|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05 | Важность эмоционального здоровья |
| 1:05-1:10 | Ваша роль как Посланника Здоровья |
| 1:10-1:25 | Распознавание признаков стресса у членов команды |
| 1:20-1:50 | Стратегии «Сильные духом» |
| 1:50-2:00 | Планирование «Сильные духом» |



**Эмоциональное здоровье/Сильные духом**

**Практические учебные занятия**

**1:00-1:05: Что такое эмоциональное здоровье и почему оно важно**

Эмоциональное здоровье - важная часть общего здоровья. Здоровье — это не только физическое здоровье!

Это оптимистичный (позитивный) подход к жизни и умение радоваться жизни. Это способность справляться с трудностями в жизни.

Эмоциональное здоровье — это способность принимать, понимать и выражать свои чувства. Это позволяет реагировать на ситуации и выражать свои чувства. Это позволяет контролировать свои мысли, чувства и поведение.

"Состояние самочувствие, при котором человек осознает свои собственные способности, может справляться с обычными стрессами жизни, может продуктивно и плодотворно работать и способен вносить вклад в жизнь своего сообщества". (Всемирная организация здравоохранения)

**1:05-1:10: Ваша роль как Посланника Здоровья**

* Как Посланник Здоровья вы можете делиться навыками «Сильные духом» со своими товарищами по команде, друзьями, тренерами, семьей.
  + Индивидуально - делясь стратегиями «Сильные духом»
  + В команде - как часть тренировки, перед- или после игры, находя способы включить стратегии «Сильные духом»
  + В социальных сетях - работайте с сотрудниками Программы над добавлением сообщений, связанных со стратегиями «Сильные духом» (видеоролики, посты)
* Будьте рядом в качестве друга/поддержки для своих товарищей по команде
* Стимулируйте свою местную Программу добавлять «Сильные духом»
* *ЗАДАНИЕ: Попросите атлетов предложить дополнительные идеи о том, как быть поддержкой для товарищем по команде*

**1:10-1:20: Распознавание признаков стресса у членов команды**

Человек, находящийся в состоянии «стресса», обычно испытывает сильные эмоции (например, грусть, беспокойство, или злость), которые доставляют дискомфорт. Стресс также может сделать твоё тело очень напряжённым – и тогда всё труднее и труднее чувствовать себя спокойным и расслабленным. Для многих из нас необходимо успокоить свое тело, прежде чем мы сможем успокоить свои чувства. Каждый человек испытывает стресс, и часто стресс может быть полезен.

*ЗАДАНИЕ: Спросите у атлетов, почему стресс иногда может быть полезен?*

Даже если мы не можем контролировать то, что нас напрягает, мы можем делать то, что поможет нам чувствовать себя лучше, когда мы испытываем стресс.

*АКТИВНОСТЬ: Попросите атлетов написать или нарисовать на записке 1 вещь, которая вызывает у них стресс. Попроси 3 атлетов приложить свою записку к распечатке контура человека. Скажите атлетам, что этот человек может не испытывать "стресса" от этих стресс-факторов. Затем попросите остальных членов группы прикрепить свою записку к этому человеку. Объясните, что именно в этот момент человек чувствует себя подавленным стрессом. Затем обсудите признаки стресса.*

Эмоциональные признаки того, что товарищ по команде может испытывать стресс:

* Легко становиться расстроенным или злым
* Чувствует себя подавленным
* Ему трудно расслабиться
* Чувство вины (низкая самооценка)
* Стараеться избегать других людей
* Не может сосредоточиться
* Постоянное беспокойство
* Плохая рассудительность/принятие решений
* Сильное беспокойство

Физические признаки того, что товарищ по команде может испытывать стресс:

* Низкая уровень энергии
* Головные боли
* Расстройство желудка
* Напряженные мышцы
* Боль в груди и учащенное сердцебиение
* Проблемы со сном
* Нервозность и дрожь
* Проблемы с желудком
* Боли и неприятные ощущения

*ЗАДАНИЕ: Разложите по комнате все признаки стресса и попросите атлетов наклеить стикеры на те признаки, которые они уже видели у своих товарищей по команде.*

**1:20-1:40: Стратегии «Сильные духом»**

Сейчас мы рассмотрим некоторые стратегии, которые вы можете включить в практику работы со своими товарищами по команде, чтобы помочь им расслабиться.

* Стресс и ты Этот мячик для снятия стресса - один из способов избавления от стресса с помощью своего тела. Медленно сожмите мяч в течение 3 секунд, замрите, затем медленно отпустите мяч на 3 секунды. Повторите 10 раз.
* Сильные слова: Иногда полезно иметь письменный список ободряющих высказываний, которые можно прочитать или просмотреть, - своего рода индивидуальное ободряющее обращение к самому себе. Давайте уделим время тому, чтобы записать (или произнести вслух) несколько фраз, которые вы могли бы сказать себе, чтобы оставаться позитивным и сосредоточенным.
* Глубокое дыхание: Глубокое дыхание - очень распространенная практика, помогающая людям почувствовать себя более расслабленными. Сделайте медленный вдох через нос (3-5 секунд), задержите дыхание (1-2 секунды) и медленно выдохните (3-5 секунд). Повторите 5-10 раз.
* Силовая растяжка: Растяжка полезна не только для нашего физического, но и для эмоционального здоровья. Мы выполним несколько упражнений на растяжку, которые помогут нам почувствовать себя более расслабленными (используйте раздаточный материал " Силовая растяжка").
* Надежная поддержка: Люди могут оказать нам реальную помощь, когда мы испытываем стресс или расстройство. Давайте подумаем, на кого вы можете рассчитывать в качестве поддержки. Важно также помнить, что доброе отношение к другим людям и проявление поддержки помогают снизить уровень стресса. Можете ли вы назвать несколько людей в вашей жизни, которых вы поддерживаете, и несколько людей в вашей жизни, которые поддерживают вас?

*ЗАДАНИЕ: Выберите несколько записок написанных ранее из предыдущего занятия и попросите атлетов определить стратегию, которую они могли бы порекомендовать другу. Затем, используя признаки стресса на стенах, выберите те признаки, рядом с которыми больше всего наклеек. Попросите атлетов определить, какую стратегию можно порекомендовать другу, испытывающему этот признак стресса.*

*ЗАДАНИЕ: Пусть каждый атлет выберет себе партнера или назначьте сами партнеров. Попросите их выбрать одну из стратегий «Сильных умов» и провести ролевую игру со своим партнером. Примерно через 3-5 минут, пусть партнеры поменяться ролями. Если позволяет время, пусть атлеты поменяются партнерами и выберут новую стратегию.*

**1:20-1:40: Планирование «Сильные духом»**

*ЗАДАНИЕ: Как Посланником Здоровья, как вы могли бы внедрить эти стратегии "Сильные духом" в практику своей команды?*

Последняя часть "Сильные духом" - это когда атлет ставит перед собой цель, как использовать "Сильные духом" в соревнованиях или повседневной жизни. Примером может служить ситуация, когда атлет испытывает сильный стресс на приеме у врача. Он/она может использовать стресс-мячик в течение 5 минут, сидя в комнате ожидания приёма.

ЗАДАНИЕ: Предложите атлетам написать SMART-цель о том, как они будут внедрять стратегию «Сильных умов» в практику своей команды. *Примеры: В начале каждой футбольной тренировки я буду заставлять нашу команду практиковать глубокое дыхание в течение 3 минут. После тренировки я проведу с командой несколько приемов силовой растяжки и раздам всем членам команды памятки по растяжке. Я попрошу сотрудника отдела коммуникаций Специальной Олимпиады размещать каждый месяц несколько позитивных сообщений в социальных сетях. Я попрошу каждого человека в моей команде сделать багажную бирку с позитивным посланием и отдать её товарищу по команде для его/её спортивной сумки.*

**Принадлежности**

Ручки

Листочки для заметов

Карточки с указателями

Распечатка контура человека

Распечатка признаков стресса

Стикеры

Раздаточный материал

**Ресурсы**

Советы по борьбе со стрессом (по 1 на каждого атлета): <https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-Tips-for-Stress.pdf?_ga=2.18366201.1574967777.1536854141-2039200653.1523464125>

Силовая растяжка (по 1 на каждого атлета или пара ламинированных копий):

<https://www.dropbox.com/s/4wnx332hyh0v6ap/StrongMinds_Exercise_Handout.pdf?dl=0>