

ЗМІСТ

Анотація програми «Я це можу».....	3
Пояснювальна записка.....	4
Опис строків та послідовності етапів реалізації програми.....	7
Обґрунтування методів, методик, технологій.....	7
Вимоги до спеціаліста, який впроваджує програму «Я це можу».....	8
Вимоги до матеріально-технічного оснащення, необхідного для реалізації програми.....	9
Структура програми.....	10
Тематичний план корекційно-розвиткового етапу.....	11
I етап Первинна діагностика.....	14
II етап Настановчий.....	14
III етап Корекційно-розвитковий. Заняття 1.....	15
Заняття 2.....	18
Заняття 3.....	20
Заняття 4.....	22
Заняття 5.....	25
Заняття 6.....	27
Заняття 7.....	30
Заняття 8.....	32
Заняття 9.....	34
Заняття 10.....	35
Заняття 11.....	37
Заняття 12.....	40
Заняття 13.....	43
Заняття 14.....	45
Заняття 15.....	48
IV етап Повторна діагностика.....	50
V етап Робота за наслідками.....	50
Опис результатів апробації програми.....	51
Реалізація програми «Я це можу» у Житомирській загальноосвітній школі I-III ступенів №5.....	53
Відгуки учасників програми «Я це можу»	60
Відгук директора школи про впровадження програми «Я це можу» практичним психологом Гайовою Т.А.....	61
Список використаних джерел.....	62
Додатки.....	64

АНОТАЦІЯ ПРОГРАМИ «Я ЦЕ МОЖУ»

Професія педагога належать до так званих хелперських (від англ.- допомагати), оскільки пов'язані з роботою у системі «людина-людина», тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги. У таких фахівців дуже високий ризик психічних та соматичних реакцій на напружені ситуації на роботі. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) навіть виділяють окремий стан – «професійний стрес», визначаючи його як «стрес керування своїм життям». Одним з наслідків тривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання.

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно емоційно напружені.

Програма розрахована на вчителів (психологів) з різним стажем роботи.

Профілактика стресових перевантажень передбачає формування навичок саморегуляції емоційного стану, пошук власних позитивних якостей і ресурсів. Окрім того, необхідно навчати педагогів керувати своїм емоційним станом і вміння контролювати його зовнішні прояви.

Метою програми є формування психологічної готовності педагогів до діяльності згідно нових вимог у новій школі, профілактика негативних емоційних реакцій на стресові ситуації, на перевантаження шляхом формування психологічної готовності до педагогічної діяльності, навчання екологічним реакціям у конфліктних ситуаціях.

Завдання, які ставить перед собою програма: підвищити стресостійкості педагогів через ознайомлення їх зі способами боротьби зі стресом, підвищити впевненість у собі та власних можливостях; забезпечити сприятливі умови поетапного формування психологічної готовності до роботи; підвищити рівень мотивації; знизити рівень тривожності, пов'язаної з педагогічною діяльністю тощо.

Після проходження програми вчителі вміють знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; оволоділи навичками саморегуляції емоційного стану; розвинули навички впевненої поведінки; мають установку на досягнення емоційної реалізації та особистісного зростання.

Програма рекомендована для впровадження практичними психологами закладів освіти різних типів з врахуванням специфіки закладу освіти для організації психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Стреси є невід'ємною умовою нашого сьогодення і уникнути їх неможливо. Будь-яка діяльність сучасної людини призводить до появи все нових і нових стресів. І якщо раніше, навіть кілька років тому, доводилось вчити людей уникати стресів, то наразі стоїть необхідність вчитися жити у стресах, використовувати їх задля своєї користі та вчити цьому інших. Зокрема будь-яка адаптація – це суцільна стресова ситуація. Але вдало/вміло переживши адаптацію, ми поступово здобуємо вміння адаптуватись та пристосуватись до мінливих умов життя.

У житті шкільного вчителя (психолога) кожний навчальний рік це, знову таки адаптація. Адаптація після відпустки, адаптація до нових, вже доросліших учнів, адаптація до нових вимог у роботі. І треба враховувати це для успішності у роботі, особистому житті. Треба працювати над собою, оскільки низька стресостійкість, хвилювання, невміння подолати власну тривожність та справитись зі своїми емоціями може зашкодити досягненню високих результатів у роботі, житті.

Поганий настрій, порушення сну, надмірна чутливість до шуму або ж періодичне пришвидшення дихання та серцебиття. Зазвичай так проявляються симптоми тривожності, які відчував багато-хто з нас. Перш за все, варто розуміти, що відчувати тривогу час від часу - це нормально. Часто це захисна реакція організму на небезпечні ситуації та порушення зони комфорту. Більш того, в певних випадках незначна тривожність може бути корисною. Наприклад, це відчуття може сприяти більш відповідальному ставленню до важливого завдання. Проте через постійне відчуття тривожності підвищується рівень гормону стресу кортизолу та артеріальний тиск, що з часом може збільшити ризики появи хвороб серця, розвитку інсульту та хвороб нирок. Крім цього, погіршується і ваша якість життя. З'являються симптоми фізичного та емоційного вигорання. Тому дуже важливо вміти протистояти цьому стану та навчитися його контролювати.

На нашу думку, профілактику стресових перевантажень доцільно здійснювати шляхом формування психологічної готовності вчителів до нового навчального року. Детальніше розглянемо цей аспект. У сучасній психологічній науці накопичено досить великий теоретичний і практичний матеріал щодо проблеми готовності людини в різних видах діяльності, але цілісного визначення поняття власне готовності немає, оскільки є кілька напрямків її дослідження.

В цілому є кілька підходів, за якими аналізується дане поняття. Особистісний підхід розглядає готовність як складне особистісне утворення, багатопланову і багаторівневу структуру якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб'єктові успішно виконувати діяльність (Л.В. Долинська, М.І. Дяченко, Л.А. Кандибович, В.О. Моляко, С.Д. Максименко, О.В. Скрипченко). Прибічники функціонального підходу розуміють психологічну готовність як психічний стан, чинник активізації психічних функцій, працездатності (О.Н. Асмолов, А.Ц. Пуні, Н.В. Кузьміна, М.Д. Левітов, К.К. Платонов, Є.А.

Фарапанова). Деякі дослідники виокремлюють діяльнісний підхід, який передбачає вивчення готовності як психологічної умови успішного виконання діяльності [16]; як психологічної установки, що функціонує на фоні загальної активності особистості, як стану, що передує усвідомленій поведінці (Є.Кузьмін, В.Ядов та ін.) [2].

А.Ц. Пуні, зокрема, психологічну готовність відносить до категорії психологічних станів, які характеризуються такими особливостями як впевненість у своїх силах, прагнення до досягнення мети, оптимальне збудження, саморегуляція та самооцінка. Автор вважає, що сутність психологічної готовності складається з можливості сучасного прийняття оптимального рішення у даній конкретній ситуації, у відповідності з висунутими мотивами і завданнями, у психологічній спільності діяльності і стану, у можливості безперервного контролю і регуляції результатів кожної дії, яка здійснюється цілеспрямовано [13].

Близькими у нашому випадку є погляди С.Л. Маркова [8], В.В. Рибалки [14] та С.К. Шандрука [20], які розглядають стан готовності як внутрішнє налаштування, пристосування можливостей людини до успішних дій в даний момент. Готовність при цьому характеризується станом особистості, що виникає перед виконанням будь-якої діяльності і залежить від її змісту та особистих якостей і властивостей особистості.

Зважаючи на те, що дослідники в більшості аналізували структуру готовності до професійної діяльності (В.А. Сластьонін, А.С. Тарновська) та навчання (І.С. Кон), спробуємо на основі їх напрацювань виокремити компоненти готовності педагогів до нових умов роботи. В новій школі треба вчити, виховувати та взагалі працювати по новому.. Отже, структура психологічної готовності у нашому конкретному випадку буде складатись з наступних компонентів:

- когнітивно-операціональний (певний обсяг і впорядкованість знань, наявність відповідних умінь та навичок, а також особливості розвитку таких когнітивних функцій як пам'ять, мислення, увага);
- мотиваційний (мотивація вчитися новим методам роботи та застосовувати їх у щоденній діяльності);
- емоційний (особистісні особливості, емоційне ставлення до своєї діяльності, здатність до емоційної саморегуляції);
- поведінковий (готовність діяти в умовах, передбачених змінами, які диктує сьогодення, а також знання і уявлення про особливості нововведень та вимоги до дій педагога).

Сформованість даних компонентів забезпечить успішність педагогічної діяльності, але свою увагу ми зупинимо на роботі з емоційною складовою структури психологічної готовності, оскільки саме вона відіграє важливу роль у профілактиці стресових перевантажень та збереженні/відновленні психо-емоційного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Адже якою б високою не була мотивація, інтелектуальна підготовка, якщо в стресових ситуаціях педагог не може справитись

зі своїми емоціями, заспокоїтись, не володіє навичками оптимізації психічного стану при виникненні напруги, навряд чи результати його діяльності будуть високими, навіть при ідеальній підготовці. До того ж, саме адаптаційний період характеризується емоційною нестабільністю.

Оскільки профілактика стресових перевантажень передбачає формування навичок саморегуляції емоційного стану, пошук власних позитивних якостей і ресурсів в особистості [18], тому проведення психологічної роботи із педагогами сприятиме розвитку та вдосконаленню їх емоційної сфери. Окрім того, необхідно навчити вчителів керувати своїм емоційним станом і вміти контролювати його зовнішні прояви, тому важливою в цьому напрямку також є робота з розширення їх поведінкового репертуару у конфліктних ситуаціях.

Мета: профілактика негативних емоційних реакцій на стресові ситуації, на перевантаження шляхом формування психологічної готовності до педагогічної діяльності, навчання екологічним реакціям у конфліктних ситуаціях.

Завдання:

- підвищити стресостійкість через ознайомлення учасників з способами саморегуляції емоційними станами в стресових ситуаціях, підвищення впевненості у собі та власних можливостях;
- забезпечити сприятливі умови поетапного формування психологічної готовності до успішної діяльності;
- знизити рівень тривожності, пов'язаної з виникненням стресових ситуацій;
- підвищити рівень мотивації.

Очікувані результати

Після проходження програми:

- оволоділи навичками саморегуляції емоційного стану;
- вміють знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі;
- розвинули навички впевненої поведінки;
- мають установку на досягнення емоційної стабільності, власної професійної реалізації та особистісного зростання.

Форма роботи: індивідуальна або групова (тренінгова) залежно від бажання учасників. По мірі зниження тривожності та збільшення довіри до колег збільшується час на групові форми роботи.

Цільова група: програма спрямована на молодих педагогів (психологів) та педагогів зі стажем.

Кількість учасників в одній групі: 1-8 осіб.

Загальна тривалість програми – 38 акад. год.

Тривалість корекційно-розвиткового етапу – 30 акад.год.

Тривалість одного корекційно-розвиткового заняття – 2 акад. год.

Програма рекомендована для впровадження практичними психологами закладів освіти різних типів з врахуванням специфіки закладу освіти для організації психолого-педагогічного супроводу всіх учасників освітнього процесу.

ОПИС СТРОКІВ ТА ПОСЛІДОВНОСТІ ЕТАПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Етапи реалізації програми:

I Первинна діагностика (первинна діагностична робота перед корекційно-розвивальним етапом) – 2 год;

II Наставничий (ознайомлення з новинками літератури з даного питання) – 2 год;

III Корекційно-розвитковий (15 занять) – 30 год;

IV Повторна діагностика (повторна діагностична робота після проходження корекційно-розвивального етапу з метою оцінки ефективності програми) – 2 год;

V Робота за наслідками (консультація для учасниками програми після її закінчення) – 2 год.

Робота за програмою починається з часу виходу педагогів з відпустки чи з часу початку роботи у школі.

Рекомендована частота занять: 1 раз на тиждень (протягом 15 тижнів).

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ, МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГІЙ

Програма побудована з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік, візуалізацій, а також аутогенного тренування з метою зниження тривожності, опанування навичок оптимізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією, формування навичок впевненої поведінки, підвищення рівня мотивації до продуктивної діяльності [4], [17], [21].

Арт-терапевтичні техніки, використані у програмі, – малювання, кольоротерапія, робота з МАК – метафоричними асоціативними картками, – дозволяють зняти накопичену психічну напругу, стабілізувати емоційний стан, зосередитись [22].

Серед **тілесно-орієнтованих** методів у програмі запропоновані дихальні вправи (ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність), рухові (для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки), фізичний контакт – дотики, погладження, самомасаж (для зняття м'язового напруження, розслаблення, заспокоєння).

Релаксаційні техніки застосовується для навчання довільному розслабленню м'язів, що напружуються у тривожних, емоціогенних ситуаціях.

Використання **візуалізацій** допомагає свідомо розслабляти м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому стані особистості.

Аутогенне тренування (аутотренінг) - активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму. У програмі використовується для підвищення психічної працездатності та збільшення антистресорних можливостей організму.

ВИМОГИ ДО СПЕЦІАЛІСТА, ЯКИЙ ВПРОВАДЖУЄ ПРОГРАМУ

Програма впроваджується практичним психологом закладу освіти, який має відповідну фахову освіту та

- володіє методикою та практикою проведення тренінгових занять;
- ознайомлений з основними арт-терапевтичними, тілесно-орієнтованими, релаксаційними техніками;
- бажаним є додаткове навчання з оволодіння основними технологіями, запропонованими у програмі.

Практичний психолог також має володіти такими особистісними якостями:

- компетентність;
- спостережливість;
- загальна інтелектуальність;
- комунікабельність;
- гнучкість поведінки;
- коректність;
- стресостійкість;
- розвинена рефлексія;
- емпатія;
- вміння мотивувати.

ВИМОГИ ДО МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ОСНАЩЕННЯ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Вимоги до приміщення:

- просторе, затишне, тепле, зручне для роботи;
- рекомендований поділ на дві зони: робочу та релаксаційну;
- має достатнє природнє та штучнє освітлення;
- звукова ізоляція;
- наявність кімнатних рослин;
- робочі місця для учасників – столи, стільці, які зручно переміщуються по кабінету;
- килимове покриття;
- доступ до мережі Internet.

Матеріали та обладнання, необхідні для реалізації програми:

- фліп-чарт;
- комп'ютер з доступом до мережі Internet;
- папір формату А3 та А4;
- кольорові стікери;
- воскові олівці;
- ручки;
- фарби;
- пензлики;
- тестові бланки до методик (див. I та IV етапи);
- роздатковий матеріал до занять;
- набір метафоричних асоціативних зображень.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Етап	Назва	Методики, технології та форми роботи	К-ть годин
I	Первинна діагностика	Первинна діагностика: <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації (Бойко В.В.); • Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д.Холмс, К.Раге); • Самооцінка психологічної адаптивності (Тетискін Н.П., Козлов В.В.) • Набір метафоричних асоціативних карток (діагностика емоційних станів та мотивації до участі) (без вікових обмежень); 	2
II	Настановчий	Консультація, надання буклетів з рекомендаціями	2
III	Корекційно-розвитковий	Програма індивідуальної або групової роботи, складена з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік та візуалізацій, а також аутогенного тренування. Складається з 15 занять по 2 акад.год. кожне.	30
IV	Повторна діагностика	Повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми. Див. пакет методик етапу I	2
V	Робота за наслідками (оцінка ефективності)	Консультація (за наслідками участі у програмі)	2
Загальна кількість годин			38

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОГО ЕТАПУ

№ п/п	Мета заняття	Зміст роботи	Час (хв.)
1	2	3	4
1.	Створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; розвиток самопізнання; опанування навичками подолання негативних емоційних станів	1. Знайомство. Вправа «Особистий момент»	10
		2. Обговорення правил групи	10
		3. Очікування	5
		4. Вправа «Мій дракон, мої недоліки»	20
		5. Руханка «Пересадки»	10
		6. Вправа «Чарівна крамниця»	15
		7. Вправа-візуалізація «Буйок в океані»	10
		8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку»	10
2.	Опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати страх, тривогу	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Сильні сторони»	10
		3. Вправа «Супервчитель»	15
		4. Техніка «Непотрібне - продишайте»	10
		5. Вправа «Мої ресурси»	20
		6. Емоційна гімнастика	10
		7. Аутогенне тренування (аутотренінг)	5
		8. Вправа «5, 4, 3, 2, 1»	10
		9. Заключний шерінг.	5
3.	Оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації	1. Вступний шерінг	5
		2. Інформаційне повідомлення з відпрацюванням прийомів «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом»	15
		3. Техніка «Хочу досягти»	15
		4. Руханка «Шикуймося за зростом»	5
		5. Гра «Зіграй роль»	15
		6. Вправа «Як було би, якби...»	20
		7. Вправа-візуалізація «Ліфт»	10
		8. Заключний шерінг.	5
4.	Опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою	1. Вступний шерінг	5
		2. Техніка «Налаштування на емоційний стан»	20
		3. Вправа «Моя мотивація»	20
		4. Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація)	15
		5. Руханка «Оплески»	5
		6. Вправа «Аргумент»	10
		7. Вправа-візуалізація «Небо»	10
		8. Заключний шерінг.	5
5.	Оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану та антистресової релаксації; розвиток навичок впевненої поведінки	1. Вступний шерінг	5
		2. Малювання на тему «Мій страх»	15
		3. Вправа «Мої емоції»	20
		4. Інформаційне повідомлення з обговоренням «Впевненість. Імідж вчителя»	5
		5. Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді», техніка «Доведення до абсурду»	10
		6. Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація)	10
		7. Вправа-візуалізація «Дерево»	20
		8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку»	5

6.	Оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану. Опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Емоційна драбинка»	25
		3. Вправа «Думки та емоції»	20
		4. Вправа «Я і стрес»	15
		5. Вправа «Ледачі вісімки»	15
		6. Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»	5
		7. Заключний шерінг	5
7.	Опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Мої ресурси»	25
		3. Вправа «Ресурсна самопідтримка»	25
		4. Перегляд короткометражного мультфільму «Мета»	15
		5. Вправа «Крила метелика»	10
		6. Вправа-візуалізація «Берег моря»	5
		7. Заключний шерінг	5
8.	Оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану. Закріплення навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Асоціація»	10
		3. Вправа «Репетиція»	15
		4. Перегляд короткометражного мультфільму «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші»	15
		5. Вправа «Приємні спогади»	10
		6. Вправа-візуалізація «Знайди свою зірку»	20
		7. Заключний шерінг,	15
9.	Закріплення опанування техніками розслаблення, самопомоги в ситуації, що викликає тривогу	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Мое ім'я»	10
		3. Вправа «Я-супервчитель»	10
		4. Вправа «Непотрібне-продихайте»	20
		5. Вправа «Мої страхи»	10
		6. Емоційна гімнастика	15
		7. Аутотренінг	10
		8. Заключний шерінг	10
10.	Рефлексія оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Ти-мені, я-тобі»	10
		3. Вправа «Хочу досягти»	15
		4. Руханка «Шикуйся по алфавіту»	10
		5. Вправа «Зіграй роль»	20
		6. Вправа «Як було б, якби...»	10
		7. Візуалізація «Ліфт»	5
		8. Заключний шерінг	10
11.	Закріплення навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Мій настрій»	5
		3. Вправа оптиміста	15
		4. Вільне малювання	15
		5. Вправа «Доведення до абсурду»	15
		6. Антистресова релаксація «Сонячний дощик»	5
		7. Фізіологічні способи регуляції психоемоційного стану	20
		8. Заключний шерінг	10
12.	Закріплення навичок антистресової релаксації,	1. Вступний шерінг	5
		2. Вправа «Налаштування на певний емоційний стан»	10

	підвищення рівня мотивації та впевненості	3.Вправа «Моє ім'я»	10
		4.Вправа «Ніготь великого пальця»	10
		5.Руханка «Оплески»	10
		6.Емоційно-вольові способи регуляції психофізичного стану	25
		7.Візуалізація «Небо»	10
		8.Заключний шерінг	10
13.	Опанування новими навиками оптимізації емоційного стану	1.Вступний шеренг	5
		2.Вправа «Думка друга»	5
		3.Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану	25
		4.Вправа «Мої ресурси»	10
		5.Емоційна гімнастика	5
		6.Аутотренінг	10
		7.Заключний шерінг	10
14.	Рефлексія опанування методами управління стресовими реакціями	1.Вступний шеренг	10
		2.Вправа «Емоційна драбинка»	10
		3.Вправа «Думки та емоції»	10
		4.Вправа «Я і стрес»	15
		5.Вправа «Ледачі вісімки»	15
		6.Візуалізація «Внутрішній промінь»	15
		7.Заключний шерінг	15
15.	Рефлексія опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навиками оптимізації психофізичного стану	1.Вступний шеренг	5
		2.Вправа «Треба»	15
		3.Вправа «Вулкан»	15
		4.Вправа «Крила метелика»	15
		5.Візуалізація «Берег моря»	15
		6.Підсумковий заключний шерінг	25

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

Кожне заняття містить такі елементи:

1. Вступний блок – традиційне вітання (вправи, які сприяють активізації, створенню доброзичливої атмосфери, підвищенню рівня згуртованості групи).

2. Основний блок – ігри, техніки, вправи та перегляд короткометражних мультфільмів з обговоренням, вправи-візуалізації та техніки на опанування навичок оптимізації емоційного стану.

3. Заключний блок – рефлексія заняття: обмін думками, емоціями, а також традиційне прощання.

I ЕТАП

ПЕРВИННА ДІАГНОСТИКА

Для реалізації етапу первинної діагностичної роботи було підбрано банк методик і технологій.

1.Методика «Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації (Бойко В.В.) [15, С.76-78]. Дана методика дозволяє встановити як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

2.Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д.Холмс, К.Раге) [10, С.197-199]. Для визначення стресової завантаженості людини

3. Самооцінка психологічної адаптивності (Тетискін Н.П., Козлов В.В.) [15, С.209-211].

4.Набір метафоричних асоціативних зображень (діагностика емоційних станів та мотивації до участі) (без вікових обмежень) [22]. Робота за картками може проводитись на діагностичному етапі (для визначення емоційних станів (тривожності, агресивності тощо) та мотивації до роботи), а також в ході індивідуальної чи тренінгової роботи (для прояснення та покращення емоційних станів, пошуку ресурсів).

Методики, запропоновані для використання допомагають якнайкраще виявити та дослідити впевненість у собі, спрямованість, наявність та рівень тривожності, а також визначити емоційні стани та мотивацію.

II ЕТАП

НАСТАНОВЧИЙ

Проводиться ознайомлення педагогів з новинками літератури з даного питання у вигляді консультації та надання буклетів з рекомендаціями

ІІІ ЕТАП КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИЙ

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; розвиток самопізнання; розвиток навичок подолання негативних емоційних станів.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Знайомство. Вправа «Особистий момент»

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Хід проведення: Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання. Повідомлення мети роботи в цілому і заняття окремо.

Далі психолог пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам психолог) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Надії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Під час вправи психолог фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина закрита, не бажає/не вміє розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з іншого – заважає побудові ширих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

2.Обговорення правил групи

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Психолог з учасниками обговорює правила спілкування в групі.

Орієнтовні правила:

Цінування часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

Ввічливість, взаємоповага. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю...», «Я так думаю...», «На мій погляд...» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

Правило добровільної активності. Визначення міри власної активності в тренінгу є цілком добровільним й індивідуальним.

Конфіденційність. Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

Правило піднятої руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, піднімаючи руку вгору.

Обговорення. Доповнення чи зміна правил за необхідності.

3.Очікування

Хід проведення: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Психолог просить написати на них, чого саме учасники чекають від заняття – «Від роботи я очікую ...». Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

4.Вправа «Мій дракон, мої недоліки»

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Хід проведення: «У кожного з нас є свій дракон – наш страхи, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми існуємо, примирюємось. У багатьох цей дракон багатоголовий. Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його вцілому. Назвати кожен голову окремо. Придумати історію про те, як перемогти свого дракона. Або хоча б зменшити кількість голів.»

Обговорення.

5.Руханка «Пересадки»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення.

Пропонується помінятися місцями учасникам всім тим, у кого:

- є рідний брат;
- сині очі;
- у кого в березні день народження;
- у кого у вухах сережки;
- хто любить співати;

- вміє грати на музичному інструменті.

6.Вправа «Чарівна крамниця»

Мета: стимулювання самопізнання.

Хід проведення: Ведучий пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає.

Обговорення.

7.Вправа-візуалізація «Буйок в океані»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте зручно, вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...

Уяви собі, що ти – маленький буйок у величезному океані... У тебе немає компаса, мапи, керма, весел... Ти рухаєшся туди, куди несуть тебе океанські хвилі, вітер... Велика хвиля може на деякий час накрити тебе, але ти знову виринаєш на поверхню... Спробуй відчутти ці поштовхи і виринання... Відчуй рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під тобою, що підтримує тебе.

Прислухайся, які ще відчуття виникають у тебе, коли ти уявляєш себе маленьким буйком у великому океані.

Якщо ти відчуваєш страх, переконай себе, що ти сильніший від хвиль і вітру, ти не можеш потонути, ти знову і знову виринаєш з таємничих глибин, куди тебе намагається загнати стихія. Можеш відкрити очі, коли будеш готовий».

8.Заключний шерінг, перевірка очікувань. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!»

Обговорення заняття.

- Чи справдились очікування? (увага звертається на плакат див. вправу 3. Якщо очікування справдились, то листочки «опадають» до підніжжя дерева)
- Що вдалось зрозуміти?

Психологу варто пояснити учасникам значення усмішки у житті та самопочутті людини.

«Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м'язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м'язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку».

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Тримаючись за руки, одночасно промовляємо «Я – спокійна, врівноважена, контролюю ситуацію. Я ЦЕ МОЖУ!»

Психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати страх, тривогу.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Сильні сторони»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Використовуючи особистісні якості, написати, чого б, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

Обговорення.

3.Вправа «Супервчитель»

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Поділ учасників на 2 групи.

Кожна група одержує завдання: скласти портрет «супервчителя», який успішно впорається у будь-якій ситуації. Зробити це треба, дотримуючись двох умов:

- 1) кожна якість повинна належати комусь із присутніх;
- 2) у кожного учасника слід запозичити хоча б одну якість.

Отримані портрети обговорюються. Узагальнення: риси групи вивішуються на фліп-чарті.

4.Техніка «Непотрібне - продишайте»

Мета: навчити оптимізувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.

Інструкція психолога та хід проведення: «За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це вольовими зусиллями, прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидко й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і «непотрібні» емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається».

5.Вправа «Мої ресурси»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам.

Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

6.Емоційна гімнастика

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як ... (королева, однорічна дитина, лисиця, солдат, балерина, лев, горобець);
- посидіти як... (бджола на квітці, наїздник на коні, пасажир у «Мерседесі»);
- пострибати як ... (кенгуру, кінь);
- здивуватися як ... (немовля, професор);
- насупитись як ... (осіння хмара, розсерджений вчитель);
- посміхнутися як ... (весняне сонце, радісна дитина, кіт на сонечку).

7.Аутогенне тренування (аутотренінг)

Мета: навчитись долати страх, тривожність.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

8. Вправа «5, 4, 3, 2, 1» [4, С.92-93].

Мета: стабілізація емоційного стану.

Хід проведення: Потрібно на рахунок 5, 4, 3, 2, 1 виконати наступні кроки:

- на «п'ять» – дихаю, п'ять спокійних вдихів і видихів;
- на «чотири» – бачу (наприклад, ми вибираємо чотири об'єкти певного кольору – бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м'яч);
- на «три» – чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос);
- на «два» – відчуваю (холод, тепло);
- на «один» – я.

9. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Інформаційне повідомлення з відпрацюванням прийомів «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом»

Сильне занепокоєння зазвичай заважає сконцентруватися, знижує увагу. Проте цей стан цілком піддається регулюванню. Існують різні психологічні способи, які стануть вам у нагоді в різних ситуаціях.

- Не згадуйте провалів!
- Пригадуйте саме успіх!
- Пригадуйте відчуття впевненості в своїх силах!
- Відчуття свободи, розкнутості (незалежно від того, з чим це було пов'язано)!
- Важливо проникнутися почуттям власного везіння!
- Не може бути, що вам немає що згадати!

Простий, але дуже ефективний спосіб – аутотренінг. Аутотренінг дозволяє людині створити потрібний настрій, досягти спокою. Формули аутотренінгу спрямовані на підсвідомість.

Також ми можемо використовувати психологічні прийоми для саморегуляції емоційного стану, використовуючи власну уяву:

1. Самонавіювання для саморегуляції емоційного стану в стресових ситуаціях передбачає використання для усунення та подолання стресових ситуацій, які найбільш часто зустрічаються:

1 формула – у разі виникнення тривоги перед уроком тощо: «Спокійно, спокійно, все буде гаразд», «Я спокійна, впевнена».

2 формула – для мобілізації резервних можливостей організму в період спаду настрою, зниження активності, тоді, коли все валиться з рук: «Вперед! Не зупинятися і не здаватися!».

2. Моделювання майбутнього (мрійництво) – багаторазове програвання моделі бажаної поведінки у стресовій ситуації, репетиція в думках, адаптація до майбутніх подій, що знижує актуальність психотравмуючого фактору. Наприклад, при побоюванні виступу перед великою аудиторією, краще провести психологічне тренування: кілька разів вголос прочитати доповідь перед дзеркалом або перед членом родини, поводячи себе спокійно та впевнено.

3. «Вживання» у позитивний образ людини, що володіє якостями, котрі бажано бачити в собі.

Відпрацювання прийомів.

Обговорення.

3. Техніка «Хочу досягти»

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту.

Хід проведення: «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, психолог пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Психолог може запропонувати учаснику особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку.

Запитання:

- Як ти будеш себе почувати, коли зможеш досягнути бажаного?
- Коли це сталося, де і хто був поряд, як ти рухався, як билось твоє серце?
- Як сяяли твої очі і очі інших, хто радів поряд із тобою?
- Який запах супроводжував твій успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація із образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту вчителя.

4. Руханка «Шикуймося за зростом»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення: психолог розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

5. Гра «Зіграй роль»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід проведення: Необхідно зіграти роль впевненого вчителя, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, поставою, мімікою, жестами, мовою.

Обговорення.

6. Вправа «Як було би, якби...»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

Хід проведення: «Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, уяви, як би ти почував себе, як би виглядало все навкруги, якби ти був життєрадісним.

Якщо ти відчуваєшся знесиленим, уяви, яким би ти був, якби був сповненим сил». Можна запропонувати учасникам після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил).

Обговорення.

7. Вправа-візуалізація «Ліфт»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що ви входите до ліфту, натискаєте кнопку для спуску вниз, ліфт мчить поверхами... По мірі того, як ви проїжджаєте кожен поверх, ви все більше розслабляєтесь і, приїхавши на перший поверх, цілком скидаєте з себе і тілесну і душевну напругу... Ось ліфт зупиняється, і ви виходите з нього з відчуттям спокою і свіжості... Відкрийте очі, коли будете готові».

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 4.

Мета: опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Техніка «Налаштування на певний емоційний стан»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості.

Хід проведення. Учасникам пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан – з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу – ще з іншими. Як варіант виконання, можна запропонувати замалювати окремо всі три стани.

Коли учасник починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи (хвилюючий, тривожний емоційний стан), потім другі (спокійний розслаблений стан) й поступово перейти до третіх (стан впевненості, націленості на перемогу), повторюючи останні декілька разів.

Відпрацювання. Обговорення.

3. Вправа «Моя мотивація» (набір карток «Пори року»)

Мета: пошук засобів мотивації.

Хід проведення. Учасникам пропонується набір асоціативних зображень «Пори року». Необхідно вибрати картку, яка максимально відповідає вашому емоційному стану на даний момент.

Обговорення.

Що зображено на малюнку? Що викликало в душі резонанс?

Які емоції та думки викликає ця картка?

Що потрібно вам для покращення емоційного стану?

Що потрібно зробити, щоб підвищити свій рівень мотивації?

4. «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація)

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

➤ *Інформація для психолога*

Релаксацію доцільно проводити під час малих та великих перерв протягом навчального дня, а також під час роботи вдома.

Хід проведення:

Миттєва релаксація

Підготовчий етап.

Зробіть глибокий вдих, а під час видиху подумки повторюйте і уявляйте собі цифру 3 (три рази).

«Три (пауза). Три (пауза). Три (пауза)»

«Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза)»

«Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза)»

Програмування

Метод «Ніготь великого пальця» – при появі втоми або відчуття напруги.

Подумки промовляти: «Кожний раз, коли я злегка натисну вказівним пальцем на ніготь великого пальця, я миттєво перейду до приємного, розслабленого стану тіла та свідомості». В цей момент злегка натисніть на ніготь великого пальця вказівним пальцем і уявіть, як ви розслабляєтесь. Тепер повільно послабте натискання і відчуйте себе ще більш розслабленим... Відчуйте, які ви розслаблені.

Тепер легенько натисніть на ніготь і повільно ослабте натискання... Уявіть, як ваше тіло розслабляється ще більше.

Далі вийдіть із досягнутого рівня релаксації на рахунок від одного до п'яти ті відкрийте очі. Щоб закріпити, повторюйте процес три рази.

Метод спрацює, навіть якщо не закривати очі і займатися своїми повсякденними справами.

Кожного наступного разу під час застосування метода ви потрапляєте на більш глибокий релаксаційний рівень свідомості та тіла швидше і легше, ніж попереднього.

5.Руханка «Оплески»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення. Психолог розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». *Оплески!* «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах». *Оплески!* «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс»).

6.Вправа «Аргумент»

Мета: складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Хід проведення. «Уявіть, що вам потрібно переконати вашого друга, що урок – це лише урок, а виступ на педраді – це лише виступ. Знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок. Зробіть це за такою схемою:

Мій урок/виступ на педраді буде успішним...

- тому що...
- навіть, якщо...
- незважаючи на...
- так, як...
- завдяки...
- так само, як і ...
- спираючись на...
- бо я прагну...
- разом з...

Можливо, ці слова стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці уроку (виступу тощо)».

7.Вправа-візуалізація «Небо»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній погожий день... Ви лежите на траві, відчуваєте її м'якість, свіжість, аромат... Лежачи на спині, ви дивитесь у небо: чисте, блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо...

Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, ви думаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору.

Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба.

Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиску... Можете відкрити очі, коли будете готові».

8.Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану та антистресової релаксації; розвиток навичок впевненої поведінки.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Пори року», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг (див. заняття 1)

2.Малювання на тему «Мій страх»

Хід проведення: Психолог просить учасників подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги підлітка. Коли малювання завершено, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього психолог пропонує вихованцям домалювати малюнок так, щоб страх перестав видаватись їм таким жахливим.

Обговорення.

3.Вправа «Мої емоції» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: визначення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються метафоричні асоціативні зображення.

- Необхідно обрати картку, яка відповідає вашому емоційному стану.
- Чому саме її ви обрали?
- Оберіть картку, яка відповідає вашому емоційному стану у стресовій ситуації.
- Оберіть картку, на якій зображено, як би ви хотіли почуватись у стресовій ситуації. Поясніть свій вибір.
- У яких ситуаціях ви так почуваетесь? Яка емоція є ресурсом? Згадайте свої відчуття.

Обговорення.

4.Інформаційне повідомлення з обговоренням «Впевненість. Імідж вчителя»

Для того, щоб добре дати урок, треба бути впевненим у власних силах. Ми уже говорили про способи зняття тривоги. А тепер ми ще дізнаємось, що допомагає нам почувати себе впевнено.

Впевненість складається із двох компонентів: із того, як ви себе почуваете та як ви виглядаєте. Внутрішній стан впевненості можна досягти за допомогою техніки аутотренінгу та релаксації (які ми засвоїли). Зовнішня впевненість залежить не лише від одягу, зачіски, макіяжу, дорогих прикрас та парфумів. Насамперед, треба поводити себе впевнено. Коли ви поведетеся впевнено, то й відчуття інше і у вас, і учнів. А все разом і складає імідж вчителя. Варто створювати власний образ, в якому вам буде комфортно. І в якому ви виглядатимете природно. Крім того, у кожного є свої власні ресурси, на які можна спиратися у стресовій ситуації.

Обговорення.

5.Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді», техніка «Доведення до абсурду»

Мета: розвиток впевненості у собі.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»).

Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитисьними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду.

6.Вправа для психофізичної релаксації (антистресової релаксації)

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Метод «Погладжування великого пальця» (див. заняття 4)

7.Вправа-візуалізація «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

Хід проведення: учасники вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Заплющують очі й уявляють себе якимось деревом. Практичний психолог просить їх уявити своє дерево – які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім - як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того як всі виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його при бажанні іншим учасникам.

Інструкція: «Зараз ви можете походити по кімнаті і вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишись в своєму зручному місці і закрийте очі. Уявіть, що ви – це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчутти себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас – гнучка і ніжна крона. Відчуй, як сонечко зігріває вас-дерево, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І спробуйте намалювати своє дерево».

8.Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану.

Обладнання: листки формату А4, ручки, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг (див. заняття 1)

2.Вправа «Емоційна драбинка» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: покращення емоційного стану.

Хід проведення:

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, пов'язану з ситуацією, де ви перебували у негативному емоційному стані. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в лівому нижньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, де вам комфортно. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в правому верхньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

Складання діалогу між двома картками.

«Оберіть, будь ласка, 3 зображення, які будуть перехідними (сходінками) між цими картками. Це будуть ваші сходінки емоційних станів, які допоможуть перейти від негативного емоційного стану до комфортного».

Символічне «сходження» по драбині.

Обговорення.

3.Вправа «Думки та емоції» [6, С.111-112]

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Психолог малює чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не зможу ...»).

Після цього просить учасників визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Психолог пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).

На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою. Учасникам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Психолог пропонує дати ім'я кожному чоловічку.

Психолог: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з емоціями та емоційними станами?».

Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

<i>«Шкідливі» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>	<i>«Корисні» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>
«Справи ніколи не підуть краще»	Безнадійність, смуток	«Життя налагодиться з часом»	Надія
«Моє життя безнадійне»	Печаль, безнадійність	«Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чого прагну»	Впевненість
«Мені ні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є рідні, друзі, колеги тощо»	Спокій, впевненість

4.Вправа «Я і стрес» [10]

Мета: визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

Хід проведення: Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

Перечитайте ваш список, проаналізуйте його:

- Які типи реагування є найчастішими?
- Які з реакцій посилюють ваш стресовий стан?
- Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «брати ситуацію під контроль».

5.Вправа «Ледачі вісімки» [6, С.170]

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «Ледачі вісімки» - це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Хід проведення: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

6.Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує

зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

7. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги, пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Обладнання: листки формату А4, ручки, МАК «Пори року», комп'ютер з доступом до мережі Internet, підбірка класичних мелодій, маленький дзвіночок.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг (див. заняття 1)

2.Вправа «Мої ресурси» (див. вправу 2)

3.Вправа «Ресурсна самопідтримка» (метафоричні асоціативні картки «Пори року»)

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень пропонується обрати три картки, що асоціюються з людьми, діями, заняттями, які допомагають підтримати себе у напружені моменти.

Обговорення. Як я підтримую себе?

4. Перегляд короткометражного мультфільму «Мета»

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Що допомагає прийти до цілі?

5.Вправа «Крила метелика» [6, С.170]

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім психолог говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з

індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччю по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

6.Вправа-візуалізація «Берег моря»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтесь. Побудьте тут ще... Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

7.Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; закріплення навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Яблуко та хробачок», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг (див. заняття 1)

2.Вправа «Асоціація» (метафоричні асоціативні зображення «Яблуко та хробачок»).

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень учасникам пропонується обрати картку, що асоціюється з продовженням висловлювання «Моя проблема – це...»

Обговорення.

-Як відчуває себе Хробачок?

-Як відчуває себе Яблучко?

-Хто ви – Хробачок чи Яблучко?

-Чи не підказує малюнок вам спосіб вирішення проблеми?

-Чи скористаєтесь ви підказкою?

-Спробуйте помінятися місцями з Хробачком та Яблучком. Як змінився погляд на проблему та спосіб її вирішення?

3.Вправа «Репетиція»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток упевненості; навчитись переформулювати завдання і тренуватись в ситуації, що викликає тривогу.

Хід проведення: Програємо з учасниками ситуацію, які викликають у них тривожність. Наприклад, вони вчитель чи класний керівник, а психолог виконує роль «неслухняного учня» або ж «докоряючого батька», а учасники групи – «насмішкуватих однокласників». Детально відпрацьовуються окремі ситуації, методи їх вирішення та способи поведінки вчителя.

Однією з причин, що заважають результативній діяльності, є те, що часто вчитель занадто зосереджений на своїй роботі, а не думають, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння формулювати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час розмови з учнями, потрібно сказати собі: «Я повинен пояснити ... » замість: «Я повинен обов'язково бути правим». Необхідно навчитися вмінню розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації.

4.Перегляд короткометражного мультфільму «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші»

Хід проведення:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Як ви думаєте, чому не варто засмучуватись, коли не вдається одразу досягти поставленої мети? (На шляху до неї, після безлічі спроб, кожен із нас досягає інших, інколи не менш важливих, цілей).

Далі пропонуємо учасникам намалювати двері, які ведуть до їхньої мети.

5.Вправа «Приємні спогади»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості

Хід проведення: Учаснику пропонується уявити ситуацію, в якій він відчував повний спокій, розслабленість, і як найяскравіше пригадати всі відчуття, пов'язані з цією ситуацією. Зображення уявленого у кольорі на папері.

Обговорення.

6.Вправа-візуалізація «Знайди свою зірку»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану, підвищення мотивації.

Хід проведення: (Вправа проводиться під музичний супровід).

«Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі та маленькі, яскраві та тьмяні. Для когось – це одна або кілька зірок, для інших – незліченна безліч яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них. Можливо, вона схожа на вашу мрію дитинства, а можливо, вона вам нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?»

Ще раз помилуйтеся на свою зірку та спробуйте до неї дотягнутися. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба й дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче та постарайтеся запам'ятати, як вона виглядає, яке світло випромінює.

А тепер проведіть долонями по колінах униз до ступнів ніг і солодко потягніться, розплющте очі, візьміть аркуш паперу, олівець і намалуйте свою зірку.

Виріжте та прикріпіть її на наше зоряне небо. І тепер зорі світлитимуть вам завжди, випромінюючи добро, дружбу та підтримку. Вони поведуть вас дорогою знань і супроводжуватимуть у всіх життєвих ситуаціях».

Наприкінці вправи учасники малюють, вирізають і приклеюють свої зірки на аркуш ватману, моделюючи зоряне небо.

7.Заключний шерінг, рефлексія. Підведення підсумків роботи. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1)

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: закріплення опанування техніками розслаблення; самопомоги в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати страх, тривогу.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Моє ім'я»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Написати в стовпчик своє ім'я. Проти кожної букви написати прикметники, які, на вашу думку, вас характеризують.

Обговорення.

Обговорити, як ці характеристики допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

3.Вправа «Я - супервчитель»

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Психолог пропонує закінчити речення.

Найбільше мої друзі цінують в мені...

Найбільше мої рідні цінують в мені...

Найбільше мої колеги цінують в мені...

Найбільше мої учні цінують в мені...

Найбільше моє начальство цінує в мені...

Найбільше я ціную в собі...

Після закінчення – обговорення результатів.

- Що відчували, коли відповідали на запитання?
- Чи складно було відповідати? На які запитання?
- Чи сприяли ваші відповіді підвищенню самооцінки?

4.Техніка «Непотрібне - продишайте»

Мета: навчити оптимізувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.(див. заняття 2)

5.Вправа «Мої страхи»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Мої страхи». У цій частині запишіть ті свої страхи. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Як ці страхи заважають мені у роботі (повсякденному житті)». Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

Обговорення:

- Як, на вашу думку, зменшити цей вплив?
- Як можна свої страхи використати на свою користь?

6.Емоційна гімнастика

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як ... (Пеппі-ДовгаПанчоха, підліток, пожежник);
- посидіти як... (Попелюшка у кареті, півень на гілці, студент-двійочник перед іспитом);
- пострибати як ... (зайчик, жабеня, жаба-мама);
- здивуватися як ... (королева, немовля, професор);

- насупитись як ... (ображений учень, осіння хмара, розсерджений вчитель);
- посміхнутися як ... (весняне сонце, дитина, що отримала морозиво, медуза на сонечку).

7. Аутогенне тренування (аутотренінг)

Мета: навчитись долати страх, помисливість.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: рефлексія оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Вправа «Ти – мені, я - тобі»

Мета: розвиток розуміння своєї корисності/потрібності іншим людям.

Хід проведення: Учасникам пропонується подумати та написати де і чим може бути корисним вам кожен член групи, де і чим можете бути корисним ви.

Обговорення.

3. Техніка «Хочу досягти»

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту.

Хід проведення: «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, психолог пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Психолог може запропонувати учаснику особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку.

Запитання:

- Як ви будеш себе почувати, коли зможете досягнути бажаного?
- Коли це сталося, де і хто був поряд, як ви рухаєтеся, як билось ваше серце?
- Як сяяли ваші очі і очі інших, хто радів разом з вами?
- Який запах, музика, погода супроводжували ваш успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація із образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту вчителя.

4. Руханка «Шикуймося за алфавітом»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення: психолог розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за алфавітом за першою літерою імені. Можна робити кілька спроб.

5. Гра «Зіграй роль»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід проведення: Необхідно зіграти роль впевненого вчителя, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, поставою, мімікою, жестами, мовою.

Обговорення.

6. Вправа «Як було би, якби...»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

Хід проведення: «Якщо ви відчуваєтеся пригніченим, уявіть, як би ви почувались, як би виглядало все навкруги, якби ви був життєрадісним.

Якщо ви почуваетесь знесиленими, уявіть, яким би ви були, якби було сповненими сил». Можна запропонувати учасникам після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил).

Обговорення.

7. Вправа-візуалізація «Ліфт»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що ви входите до ліфту, натискаєте кнопку для спуску вниз, ліфт мчить поверхами... По мірі того, як ви проїжджаєте кожен поверх, ви все більше розслабляєтеся і, приїхавши на перший поверх, цілком скидаєте з себе і тілесну і душевну напругу... Ось ліфт зупиняється, і ви виходите з нього з відчуттям спокою і свіжості... Відкрийте очі, коли будете готові».

8. **Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ»** (див. заняття 1).

9.

ЗАНЯТТЯ 11

Мета: закріплення навичок саморегуляції емоційного стану та антистресової релаксації та оволодіння новими; розвиток навичок впевненої поведінки.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Пори року», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Вправа «Мій настрій» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: визначення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються метафоричні асоціативні зображення.

- Необхідно обрати картку, яка відповідає вашому теперішньому емоційному стану.
- Чому саме її ви обрали?
- Оберіть картку, на якій зображено, як би ви хотіли почуватись у даний момент. Поясніть свій вибір.
- У яких ситуаціях ви так почуваетесь? Яка емоція є ресурсом? Згадайте свої відчуття.

Обговорення.

3. Вправа оптиміста.

Мета: вироблення навичок позитивного, оптимістичного погляду на життя, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Доберіть оптимістичні пояснення до запропонованих ситуацій чи предметів:

- Півсклянки води;
- Розбита тарілка;
- Не привітався колега чи дитина;
- Вітер на вулиці;
- Затримка зарплатні;
- Не влізли в маршрутку тощо

Колективне виконання та обговорення.

4. Вільне малювання.

Мета: осмислення та зображення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються фарби, папір, пензлі і таке інше.

Завдання: за допомогою фарб відобразити свій настрій, стан, почуття.
При наявності бажаних обговорення.

5.Вправа «Доведення до абсурду»

Мета: розвиток впевненості у собі, засвоєння нових форм поведінки у складних ситуаціях.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»).

Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитисьними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду.

6.Вправа для психофізичної релаксації (антистресової релаксації) з елементами музикотерапії й ароматерапії «Сонячний дощик».

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Хід проведення:

Під заспокійливу мелодію лісу і співу птахів тренер повільно зачитує текст релаксаційного комплексу. Одночасно використовується аромолампа з будь-яким ефірним маслом (залежно від мети).

Сядьте так, щоб вам було зручно... Розслабтеся... Заплющити очі...

Уявіть, що ви знаходитесь у лісі, серед зелених-зелених дерев. Ось ялинки з пухнастими вітами, а ось білокорі берізки, а он там – велика стара липа... Ви відчуваєте запах лісу. Пахне листя, пахне трава... Вашого волосся торкається своєю рукою грайливий вітерець. Ви, навіть, не відчули як вітерець, сміючись підняв вас угору. І ви летите... Сідаєте на білу пухнасту хмаринку, яка несе вас, немов маленький коник. Ще здаля ви бачите жовтогаряче сонце – воно посміхається вам і висміється разом з ним. Сонце подає вам руку. Вона тепла, лагідна і ви разом з ним мандруєте хмарами. Ось до вас підлетів грайливий вітерець і почав лоскотати сонечко. А те від задоволення почало сміятися... Навкруги розлетілися сонячні зайчики, теплі та яскраві, як сонечко. Це справжній сонячний дощик. Він поливає пухнасті ялинки, білокору березу, стару липу...

Дерева, квіти, птахи, звірі дякують вам і сонечку за тепло. Вам також приємно, тепло і радісно, весело і спокійно. Сонечко цілує вас у щічку і прощається з вами. Прощаються дерева, птахи, звірі... Ви щиро посміхаєтесь усім. Ви залишаєте прекрасну зелену галявину, чарівний ліс і повертаєтесь до нас...

Питання для обговорення:

- Як би ви охарактеризували свій стан зараз?
- Який вплив релаксації ви помітили на собі?

7. Вправа «Фізіологічні способи регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло)

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу, обмін досвідом.

Хід проведення:

Учасникам пропонується згадати способи самопомоги у складних ситуаціях та записати їх на папері. Після виконання та обговорення складаємо загальний список.

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);

- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, квасолі, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

- масаж та самомасаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість), розмальовки для дорослих;

- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії, хвойні - діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);

- терапія мінералами;

- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 12.

Мета: закріплення навичок антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Техніка «Налаштування на певний емоційний стан»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості.

Хід проведення. Учасникам пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан – з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу – ще з іншими. Як варіант виконання, можна запропонувати замалювати окремо всі три стани.

Коли учасник починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи (хвилюючий, тривожний емоційний стан), потім другі (спокійний розслаблений стан) й поступово перейти до третіх (стан впевненості, націленості на перемогу), повторюючи останні декілька разів.

Відпрацювання. Обговорення.

3. Вправа «Моє ім'я»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Написати в стовпчик своє ім'я. Проти кожної букви написати іменники, які, на вашу думку, вас характеризують. Обговорити, як ці характеристики допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності, підняти самооцінку тощо.

Обговорення.

4. «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація) (див. заняття 4)

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

5. Руханка «Оплески»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення. Психолог розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». *Оплески!* «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє пекти торт». *Оплески!*

«Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати на гітарі» тощо).

6.Вправа «Емоційно-вольові способи регуляції психофізичного стану (вплив на емоційний стан, настрій)

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу, обмін досвідом.

Хід проведення:

Учасникам пропонується згадати способи самопомоги у складних ситуаціях та записати їх на папері. Після виконання та обговорення складаємо загальний список.

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

- спілкування з сім'єю, друзями;

- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо);

- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);

- спілкування з тваринами;

- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації)

- аутотренінги (самонавіювання) (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

7.Вправа-візуалізація «Небо»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній погожий день... Ви лежите на траві, відчуваєте її м'якість, свіжість, аромат... Лежачи на спині, ви дивитеся у небо: чисте, блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо...

Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, ви думаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору.

Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба.

Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиску... Можете відкрити очі, коли будете готові».

8.Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 13

Мета: опанування новими навичками оптимізації емоційного стану та подолання страху, тривоги.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1.Вступний шерінг

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Думка друга»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Напишіть на картці своє ім'я. Передаючи по колу ці картки, напишіть позитивну якість власника. Використовуючи отримані якості, обдумайте їх та напишіть, чого, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

Обговорення.

3.Вправа «Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу, обмін досвідом.

Хід проведення:

Психолог: Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на

будь-які подразники, що загрожують нашій емоційній рівновазі. При цьому йому зовсім байдуже, реальні ці загрози чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Часто спосіб реакції це просто звичка хвилюватися. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що **має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте, як реагуєте.**

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага. Вони довго йшли пустелею і, нарешті, діставшись до поселення, отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно:

один угледів саме багно.

А інший – листя, дощем умите,

блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в **одне** вікно .

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що **подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.** Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

4.Вправа «Мої ресурси»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

5.Емоційна гімнастика

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як ... (найкращий учень, найпроблемніший ваш учень, королева республіки Чад тощо);
- посидіти як... (бджола на квітці, королева на троні,);
- пострибати як ... (зайчик, жабка, кенгуру, кінь);
- здивуватися як ... (поліцмен, професор);
- насупитись як ... (миша на крупу, осіння хмара, розсерджений учень);
- посміхнутися як ... (ви на власному дні народженні, весняне сонце, радісна дитина, квітка на сонечку).

6. Аутогенне тренування (аутотренінг)

Мета: навчитись долати страх, помисливість.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

7. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 14

Мета: рефлексія опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану.

Обладнання: листки формату А4, ручки, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Вправа «Емоційна драбинка» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: покращення емоційного стану.

Хід проведення:

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, пов'язану з ситуацією, де ви перебували у негативному емоційному стані. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в лівому нижньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, де вам комфортно. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в правому верхньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

Складання діалогу між двома картками.

«Оберіть, будь ласка, 3 зображення, які будуть перехідними (сходінками) між цими картками. Це будуть ваші сходінки емоційних станів, які допоможуть перейти від негативного емоційного стану до комфортного».

Символічне «сходження» по драбині.

Обговорення.

3. Вправа «Думки та емоції» [6, С.111-112]

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Психолог малює чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не зможу ...»).

Після цього просить учасників визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Психолог пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).

На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою. Учасникам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Психолог пропонує дати ім'я кожному чоловічку.

Психолог: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з емоціями та емоційними станами?».

Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

<i>«Шкідливі» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>	<i>«Корисні» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>
«Справи ніколи не підуть на краще»	Безнадійність, знесиленість, смуток	«Життя налагодиться з часом»	Надія, прагнення до активних дій
«Мое життя безнадійне»	Печаль, безнадійність, знесиленість	«Якщо я трохи постараюсь, то досягну того, до чого прагну»	Впевненість, піднесеність, прагнення щось змінити
«Мені ні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є рідні, друзі, колеги тощо»	Спокій, впевненість

4. Вправа «Я і стрес» [10]

Мета: визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас

виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

Перечитайте ваш список, проаналізуйте його:

- Які типи реагування є найчастішими?
- Які з реакцій посилюють ваш стресовий стан?
- Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «брати ситуацію під контроль».

5.Вправа «Ледачі вісімки» [6, С.170]

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «Ледачі вісімки» - це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

6.Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі,

опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчіть вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

7. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

ЗАНЯТТЯ 15

Мета: рефлексія опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги, пошуку внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Обладнання: листки формату А4, ручки, кольорові олівці чи фломастери, підбірка класичних мелодій, маленький дзвіночок.

Тривалість: 2 ак.год.

1. Вступний шерінг (див. заняття 1)

2. Вправа «Треба»

Мета: рефлексія професіоналізму, компетентності, емоційних реакцій на ці поняття.

Хід проведення:

Намалюйте не весь аркуш великий мішок. Згори напишіть «Треба».

Впишіть у мішок усі завдання, які вам треба виконувати як фахівцю (це може відрізнитися від формального списку функціональних обов'язків)

Заплющте очі й уявіть собі цей мішок. Зваліть його собі на плечі і йдіть. Як відчуваєтеся? Запишіть свої переживання.

Тепер визначте: від чого можете відмовитися, і це ніяк не вплине на ваш професіоналізм.

Скільки у мішку залишилося «треба»? Як відчуваєтеся зараз?

Обговорення.

3. Вправа «Вулкан»

Мета: рефлексія агресії, пошук екологічних реакцій на стрес.

Хід проведення. Уявіть собі вулкан. Спробуйте зобразити його. Використовуйте всі наявні олівці. Якщо якогось у вас нема, попросіть у сусіда.

Обговорення.

-Як живеться вулкану?

-Яка його лава?

-Як він з нею справляється?

-Чи любить він її накопичувати в собі?

-Як він любить її вивергати?

-Що може статися з навколишніми після її виверження? (по колу)

4.Вправа «Крила метелика» [6, С.170]

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім психолог говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччу по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

5.Вправа-візуалізація «Берег моря»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтесь. Побудьте тут ще... Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

6.Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. заняття 1).

- Що дала мені робота за програмою? (учасники діляться своїми враженнями та думками про попередні заняття)
- Що мені не вдалось/вдалось?
- Чого я навчився?
- Що я візьму для себе?

Практичний психолог і учасники дякують один одному за спільну роботу, підтримку, розуміння та співпрацю. Заняття закінчується вправою «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

Далі учасники по черзі достають з мішечка, приготовані заздалегідь, призи з прикріпленими на них надписами: «Найактивнішому учаснику, найвідвертішому, толерантному, винахідливому, щирому, швидкому, доброму, позитивному, оригінальному, сміливому...».

Останній штрих

Якщо ви боїтесь, що вас поб'ють,
Вважайте себе побитим.
Якщо ви гадаєте, що ви не можете,
Ви не зможете ніколи.
Якщо ви вважаєте, що програєте,
Ви вже програли.
Тому, що в цьому світі ми бачимо,
Що успіх починається з волі людини –
Усе залежить від стану розуму.
Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду,
Це так і буде.
Ваші думки повинні летіти високо,
Щоб дати можливість вам піднятись.
Перш ніж ви зможете отримати перемогу,
Ви повинні бути впевнені в собі.
Найсильніший і найшвидший
Не завжди перемагає у життєвих битвах.
Рано чи пізно перемога дістається тому,
Хто вважає, що він це може

Р. Волдо Емерсон

IV ЕТАП **ПОВТОРНА ДІАГНОСТИКА**

Проводиться з метою оцінки ефективності програми. Див. етап I.

V ЕТАП **РОБОТА ЗА НАСЛІДКАМИ**

Вже після закінчення програми та повторної діагностики проводиться з метою оцінки ефективності програми. Важливими для прояснення в ході консультації є такі моменти:

- Що вдалося?
- Що не вдалося? Чому?
- Що саме було корисним?

Це дає змогу проаналізувати, що було корисним/зайвим, а на чому варто зупинитись більше.

ОПИС РЕЗУЛЬТАТІВ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ

Апробація програми «Я це можу» проводилась у Житомирській загальноосвітній школі I-III ступенів №5 з жовтня 2016 р. по листопад 2019 р.

Кількість учасників, які брали участь у роботі за цей період: 14 (8 – індивідуальна форма роботи, 6 – групова).

Вік учасників: від 20 до 67 років.

З більш досвідченішими вчителями частіше використовувалась індивідуальна форма роботи, а з молодими – групова (тренінгова), тому що молоді вчителі більш відкриті до спілкування у групі. У всіх вчителів занадто висока амбіційність і почуття відповідальності призводять до нервового перенапруження, перевтоми. Тому спочатку проводилась індивідуальна робота, а на групових тренінгових заняттях ми створювали в команді атмосферу толерантного, шанобливого і чуйного ставлення один до одного.

Робота починалась з діагностичного етапу. Після первинної діагностики проводились консультації по результатам діагностики, обговорення результатів. Коли вчителя не задовольняють результати діагностики, пропоную взяти участь у програмі. Заняття проводились 1 раз на тиждень протягом 8-ми тижнів (8 занять) у час зручний кожному. Після завершення занять проводилась повторна діагностика.

Робота за наслідками проводилась у вигляді консультації після повторної діагностики та завершення програми.

Результати діагностики до та після проходження програми

Методика «Самодіагностика типу поведінки у стресовій ситуації» (за В.В.Бойко) [15, С.76-78].

Для того, щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно спочатку встановити реакцію на стрес, наскільки учасник програми схильний піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей він належить.

Встановлено, стереотип поведінки типу А, зумовлює схильність до різних захворювань. Саме певні риси характеру і погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми у процесі взаємодії з іншими.

Характерними особливостями людей типу А є те, що вони агресивні та запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають. Багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, конкуренцію.

Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в між особових стосунках. Їм притаманне відчуття повільності плину часу, Вони зазвичай розслаблені, неспішні, мають спокійний характер та уникають змагань.

Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Кожна людина проте повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу та хвороб

У діагностиці взяли участь 14 учасників. Були отримані наступні результати:

Тип	До проходження програми			Після проходження програми		
	A (%)	B (%)	AB (%)	A (%)	B (%)	AB (%)
	29	14	57	19	29	52

2.Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д.Холмс, К.Раге) [10, С.197-199]. Для визначення стресової завантаженості людини та її здатність опиратися стресу.

Рівень стресостійкості	До проходження програми			Після проходження програми		
	Високий (%)	Межовий (%)	Низький (%)	Високий (%)	Межовий (%)	Низький (%)
	7	14	79	32	74	4

3. Самооцінка психологічної адаптивності (Тетискін Н.П., Козлов В.В.) [15, С.209-211]. Для визначення рівня соціально-психологічної адаптивності людини та її здатність опиратися стресу.

Рівень адаптивності	До проходження програми					Після проходження програми				
	Високий (%)	Вище середнього (%)	Середній (%)	Нижче середнього (%)	Низький (%)	Високий (%)	Вище середнього (%)	Середній (%)	Нижче середнього (%)	Низький (%)
	2	5	11	21	61	5	7	21	56	11

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що робота за програмою «Я це можу» дозволяє досягнути очікуваних результатів: учасники оволоділи навичками саморегуляції емоційного стану; знайшли внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвинули навички впевненої поведінки; досягнули емоційної реалізації та особистісного зростання.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ «Я ЦЕ МОЖУ»









ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ ПРОГРАМИ «Я ЦЕ МОЖУ»

«Коли я йшла на програму, то очікувала, що це буде щось на зразок лекції. Що психолог надасть певну інформацію, ми її запишемо і будемо після тренінгу опрацьовувати. Я приємно вражена форматом програми, вправами на визначення емоційного стану, на визначення емоційних особливостей кожного та схильності до певних реакцій на стрес. Дуже сподобалися методи арт-терапії, роботи з картками та стиль роботи психолога. Дуже дякую за результат! Тепер я знаю, над чим мені потрібно працювати і які методи самопомоги будуть для мене ефективними».

(Світлана Ч., вчитель, педстаж 21 рік)

«Я давно співпрацюю з Тетяною Гайовою. Тому коли з'явилась можливість взяти участь у програмі, з радістю погодилась. Результат мене задовольнив – знову з'явилися сили працювати»

(Валентина Б., вчитель, педстаж 45 років)

«Я нова людина в освіті. Працюю другий рік. Спочатку дуже хвилювалася, бо поєднувала роботу і навчання у виші. Стала більш спокійна, зібраніша. Дякую за роботу. Планую продовжити співпрацю»

(Анастасія О., асистент вчителя, педстаж 1 рік)

«Тісна співпраця з Гайовою Т.А. допомогла мені поступово звільнитися від комплексів, що заважали адекватній самооцінці. Я стала більш впевненішою, врівноваженішою. Мої колеги дивляться на мене з зацікавленістю, бо я дуже змінилася. А причину таких змін їм не зрозуміла. Дякую за все!»

(Інга Д., вчитель, педстаж 25 років)

«Вийшла на роботу після декретної відпустки, а тут стільки змін. Співпраця з Тетяною Анатоліївною надала мені наснаги, мотивації до самовдосконалення, визначитись з пріоритетами. Дякую за допомогу.»

(Олена Б., асистент вчителя, соціальний педагог, педстаж 10 років)

Відгук

про апробацію програми корекції і розвитку стресостійкості, зниження тривожності як основної умови запобігання, корекції, реабілітації професійного та емоційного виснаження педагогів практичним психологом Житомирської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №5 Гайовою Т.А.

Стреси є невід'ємною умовою нашого сьогодення, і уникнути їх неможливо. Будь-яка діяльність сучасної людини призводить до появи все нових і нових стресів. І якщо раніше, навіть кілька років тому, доводилось вчити людей уникати стресів, то наразі стоїть необхідність вчитися жити у стресах, використовувати їх задля своєї користі та вчити цьому інших. Зокрема, будь-яка адаптація – це суцільна стресова ситуація. Але вдало/вміло переживши адаптацію, ми поступово здобуємо вміння адаптуватись та пристосуватись до мінливих умов життя.

У житті шкільного вчителя (психолога) кожний навчальний рік це адаптація. Адаптація після відпустки, адаптація до нових, вже доросліших учнів, адаптація до нових вимог у роботі. І треба враховувати це для успішності у роботі, особистому житті. Треба працювати над собою, оскільки низька стресостійкість, хвилювання, невміння подолати власну тривожність та справитись зі своїми емоціями може зашкодити досягненню високих результатів у роботі, житті.

Профілактика стресових перевантажень передбачає формування навичок саморегуляції емоційного стану, пошук власних позитивних якостей і ресурсів. Окрім того, необхідно навчати педагогів керувати своїм емоційним станом і вміти контролювати його зовнішні прояви.

Програма практичного психолога Гайової Т.А. є досить актуальною для нашого закладу освіти.

Програма проходила апробацію протягом трьох років (жовтень 2016 - листопад 2019) на базі Житомирської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №5. Важливим у розробці вказаної теми є системний підхід, що полягає в роботі не лише з молодими педагогами, а й тими, що мають значний педагогічний досвід.

За час впровадження програми було виявлено, що вона дійсно забезпечує вирішення низки завдань:

- підвищення стресостійкості, впевненості у собі та власних можливостях, зниження рівня тривожності;
- забезпечення сприятливих умов поетапного формування психологічної готовності педагогів до успішної діяльності;
- зниження рівня тривожності, пов'язаної з виникненням стресових ситуацій;
- підвищення рівня мотивації.

Програма отримала позитивні відгуки педагогів школи.

Директор школи

Ж.В. Кононенко

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головня Н. Рівні і критерії готовності майбутнього педагога до професійної діяльності/Педагогіка вищої та середньої школи. – 2014. – Вип. 41. – С.31-36.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. – Минск: Хэлтон, 1998. – 399 с.
3. Життєва компетентність особистості: Науково-методичний посібник/За ред. Л.В.Сохань, І.І.Єрмакова, Г.М.Нессен – К.: Богдана, 2003. – 520 с.
4. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості та життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів/укл. Д.Д.Романовська, М.Г.Ящук. – Чернівці, 2018. – 180 с.
5. Калашник Т.И. Методы творческого самовыражения и арттерапии в психокоррекционной работе. Методическое пособие для практических психологов образования. – Одесса, 1999. — 53с.
6. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. - Київ: НаУКМА, ГЛФ Медіа, 2017. – 208 с.
7. На допомогу соціальним педагогам. Практично-методичний збірник для соціальних педагогів по роботі із дітьми, батьки яких знаходяться довгий час за кордоном. – Чернівці: ЧМГС «Буковинська Партнерська Агенція», 2004.
8. Марков С.Л. Основні принципи творчої випереджальної вищої освіти/Науковий вісник Чернівецького університету: Педагогіка та психологія. – Чернівці, 2003. – Вип.185. – С. 44-53.
9. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми/Активные методы работы школьного психолога. – М., 1990. – С.15-25.
10. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник/Упор.: Д.Д.Романовська, О.В.Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
11. Психологічний практикум. Вправи: Навчальний посібник/Укл.: І.А.Гуляс, Н.Г.Рудюк. – Чернівці: Прут, 2005. – С. 62 – 78.
12. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]/уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.: іл.
13. Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 113 с.
14. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: Дис. ... д-ра психол. н. – К., 1998. – 465 с.

15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: учеб. пособие/Е.И.Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 477 с.: ил.
16. Санжаева Р.Д. Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности. Дис. ... д-ра психол. наук. – Новосибирск, 1997. – 347 с.
17. Стратегії соціально-психологічного супроводу учнів з девіантною поведінкою. Методичний посібник/Авт.-упор.: Д.Д.Романовська, Л.В.Боярин. – Чернівці, 2012.- 128 с.
18. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах. Т.3. – М., 2001. – 160с.
20. Шандрук С.К. Специфіка підготовки практичних психологів до професійної діяльності/Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах. – К., 2002. – С.32-34.
21. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
22. Набір карток «Пори року»/ О.В.Татарина – ТОВ «ВКК «Астамір-В», 2019
23. <http://vuzlib.com/content/view/558/94/>
24. www.rchealth.narod.ru/Anti-Stress-Relaxation
25. https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y
(короткометражний мультфільм «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші»)
26. https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y
(короткометражний мультфільм «Мета»)