Завдання для групи: відповісти на два запитання: «Що може відчувати ця людина?» і «Як її можна підтримати?» Групи презентують свої відповіді, викладач/-ка доповнює за потреби.

Ситуації для гри:

Ситуація 1

До вашого класу перейшов новий учень. На перервах він зазвичай сидить сам/сама, рідко починає розмову. На уроках відповідає, але не долучається до позакласних активностей.

Ситуація 2

Однокласник, який раніше був спокійним і любив жартувати, останнім часом різко реагує навіть на дрібниці: підвищує голос, вступає в конфлікти, може грюкнути дверима й вийти з класу. У спільних проєктах почав пропускати дедлайни. На запитання «Що сталося?» відповідає: «Відчепіться, усе нормально».

Ситуація 3

Подруга раніше регулярно приходила на зустрічі театрального гуртка, брала участь у проєктах і спілкувалася з командою. Останні кілька тижнів вона не з'являється, майже не відповідає в чаті та відмовляється від зустрічей. Каже коротко: «Не хочу, немає настрою».

Ситуація 4

Учень часто жартує про себе: «Я нікому не потрібен», «У мене нічого не вийде», «Я — повний нуль». Однокласники сміються разом із ним, бо сприймають це як гумор. Але такі фрази звучать майже щодня.

Ситуація 5

Учениця добре вчиться, відвідує кілька гуртків, готується до олімпіад. Останнім часом вона часто говорить, що втомлена, повторює «не встигаю», майже не відпочиває. Зізнається: «Якщо здамся — розчарую всіх».

Ситуація 6

Однокласник багато часу проводить у телефоні, часто сидить допізна. На уроках виглядає втомленим і неуважним. Каже, що просто дивиться TikTok або грає. Коли мова заходить про плани чи активності, відповідає: «Навіщо щось планувати — все одно все погано».

Ситуація 7

Однокласниця раніше активно пропонувала ідеї для шкільних проєктів, долучалася до різних ініціатив і надихала інших. Останнім часом вона перестала проявляти ініціативу та майже не бере участі в спільній роботі. Каже: «Мене ніхто не чує».

Додаткові активності під час та після уроку

Практика «Підтримка в дії» (10-15 хв)

Запропонуйте учням об'єднатися у малі групи по 4-5 осіб. Поясніть, що їхнє завдання — не просто обговорити підтримку, а придумати, як вона може виглядати в реальному житті їхнього класу чи школи. Сформулюйте завдання: кожна група має запропонувати щонайменше 2-3 конкретні дії, які вони можуть впровадити вже цього тижня. Підкажіть приклади, якщо учням складно почати:

- «дошка підтримки» у класі або онлайн, де залишають слова вдячності;
- «buddy-система», коли учні об'єднуються в пари й підтримують одне одного; звичка запитувати «як ти?» і справді слухати відповідь.

Після обговорення кожна група коротко презентує свої ідеї, їх записують на дошці. Домовтеся, хто відповідатиме за запуск обраних ідей і коли ви повернетесь до обговорення результатів. Підкресліть: підтримка стає цінністю тоді, коли вона переходить у регулярні дії.

Практика «Як обрати своє волонтерство» (10 хв)

Запропонуйте учням подумати про себе і відповісти на запитання: «Чого мені зараз не вистачає для емоційної рівноваги?»

Дайте кілька прикладів для орієнтира: комусь не вистачає руху, комусь — спілкування, комусь — спокою або відчуття користі. Поясніть, що волонтерство може не лише допомагати іншим, а й підтримувати самого/саму себе. Наведіть приклади: якщо не вистачає руху — можна організувати спільні пробіжки або спортивні зустрічі; якщо не вистачає спілкування — долучитися до групового або телефонного волонтерства; якщо хочеться більше спокою — обрати діяльність, яка заспокоює (монотонна допомога, рукоділля, сортування речей тощо).

Запропонуйте учням індивідуально або в парах сформулювати: «Я можу спробувати волонтерство, яке допоможе мені...» За бажанням кілька учнів можуть поділитися. Підкресліть: важливо обирати діяльність, яка не виснажує, а підтримує.

Практика «Самопідтримка під час допомоги іншим»

(8-10 хв)

Поясніть, що навіть допомагаючи іншим, людина може відчувати втому, злість або сум — і це нормально. Запитайте: «Що ви робите, коли вам самим стає складно?» Зберіть кілька відповідей, а потім запропонуйте прості інструменти самопідтримки: зробити паузу; перемикнути на іншу діяльність; поговорити з кимось, кому довіряєш; дати собі відпочинок. Запропонуйте учням обрати 1-2 способи, які їм підходять, і сформулювати для себе: «Якщо мені стане складно, я можу...» Підкресліть: щоб підтримувати інших, важливо вміти підтримувати себе.

Класна практика «Регулярна рефлексія»

Запропонуйте учням впровадити просту регулярну практику в класі — коротку зустріч раз на тиждень або на початку дня, де кожен/кожна за бажанням може поділитися своїм станом. Запропонуйте простий формат: кожен відповідає на одне запитання — «як я зараз?» або «що було для мене важливим цього тижня?».

Домовтеся про правила: не перебивати; не оцінювати; можна не говорити, якщо не хочеться. Підкресліть: така практика допомагає краще розуміти одне одного і вчасно помічати, кому потрібна підтримка.

Ідея «Емоції через творчість»

Запропонуйте використати творчий формат для кращого розуміння емоцій: перегляд фрагментів мультфільму «Думками навиворіт» з подальшим обговоренням або створення невеликих сцен (форум-театр), де учні показують різні емоційні ситуації.

Після перегляду чи виступів обговоріть: які емоції ви помітили; як вони проявлялися; що могло б допомогти героям. Підкресліть: емоції легше зрозуміти, коли ми бачимо їх у дії.

Можливості для перетину з іншими предметами

Українська мова та література



Тема: Емоції героїв та емпатія.

Завдання для вчителя: Запропонуйте учням проаналізувати емоційний стан персонажів у художньому творі. Зверніть увагу не лише на події, а й на переживання героїв: що вони відчувають, чому саме так реагують, які потреби за цим стоять. Поясніть, що розуміння емоцій героїв допомагає краще розуміти людей у реальному житті.

Питання для обговорення

- Що відчував герой у цій ситуації
- Чому він/вона так відреагував/ла?
- Як його/її можна було б підтримати?

Додаткове завдання:

Запропонуйте учням переписати короткий епізод твору, додавши слова підтримки для героя або змінити реакцію персонажа на більш екологічну (без агресії чи знецінення).

Біологія / основи здоров'я



Тема: Стрес і реакції організму.

Завдання для вчителя: Поясніть, як тіло реагує на стрес: пришвидшене серцебиття, напруження м'язів, зміни в диханні. Покажіть зв'язок між емоціями та фізичним станом. Підкресліть, що ці реакції — природні й допомагають нам захищатися.

Питання для обговорення:

- Як ви відчуваєте стрес у тілі?
- Що допомагає вам заспокоїтися?

Практичне завдання:

Проведіть коротку вправу: повільне дихання (вдих на 4 рахунки — видих на 6). Обговоріть, як змінюється стан після вправи.

Громадянська освіта



Тема: Підтримка як форма громадської участі.

Завдання для вчителя: Поясніть, що турбота про інших — це також прояв активної громадянської позиції. Наведіть приклади: підтримка однокласників, участь у волонтерських ініціативах, створення безпечного середовища в школі.

Розкажіть, що багато можливостей для допомоги можна знайти на Волонтерській Платформі:

<https://platforma.volunteer.country/>

Запропонуйте разом подосліджувати, які види волонтерства існують і що з цього відгукується учням.

Питання для обговорення:

- Чому підтримка інших важлива для спільноти?
- Як навіть маленькі дії можуть впливати на атмосферу в класі?

Додаткове завдання:

Запропонуйте учням придумати одну ініціативу підтримки для свого класу або школи.

Мистецтво / музика



Тема: Вираження емоцій через творчість.

Завдання для вчителя: Запропонуйте учням передати свій емоційний стан через малюнок, музику, колаж або коротку сценку.

Поясніть, що творчість — це безпечний спосіб проживати емоції.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви хотіли передати?
- Як змінився ваш стан після творчої роботи?

Акцент: Організуйте мінівиставку або презентацію робіт у класі.

Фізична культура



Тема: Рух і емоційний стан.

Завдання для вчителя: Поясніть, як фізична активність впливає на настрій і рівень стресу. Запропонуйте коротку руханку або вправи на розслаблення.

Питання для обговорення:

- Як змінюється ваш стан після руху?
- Які види активності допомагають вам відновитися?

Додаткове завдання:

Запропонуйте учням скласти свій «список відновлення» — 3-5 активностей, які допомагають їм почуватися краще.

Інформатика



Тема: Інформаційна гігієна та психічне здоров'я

Завдання для вчителя: Обговоріть, як соціальні мережі та новини впливають на емоційний стан. Поясніть, що надлишок інформації може викликати тривогу та перевтому.

Питання для обговорення:

- Як ви розумієте, що вам «забагато» інформації?
- Що допомагає вам відновитися після цього?

Практичне завдання: Запропонуйте учням скласти власні правила інформаційної гігієни (наприклад: обмеження часу в соцмережах, паузи від новин).

Англійська мова



Тема: Mental health and support

Завдання для вчителя: Запропонуйте короткий текст або відео англійською мовою про емоції, підтримку або ментальне здоров'я. Разом випишіть ключову лексику: emotions, stress, support, mental health, wellbeing, help, community.

Питання для обговорення:

- Why is it important to talk about emotions?
- How can we support others?

Приклад завдання:

Write 3-4 sentences about how you can support a friend who feels sad or stressed.

Гендерна компетентність

Емоції та психічне здоров'я — тема, яка стосується всіх. Але те, як підлітки говорять про свій стан і звертаються по допомогу, часто залежить від гендерних стереотипів.

«Хлопці не плачуть», «дівчата занадто емоційні» — ці установки заважають дітям чесно говорити про себе та вчасно просити підтримки. **Ось п'ять простих кроків, які допоможуть це змінити.**

1. Говоріть про емоції без прив'язки до статі.

Злість, сум, страх, радість — це досвід кожної людини, незалежно від статі. Уникайте фраз *«хлопці так не роблять»* або *«дівчата надто чутливі»*. Якщо такі слова звучать від учнів — запитайте спокійно: **«Звідки це правило?»**.

2. Використовуйте мову, що включає всіх.

«Кожен і кожна», «учні та учениці», «зверніться до психолога/-ині» — такі формулювання дають сигнал, що **урок стосується кожної дитини в класі**.

3. Давайте рівні можливості висловитись.

Стежте, щоб одні не домінували в розмові, а інші не мовчали весь урок. Запрошуйте тих, хто мовчить: **«Є ще думки? Хтось хоче додати?»**.

4. Підтримуйте хлопців, які говорять про емоції.

Якщо хлопець відкрито каже про страх або смуток — це потребує такої ж реакції, як будь-яка інша відповідь: **«Дякую, що поділився. Це важливо»**. Ця фраза може змінити атмосферу в усьому класі.

Не пояснюйте стан через стать.

«Дівчата більш тривожні за природою» або *«хлопці просто не звертаються по допомогу»* — такі коментарі закривають простір для змін. Нагадуйте: **люди різні, і ця різниця не визначається статтю**.

Контакти та ресурси



Не дрібниці — безпечний підлітковий простір, де в Telegram чат-боті можна анонімно та безоплатно поспілкуватися з кваліфікованими психологами/-нями. У боті можна пройти короткий чекап свого ментального стану і, за потреби, отримати підтримку від фахівців. На сайті та в Instagram проекту можна знайти корисну інформацію про ментальне здоров'я, саморозвиток і здорові стосунки.

Чат-бот: @no_trivia_bot

Instagram: @no_trivia

Вебсайт: <https://www.notrivia.com.ua>



Національна гаряча лінія для дітей та молоді від ГО «Ла Страда-Україна» — 0 800 500 225 (зі стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Електронні канали консультування:

Telegram: @CHL116111

Instagram: @childhotline_ua

Дзвінки безоплатні, анонімні, конфіденційні та цілодобові.

Заохотьте учнів дізнатися, хто у їхній школі відповідає за психологічну підтримку: ім'я, прізвище, кабінет, години прийому; чи можна написати лист або повідомлення, якщо складно прийти особисто.

Контакти та ресурси



Українська Волонтерська Служба