

**ЕЛЕКТРОННИЙ ЖУРНАЛ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ
СИСТЕМИ ОСВІТИ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ**



ЧЕРВЕНЬ
2020

ІНСАЙТ



*Важливо вірити, що талант нам дається не просто так
– і що за будь-яку ціну його потрібно для
чогось використовувати.*

Марія Склодовська-Кюрі.

Зміст

1. Напрями роботи психолога в умовах нової української школи

Олійник Т.Д......5

2. Програма тренінгу «Професійне щастя»

Заячук Ольга, Манухіна Наталя.....13

3. Дівоча світлиця «Родина та родинні цінності»

Заячук Ольга, Манухіна Наталя.....43

4. Спонтанні ігри для дітей з особливими освітніми потребами (Обучення навикам соціальної інтеграції)

Іванова З.І......49

5. Психолого-педагогічний супровід професійного самовизначення школярів

Горбань Н.О......57

Передмова

Шановні співробітники психологічної служби системи освіти Дніпропетровської області!

До вашої уваги пропонується тринадцятий – літній, «карантинний» випуск періодичного електронного журналу «ІНСАЙТ». До нього включені методичні розробки практичних психологів з власного досвіду роботи, надіслані колегами з різних закладів освіти нашої області.

Закінчення 2019-2020 навчального року можна вважати новою сторінкою в роботі психологічної служби закладів освіти. Внаслідок карантинних заходів освітній процес набув дистанційного формату. Всі без винятку його учасники працювали онлайн. Працівники психологічної служби за короткий термін переналаштувались на дистанційну форму психологічного і соціально-педагогічного супроводу. Депривація звичних умов діяльності в реальному освітньому середовищі певною мірою позначилася на психологічному стані і педагогів, і учнів, і батьків, і працівників психологічної служби. На етапі адаптації до нових умов життєдіяльності характерними ознаками такого стану були невизначеність, невідомість, невпевненість, суперечливість, емоційний дискомфорт. Важливим ресурсом для кожного став процес психоемоційної саморегуляції. Водночас це був тест на рівень його сформованості та тренінг розвитку нових прийомів саморегуляції. В Інтернеті саме вправи на саморегуляцію були найбільш рейтинговими.

Триває поступовий вихід з карантину, позаду самоізоляція та самотивація, але для нас, як професіоналів, набутий досвід дистанційного

психологічного супроводу повинен бути зафіксований, проаналізований та узагальнений. Адже тільки завдяки самоаналізу він стає елементом професійної свідомості фахівця і підвищує рівень професійної майстерності. Сподіваємось, що ваш проаналізований досвід «карантинного» психологічного і соціально-педагогічного супроводу набуде вигляду методичної розробки і буде опублікований на сторінках електронного журналу «Інсайт».

Нагадуємо вам, що публікація в нашому електронному журналі «ІНСАЙТ» це – презентація + сертифікація + профілактика професійної ізоляції!

Крокуйте з нами в пошуках інсайтів!

З повагою, редакційна колегія журналу «ІНСАЙТ»



Олійник Тетяна Дмитрівна

*Комунальний заклад
«Слобожанська загальноосвітня
школа I ступеню №2
Слобожанської селищної ради»
Дніпровського району
Дніпропетровської області*

Посада : *практичний психолог*

Моб.телефон: *096-79-85-055*

Електронна адреса : [*oliinyk@szosh2.dp.ua*](mailto:oliinyk@szosh2.dp.ua)

Професійне кредо : *Дитина – продукт сімейної системи, і працювати варто комплексно*

Життєве кредо : *Лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии (С.Есенин)*

НАПРЯМКИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

В концепції Нової української школи наголошується на тому, що навчально-виховний процес орієнтується на дитину. А концепція загальної середньої освіти підкреслює, що освіта ХХІ століття – це освіта для людини. Розглянемо тепер чи змінилися роль і місце фахівців психологічної служби у такому контексті.

Основним завданням практичного психолога і соціального педагога є *супровід* всіх учасників навчально-виховного процесу. Цим фахівці займалися і до реформи початкової школи, і після неї. Психологічний супровід – це вся система професійної діяльності психолога (Р. В. Овчарова). Вона спрямована на створення соціально-психологічних умов для емоційного благополуччя, успішного розвитку, виховання і навчання дитини в ситуаціях соціально-педагогічних взаємодій, організованих в рамках освітнього закладу (М. Р. Битянова). Тобто, робота на випередження, профілактику, створення відповідного

психологічного клімату в закладі. Що ж тоді змінилося? Змістилися акценти, тепер основні наголоси робляться на психологізації освітнього процесу, налагодженні здорової психологічної взаємодії між усіма учасниками навчально-виховного процесу, збереженні психічного здоров'я, опанування навичок саморегуляції дітьми і педагогами та боротьба з професійним вигоранням у вчителів. Державний стандарт початкової освіти визначає радість пізнання, педагогіку партнерства, презумпцію талановитості, здоров'я, збереження дитинства, безпеку, розвиток особистості, компетентнісний підхід як ключові поняття.

Основний акцент у своїй роботі я зробила саме на особистість педагога, адже до дітей мають іти «щасливі» вчителі. А як подбати про це саме «щастя», адже забезпечити їх годинами особистої терапії у мене немає жодної можливості? Вихід знайшовся у проведенні тренінгових занять по тематиці профілактики емоційного вигорання, професійної деформації, оволодіння навичками саморегуляції, дихальними та арт-терапевтичними практиками. Провівши попередньо діагностичне дослідження за вищезазначеною темою та зібравши очікування педагогів я переконалася в актуальності такого роду зустрічей. Школа у нас працювала у дві зміни, тому вчителі розділилися на дві групи – класні керівники 1-2 класів та класні керівники 3-4 класів.

Отже, особистість педагога. Вона важлива, долеформує та авторитетна. Людина – найцінніший ресурс, і вкладати слід саме в людину. Лише висококваліфікований учитель здатен забезпечити нову якість освіти. Він є ключовою фігурою у процесі навчання та виховання підростаючого покоління. Важливо, аби педагоги зрозуміли, що давно час переходити з авторитарної на особистісно-орієнтовану систему навчання та виховання. Жодні меблі, килимки, конструктори не створять ту саму атмосферу довіри, партнерства і комфорту, безпечне місце для дитини, без насильства і дискримінації якою може її зробити (чи не зробити) педагог. Саме тому більшість батьків обирає не школу, не клас, а саме учителя.

Наступними гармонійними дорослими, які оточують дитину, мають бути батьки. Звичайно ж, одним із найрозповсюдженіших способів комунікації з батьками (масової комунікації) є психологічна просвіта на батьківських зборах. Через яку можна (і бажано) організувати підвищення психологічної компетентності батьків. На таких заходах я розповідаю не лише про адаптацію та загальні результати діагностики. На збори батьки приходять після роботи, стомленими, і монотонна аудіальна інформація з вуст педагога і психолога може призвести до непродуктивної взаємодії. Я є прихильником активних методів навчання, тому у більшості своїй пропоную різні практики. На практикумах ми ознайомлюємося з віковими особливостями, поняттям ненасильницького спілкування Маршала Розенберга, спілкуванням через Я-повідомлення, вчимося розуміти власні

емоційні стани і називати емоції своїми іменами. Адже загальновідомо, що працювати лише з однією дитиною малорезультативно. А робота з батьками має бути безоціночною, позбавленаю критики і наповненаю безперечним прийняттям. Бо дитина є продуктом сімейної системи. Діти як громовідводи, вони збирають на себе все, що відчуває ця сімейна система. І якщо не змінювати ситуацію у сім'ї, то симптоматика у дітей продовжуватиметься, а індивідуальні заняття дитини з психологом, даватимуть дуже короткотривалий результат. Тому охоплюємо роботою дорослих, охоплюємо психологічною просвітою сім'ї, у яких діти зростають.

Складові ННО (ненасильницького спілкування за М.Розенбергом)

1. Спостереження- конкретні дії які ми спостерігаємо, і які впливають на наше благополуччя.
2. Почуття - наші почуття відносно того, що ми спостерігаємо.
3. Потреби - нотреби, цінності, бажання і все інше що формує наші почуття .
4. Прохання - конкретні дії, про які ми просимо.

Тепер давайте з вами уявимо трикутник, в основі якого будуть батьки та педагоги, а вершину цього трикутника займатимуть саме діти . У силу своїх вікових особливостей в 6-7 років діти не можуть довго утримувати увагу (тому що переважає мимовільна), їм ще складно концентруватися. І тут вчителю важливо не турбуватися лише про заповнення інформацією дітей, але і виокремлювати час для динамічних пауз, вправ-енергейзерів, різноманітних руханок. Діти їх дуже любляють, і з задоволенням виконують.

Так як тепер акцент у роботі фахівців психологічної служби робиться на психологізації освітнього процесу, проводжую таку роботу починаючи з першокласників. Мова йде про поняття емоційного інтелекту, про розуміння емоцій інших і уміння розуміти власні емоції. У нашому житті насправді не так уже і багато ситуацій де нам потрібно використовувати IQ, а от регулювати свої емоції, мотивувати свою діяльність доводиться повсякчасно. Зважаючи на це, емоційний інтелект набуває неабиякої ваги. І тому емоцій просто вкрай необхідно включати у роботу не лише з дітьми, але і з усіма хто з ними взаємодіє.

Пропоную Вашій увазі деякі вправи і методики, які я часто використовую в роботі, і які показують гарні результати

Вправа «Повітряна кулька»

Мета: зняти мязове напруження, розслабитися, опанувати новий спосіб саморегуляції

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що Ви — велика повітряна куля, що наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1—2 хвилини,

напружуючи усі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явилася невеличка дірочка. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану.

Вправа-візуалізація для дітей «Сніжинки»

Мета: зняти емоційне напруження, розслабитися, опанувати новий спосіб саморегуляції

«Ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудовий морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихайте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легенькі - це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно снігове. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Лагідний вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки (пауза - погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю і один одному»

Вправа «Я-повідомлення»

Мета: навчитися перфразувати «Ти-повідомлення» у «Я-повідомлення», висловлювати власні емоції з приводу конкретних ситуацій

Я-висловлювання — форма висловлювання, коли людина говорить про свої наміри, своє бачення, свій стан і свої почуття, намагаючись не зачіпати і не звинувачувати оточуючих. «Я-висловлювання» — хороший прийом, що часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або комусь «Ти мене образив», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше» Такі звинувачення легко переростають в конфлікт, а от перехід з «Ти» на опис своїх почуттів, зазвичай пом'якшує ситуацію. «Мені не приємно чути такі слова», «Я відчуваю себе ніяково в такій ситуації» або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся»

Добре також до Я-повідомлення додати пояснення своїх почуттів «Я хвилювалась за тебе, бо тебе довго не було», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу»

А тепер потренуємося Ти знову заліз на мою половину парти, скільки можна?
Скажіть це один одному по черзі. Які емоції вас наповнюють зараз?

А тепер спробуйте перефразувати це речення. Не «ти», а «я» І не забудьте проговорити що ви відчуваєте, і чого б вам хотілося.

Руханка «Австралійський дощ»

Мета: активізувати дітей під час уроку/заняття, переключити увагу, сприяти кращій подальшій концентрації.

Діти разом із вчителем створюють ефект дощу, що спочатку набирає сили, переходячи в зливу з градом, а потім вщухає. Цю вправу можна супроводжувати відповідним фразами, коментуючи кожну дію або створювати ефект австралійського дощу мовчки:

- Чи знаєте ви, який австралійський дощ?
- Піднімається вітер (*потираємо руки*).
- Падають перші краплини дощу (*клацаємо пальцями*).
- Почалася злива (*плескаємо долонями по стегнам*).
- Злива перетворилася на бурю (*тупаємо*).
- Ось буря стихає (*плескаємо долонями по грудині*).
- Стихає злива (*плескаємо долонями по стегнам*).
- Закінчується дощ, падають останні краплі (*клацаємо пальцями*).
- Шумить тільки вітер (*потираємо долоні*).
- Австралійський дощ скінчився. Сонце! (*Діти піднімають руки вгору*).

Вправа «Спільний малюнок. Я і мій клас»

Мета: актуалізувати досвід співпраці між дітьми.

Діти сидять по двоє за партами. Перед ними лежить горизонтально чистий аркуш білого паперу і пачка кольорових олівців (або фломастерів). Ведучий дає наступну інструкцію: «Я попрошу вас намалювати картинку. Малювати потрібно мовчки, не розмовляючи один з одним. Тема вашого малюнку «Мій клас» Кожен з вас буде малювати тільки одним олівцем або фломастером, який обере зараз»

Далі психолог пропонує дітям вибрати по одному олівцю. Після цього ще раз нагадує про те, що малювати треба мовчки, і пропонує почати роботу.

Психологу слід звернути увагу на наступні моменти: хто який олівець вибрав; хто першим взяв олівець; чи був вибір, зроблений кожним з учасників, повністю самостійним; хто першим почав малюнок; хто першим закінчив малюнок; як і ким було прийнято рішення про загальне закінчення роботи; чи були паузи при виконанні завдання; як розподілявся простір листка; чи була невербальна взаємодія між дітьми.

Після того як завдання виконано, і учасники закінчили малювати, психолог просить розповісти про те, що зображено на малюнку, не звертаючись ні до кого конкретно: «Розкажіть, будь ласка, що намальовано на вашому малюнку?»

При цьому важливо простежити за тим, хто більше говорить, як починається розповідь: з ініціативи самого оповідача або партнер його просить, змушує, підштовхує.

Важливо відзначати моменти діалогу в процесі розповіді, моменти згоди (незгоди), а також чи вносяться доповнення в розповідь, ким і якого роду.

У кінці вправи створюється спільний колаж всіх учнів «Наш клас» чи «Наша ГПД»

Вправа «Словник емоцій»

Мета: дослідження психоемоційного стану дитини, робота над вивченням емоцій, дослідження власного емоційного стану.

Напишіть у стовпчик якомога більше слів-характеристик ваших емоційних станів протягом дня у школі. Дозволяється підглядати до нашого колеса емоцій. А тепер до кожного слова підберіть якийсь образ чи символ. Намалюйте ці образи чи символи. А з них вам потрібно створити картину. Картину ваших емоцій. Дуже добре, якщо у вас вийде до картини скласти історію. Історію можна написати на звороті.

Методика «Чарівна країна почуттів»

Мета: дослідження психоемоційного стану

Перед дитиною (або дітьми) ведучий розкладає або просить дістати вісім різнокольорові олівці (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий, чорний) та бланк методики.

Інструкція 1: «Далеко-далеко, а може бути, і близько, є чарівна країна, і живуть в ній Почуття: Радість, Задоволення, Страх, Провина, Образа, Смуток, Злість, Інтерес. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Причому кожне Почуття живе в будиночку певного кольору. Хтось живе в червоному будиночку, хтось в синьому... Кожен день, як тільки встає сонце, жителі чарівної країни займаються своїми справами. Але одного разу трапилася біда. На країну налетів страшний ураган пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Жителі встигли сховатися, але будиночки врятувати не вдалося. І ось ураган закінчився, вітер стих. Мешканці вийшли з укриттів і побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взнявши необхідні інструменти, жителі незабаром відновили свої будиночки. Але от біда – всю фарбу забрав вітер.» У тебе є кольорові олівці. Будь ласка, допоможи жителям і розфарбуй будиночки.

Таким чином, дітям пропонується попрацювати з першою колонкою, де зображені будиночки.

Інструкція 2: «Дякую тобі від імені всіх жителів. Ти відновив країну і є справжнім чарівником! Але справа в тому, що під час урагану жителі були так налякані, що зовсім забули, в будиночку якого кольору жив кожен з них. Будь ласка, допоможи кожному

жителю знайти свій будиночок. Зафарбуй або підкресли назву почуття відповідним кольором будиночка».

Тут ведучий пропонує дітям попрацювати з другою колонкою, в якій перелічені назви почуттів. В результаті ми дізнаємося, з яким кольором асоціюється у дитини почуття.

Інструкція 3: «Дякую! Ти не тільки відновив країну, але і допоміг жителям знайти свої будиночки. Тепер їм добре, адже дуже важливо знати, де твій дім. Але як же ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна країна має свою територію і межі. Територія країни наноситься на карту. Подивись – ось карта країни почуттів (ведучий показує силует людини). Але вона порожня. Після відновлення країни карту ще не виправлено. Тільки ти, як людина, що відновила країну, можеш розфарбувати карту. Для цього візьми, будь ласка, свої чарівні олівці. Вони вже допомогли тобі відновити країну, тепер допоможуть і розфарбувати карту. Помісти на ній Почуття, які живуть у будиночках, як тобі хочеться ».

Якщо, розглядаючи карту країни, дитина скаже, що це – людина, можна пояснити йому, що на карті обрис різних країн може бути схоже на що завгодно. Наприклад, обрис Італії схоже на чобіг (при цьому добре мати під рукою атлас і підкріпити свої слова розгляданням карт). Коли карта буде розфарбована, ведучий дякує дітям і каже, що наступного разу вони почнуть ближче знайомитися з цією країною і дізнаються багато цікавих історій.

При обробці результатів важливо звертати увагу на наступне.

1. Чи всі кольори були задіяні при розфарбовуванні будиночків.
2. Адекватність підбору кольору при «заселенні» почуттів в будиночки.
3. На розподіл кольорів, що позначають почуття, всередині силуету людини. Причому, доцільно символічно розділити силует на 5 зон:
 - голова і шия (символізують ментальну діяльність);
 - тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність);
 - руки до плечей (символізують емоційну діяльність);
 - тазостегнова область (символізує область творчих переживань);
 - ноги (символізують відчуття «опори», впевненість, а також можливість «заземлення» негативних переживань).

Досліджуючи «карту», ми дізнаємося, які почуття «живуть» у різних частинах тіла. Наприклад, почуття, «живуть» в голові, фарбують думки. Якщо в голові живе «страх», напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В ногах живуть відчуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні»

почуття) людина має прагнення «заземлити», позбутися від них. В руках «живуть» почуття, які відчуває в контактах з оточуючими.

Руханка «Піца-масаж»

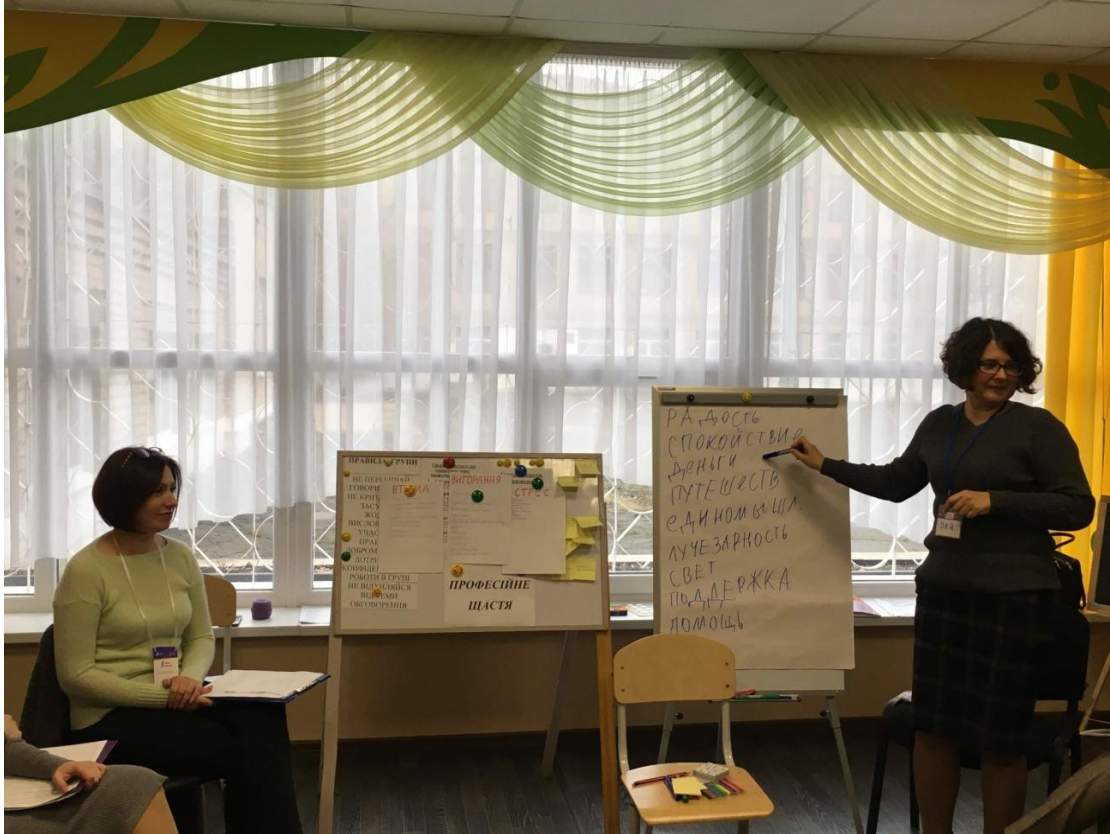
Мета: установлення емоційного контакту, формування довіри до оточуючих, зняття емоційної та фізичної напруги

Учні або педагоги стають в коло один за одним і роблять масаж, готуючи піцу. «Зараз кожен із вас спробує себе в ролі «тіста» та «повара» Замішуйте тісто ось так: м'яко, обережно, старанно. Розкачайте його. Потрібно приготувати «начинку»: поріжте ковбасу, овочі, натріть сир, зробіть соус. Викладіть соус та «начиння» на тісто і відправте його у піч, для цього добре потріть долоні одна об одну та прикладіть в область між лопатками, потримайте їх хвилинку до повного випікання піци.

Роль та внесок практичного психолога у процесі становлення Нової української школи дуже вагомі. Психологи, ніби агенти змін освітнього середовища початкової ланки освіти, тому, важливо не лише давати дітям, батькам і педагогам діагностику (анкети, бланки методик, тощо) але і насправді дбати про їх психоемоційний стан і працювати на випередження.

Список використаних джерел

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г.Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2002.–С. 20–23.
2. Андрєєва І. Н. Емоційний інтелект: дослідження феномена // Питання психології. 2006. № 3. С. 78 - 86.
3. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту. - М: Альпина Бізнес Букс, 2005.
4. Андрєєва І. Н. Передумови розвитку емоційного інтелекту // Питання психології. 2007. № 5. С. 57 - 65.
5. Морозов С. М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. посібник / С.М. Морозов. – К.: РВЦ «Київський ун-т», 1999. – 95 с.
6. Компетентісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи: матер. [Текст] / В. В. Зарицька // Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентісно спрямованої освіти; Всеукр. наук.-практ. конф. (28 квітня 2011 року). – К.: Київ. Ін-т сучасн. підр., 2011. – 92 с
7. Терно С. Критичне мислення – сучасний вимір суспільствознавчої освіти / С. О. Терно. – Запоріжжя: Просвіта, 2009. – 268 с
8. Фромм Э. Здоровое общество / Эрих Фромм ; [пер. с англ.]. — М. : АСТ : Астрель, 2011. — 446 с.



«Секрет життя не в тому, щоб відкривати нові землі, а в тому, щоб бачити світ новими очима» (М.Пруст)

Заячук Ольга, практичний психолог Криворізького Покровського ліцею

+38(096)349-18-15

ozayachuk@gmail.com

Манухіна Наталія, практичний психолог Криворізької спеціалізованої школи-інтернату № 4

+38(096)042-11-25

nataliman@i.ua

Програма тренінгу «Професійне щастя»

Тривалість: 8 годин (7 годин робочих + 1 година на перерви).

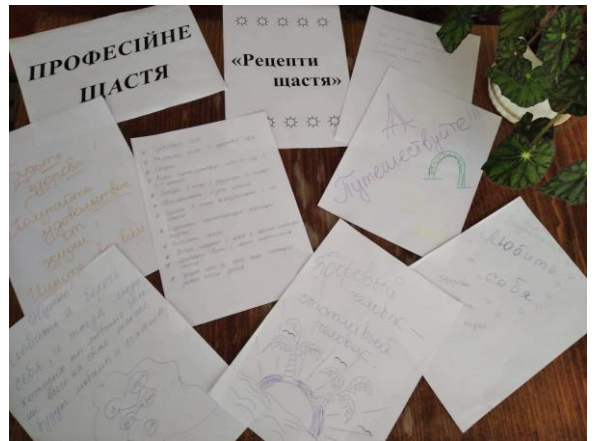
Мета:

- ***навчальна*** – ознайомлення педагогів з поняттям «професійне вигорання», його основними причинами і симптомами, визначення основних умов збереження емоційного здоров'я педагога;
- ***практична*** – активізація процес самопізнання педагогів, діагностика емоційного та/або професійного вигорання, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних цінностей як необхідної складової професійного здоров'я педагога.

Задачі:

- інформувати педагогів про професійне вигорання, наявні методи його профілактики;
- діагностувати наявність та ступінь вигорання учасників тренінгу,
- навчити технікам з профілактики та подолання дистресу та його наслідків (психосоматичні експрес-техніки, техніки лайф-коучингу).





Час	План	Зміст
9:00 - 9:05	Знайомство. Презентація тренерів. Презентація програми, організаційні питання	<p>Мета: створити психологічний настрій на занятті.</p> <p>Багато з нас, вибираючи роботу, думають не тільки про заробітну плату, а й про те, наскільки комфортно нам буде на цій роботі. Ми оцінюємо, чи буде ця робота наповнена постійним стресом і головним болем, важкими завданнями, постійними жорсткими термінами й рамками та викликом.</p>  <p>Один суцільний стрес являє собою робота пожежних, на другому місці – пілотів, на третьому – теле- та радіоведучих, на четвертому – вчителів. Далі йдуть медичні і соціальні працівники, шахтарі, диспетчери «Швидкої допомоги», організатори свята, авіадиспетчери.</p> <p>Професія педагога – одна з найбільш стресових. Оскільки гармонізація емоційного стану вчителів – це засіб сприяння підвищенню якості освітнього процесу, то мета практичного психолога – сприяти розширенню арсеналу способів саморегуляції педагогів та зняття стресових станів.</p>
9:05 - 9:15	Правила групи	<p>Психологічний пазл</p> <p>Мета: акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, прийняття правил тренінгу.</p> <p>Обладнання: ватман, маркери, фліпчарт.</p> <p>Інструкція: Використовуючи заготовки, потрібно</p>

		<p>створити правила роботи, з'єднавши праву та ліву половинки так, щоб ліворуч були прислів'я, а праворуч – правила роботи.</p> <table border="1" data-bbox="667 302 1425 1086"> <thead> <tr> <th data-bbox="667 302 1062 367">Прислів'я</th> <th data-bbox="1062 302 1425 367">Правила групи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="667 367 1062 468">Вік живи – вік учись</td> <td data-bbox="1062 367 1425 468">Будь відкритий до нових знань та ідей</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 468 1062 568">Можна й жартувати, а можна й діло робити</td> <td data-bbox="1062 468 1425 568">Працюй у доброму гуморі</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 568 1062 672">Як тут говорити, коли не дають рота розкрити</td> <td data-bbox="1062 568 1425 672">Не перебивай, говори по черзі</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 672 1062 772">Треба знати, що і де казати</td> <td data-bbox="1062 672 1425 772">Не відхиляйся від теми обговорення</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 772 1062 911">Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що тебе допечуть</td> <td data-bbox="1062 772 1425 911">Дотримуйся конфіденційності роботи в групі</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 911 1062 1086">Розкажи другу – піде по колу</td> <td data-bbox="1062 911 1425 1086">Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників</td> </tr> </tbody> </table> <p>Обговорення, зворотна комунікація:</p> <p>Всі згодні і приймають ці правила роботи?</p> <p>Може, ви вважаєте за потрібне щось додати?</p> <p>Коментар:</p> <p>Тренер залишає правила на фліпчарті або стіні, щоб повертатися до них в разі потреби.</p>	Прислів'я	Правила групи	Вік живи – вік учись	Будь відкритий до нових знань та ідей	Можна й жартувати, а можна й діло робити	Працюй у доброму гуморі	Як тут говорити, коли не дають рота розкрити	Не перебивай, говори по черзі	Треба знати, що і де казати	Не відхиляйся від теми обговорення	Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що тебе допечуть	Дотримуйся конфіденційності роботи в групі	Розкажи другу – піде по колу	Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників
Прислів'я	Правила групи															
Вік живи – вік учись	Будь відкритий до нових знань та ідей															
Можна й жартувати, а можна й діло робити	Працюй у доброму гуморі															
Як тут говорити, коли не дають рота розкрити	Не перебивай, говори по черзі															
Треба знати, що і де казати	Не відхиляйся від теми обговорення															
Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що тебе допечуть	Дотримуйся конфіденційності роботи в групі															
Розкажи другу – піде по колу	Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників															
9:15 - 9:45	<p>Знайомство з учасниками. Спільні задачі та цінності. Очікування. Гра «Клубок»</p>	<p>Гра «Клубок» Мета: знайомство, виявлення очікувань та спільних цінностей. Обладнання: клубок кольорової шерсті. Інструкція: Учасники стають в коло, ведучий, тримає в руках клубочках, обмотує кінець нитки довкола пальця, називає своє ім'я, цінності та очікування від тренінгу, передає клубок наступному учаснику у колі. Таким чином, клубочок вертається до ведучого.</p>														
9:45 - 10:20	<p>Теорія (емоційне та професійне вигорання). Інтерактивна</p>	<p>Теорія (емоційне та професійне вигорання) Міні-лекція «Синдром емоційного вигорання (СЕВ)» Сучасне життя з його численними труднощами вимагає від людини будь-якої професії активізації всіх сил. Представники педагогічної галузі опиняються в найбільш складній ситуації, оскільки відчувають подвійні</p>														

	<p>вправа «Асоціації»</p> <p>Теорія (симптоми стадій, сучасні синдроми вигорання)</p>	<p>навантаження. Негативно забарвлені стани педагога знижують ефективність навчання й виховання здобувачів освіти, підвищують конфліктність, сприяють виникненню і закріпленню негативних рис, руйнують психічне здоров'я.</p> <p>Професія педагога належить до категорії стресогенних і вимагає великих резервів володіння собою та навичками саморегуляції. У педагогічній діяльності постійно спостерігають стан емоційної напруженості. Після перебування в складних ситуаціях педагог найчастіше відчуває виснаженість, пригніченість, бажання розслабитись. В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичного моменту – й результатом стає втрата самовладання та самоконтролю.</p> <p>У подібних випадках зазвичай говорять, що людина «згоріла».</p> <p>У медицині такий стан називають синдром емоційного вигорання (СЕВ).</p> <p>СЕВ - стан емоційного та фізичного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, яке супроводжується порушеннями емоційної сфери.</p> <p>СЕВ характерний для представників комунікативних професій, або, як ще прийнято їх називати, професій типу «людина-людина».</p> <p>З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг; присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». Але переважна більшість із них – описового й епізодичного характеру. Літератури, що розкривала науково-практичні дослідження в цій галузі, ще недостатньо. Проте дослідження синдрому триває. Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».</p> <p>Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».</p> <p>Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.</p> <p>Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги,</p>
--	---	---

дискомфорту.

Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово:

- I стадія триває 3-5 років,
- II триває 5-15 років,
- III – від 10 до 20 років.

Перша стадія - труднощі на рівні виконання нескладних функцій: забування якихось моментів, наприклад, внесення потрібний запис чи ні в документацію, чи отримано відповідь на а поставлене питання тощо. Зазвичай на ці початкові симптоми мало хто звертає увагу, називаючи це в жарт «дівочої пам'яттю» або «склерозом».

На другій стадії спостерігається зниження інтересу до роботи, скорочення потреби в спілкуванні (в тому числі і вдома, з друзями): «не хочеться бачити» тих, з ким педагог фахівець спілкується за родом діяльності, наростання апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо до кінця тижня, головні болі вечорами; «мертвий сон, без сновидінь», збільшення числа простудних захворювань); підвищена дратівливість, людина заводиться, як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного він за собою не помічала.

Симптоми проявляються регулярно, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну навіть після вихідних.

Третя стадія – власне особистісне вигорання. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Людина прагне до самоти. На цій стадії їй набагато приємніше спілкуватися з тваринами і природою, ніж з людьми. Можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

На основі емоційного вигорання виникає професійне вигорання. Основними причинами професійного вигорання є постійне переживання стресів та відсутність підходячої мотивації.

Професійне вигорання – це:

- реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю;
- результат некерованого довготривалого стресу;
- психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень;
- різновид та передумова професійної деформації особистості.

Симптоми професійного вигорання.

- почуття постійної хронічної втоми;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння, постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.
- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій,
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так. як треба»);
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»);
- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходиться на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходиться на роботу і рано йде);
- дистанціювання від колег співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;

• зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Сфери особистості, які страждають через професійне вигорання

Зазвичай, у «вигорівшого» професіонала виникають проблеми відразу у декількох сферах, хоча, як правило, одна з них є ведучою і запускає ланцюгову реакцію.

1. Сфера самооцінки (людині здається, що вона не справляється зі своїми обов'язками).

2. Сфера емоцій (людина починає відчувати роздратування через людей та їхні проблеми, які вона повинна вирішувати в силу своїх професійних обов'язків. Тобто її стан можна описати як внутрішню істерику: «Та що ви усі від мене хочете? Я не можу вам нічим допомогти! Залиште мене у спокої!»)

3. Сфера психіки (навіть якщо людині не доводиться постійно «працювати емоціями», у неї може похитнутися психіка – просто через те, що вона перевантажена і працює у режимі, який їй не властивий).

4. Сфера інтелекту (це справжня пастка для тих, хто з матеріальних переконань займає посаду, яка не дозволяє реалізувати у повній мірі свої інтелектуальні здібності).

Визначення основних понять:

Професійне вигорання – синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно - енергетичних та особистісних ресурсів людини.

Емоційне вигорання – емоційне виснаження, яке зростає та впливає, в першу чергу, на комунікацію з людьми.

Аспекти будь-якого з вигорань:

1. Зниження самооцінки, безпомічність та апатія.
2. Самотність.
3. Емоційне виснаження та перехід до фізичних захворювань.

Інтерактивна вправа «Асоціації».

Інструкція: обрати асоціацію на «проблемне» слово (стрес, вигорання, втома, біль). Записати на фліпчарті спільне у всіх асоціаціях, які сказала група – роздратованість, відсутність ресурсу тощо.

Обговорення.

Симптоми стадій вигорання

Перша стадія – зниження глибини та гостроти емоцій. Людина переконує себе, що все нормально, але внутрішньо зростає відчуття порожнечі.

		<p>Друга стадія – непорозуміння з людьми (або сусідами, рідними), зневага, холодність, з’являється неприязнь до колег (або друзів, родичів), апатія, роздратованість.</p> <p>Третя стадія – важливість цінностей зменшується, байдужість до світу навкруги і до себе, зникнення цікавості до всього, повна апатія і відстороненість. Цей етап супроводжується важкими емоційними та депресивними станами.</p> <p>Сучасні синдроми, які призводять до емоційного вигорання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>синдром хронічної втоми</u>, внесений до офіційного переліку захворювань. Супроводжується постійним відчуттям втоми, апатії, демотивації. Людина вважає себе лінивою, намагається мотивувати до діяльності але спроби марні. За це сварить, нерідко ще й карає себе, тим самим поглиблює синдром; • <u>синдром відмінника/відмінниці</u>. Ознаки: стрес через неможливість робити все відмінно, бути правим/правою та все встигати. Нерідко супроводжується перфекціонізмом та підвищеними вимогами і очікуваннями від себе; • <u>синдром самозванця</u>. Відносно новий синдром, що набуває шалених обертів. Його фундамент: можливість досягти успіху в сучасному світі без довгих років важкої праці. Людині постійно здається, ніби вона не варта власних перемог та досягнень, і скоро всі дізнаються, хто вона насправді, та розчаруються. Останнім часом поширюється не лише на професійне життя. Все частіше можна чути «мій коханий дізнається, що я не ідеальна жінка», «всі зрозуміють, що я погана мати» і таке інше; • <u>синдром жаби в окропі</u>. Також сучасний синдром головною ознакою якого є ігнорування людиною погіршень умов життя. Вчені посадили холонокровну жабу у воду та підігрівали її поступово, то ж жабеня не усвідомило, що зварилося. Інші можуть бити тривогу та говорити людині з цим синдромом про погіршення в її житті, але та не буде нічого помічати, допоки не стане пізно.
10:20 - 10:40	<p>Практика. Психосоматичні експрес-техніки з профілактики та подолання вигорання</p>	<p>Психосоматичні експрес-техніки з профілактики та подолання вигорання</p> <p>Вранці. Вправа «Заземлення». Завжди робиться вранці, потребує 1-3 хвилини часу.</p> <p>Потрібно стати перед твердою поверхньою (стінка, шафа), бо на перших етапах можливе покачування.</p> <p>Ноги стоять на ширині плеч, руки довільно вздовж тіла. ВАЖЛИВО! Не відривати пальці ніг, але перенести власну вагу на п’яти.</p> <p>Вдень. Вправа «Кулька». Вправа на дихання, яка дозволяє боротися з наслідками стресу та повертати</p>

		<p>врівноважений стан.</p> <p>Потрібно уявити на рівні сонячного сплетіння пластикову кульку ніби для пінг - понгу (із заплющеними або розплющеними очима) на відстані 15-20 см від тіла.</p> <p>Вдих і вона піднімається до підборіддя. Видих і опускається на місце. Повторити рух кульки за диханням, а потім сповільнити кульку. Подихати в розслабленому режимі хвилинку.</p> <p>Вправа «Схлипування». Також робота з диханням. Більш помітна для оточення, ніж кулька.</p> <p>Потрібно зробити два коротких вдихи та один довгий видих. Повторити 3-5 разів.</p> <p>Ввечері. Вправа «Самомасаж». Руки покласти на плечі (можна схрестити для підсилення натиску). Можна «місити» м'язи наче тісто або робити кругові рухи, продавлювати по сантиметру плечі та зону вороту. Від 3 до 5 хвилин.</p> <p>Вправа «Тряска». Добре знімає надлишковий стрес та втому. Потрясіть пальцями рук, наче прибираєте з них воду. Лежачи можна повторити вправу для пальців ніг. Час виконання значення не має.</p> <p>Вправа «Масаж голови через точку на руці». Між великим та вказівним пальцями існує точка, яка знижує головний біль та напругу. Просто робіть масажні рухи в певному місці приблизно до хвилини.</p> <p>Вправа «Класичний масаж голови». Із пальців рук треба зробити «грабельки» – напружити пальці та трохи зігнути їх. Починаємо масаж із затылку, плавно переходимо на центральну частину голови, лоб та скроні. Скроні масажуються вказівним та середнім пальцями.</p>
10:40 - 10:55	Енергдайзер	<p>Вправа «Кенгуру»</p> <p>Мета: зняття мязового та емоційного напруження.</p> <p>Інструкція: тренер пропонує одному учаснику, бажаночому, хто володіє артистичними здібностями, вийти за двері і там дає йому інструкцію: учасник повинен перед групою зображати кенгуру до тих пір, поки хто-небудь не здогадається, кого він зображує. Групі ж тренер говорить, що зараз учасник буде показувати кенгуру, а їм потрібно протягом п'яти хвилин робити вигляд, що намагаються відгадати, кого він зображує, але при цьому називати будь-яких тварин, крім кенгуру.</p> <p><u>АБО</u></p> <p>Вправа «Криголам»</p> <p>Мета: зняття фізичної та психологічної напруги.</p> <p>Інструкція: ведучий проголошує: «Я прошу вас розійтися по приміщенню, по різних кутах і сторонам.</p>

		<p>Зараз я буду давати вам завдання, а ви – виконувати. Завдання потрібно робити якомога швидше! Основними словами будуть: «Доторкніться до чого-небудь...», не забуваємо виявляти фантазію!»</p> <p>«Отже. Доторкніться до чого-небудь Живого!»</p> <p>«Доторкніться до чогось М'якого»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Червоного»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Строкатого»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Короткого»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Унікального»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Прозорого»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Чорного»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Розумного»</p> <p>«Доторкніться до чого-небудь Плаского»</p> <p>«Доторкніться до свого місця в колі»</p> <p>«Сідаємо на місця»</p>
10:55 - 11:25	Діагностика наявності та ступеня вигорання (експрес-опитування)	<p>1. <u>Експрес - опитування (джерело medpulse):</u></p> <p>1. Ви повинні затриматися на роботі, але тут вам дзвонять приятелі і пропонують влаштувати дружню вечірку. Яким чином ви відреагуєте?</p> <p>А) Дуже сумно зітхне - 3</p> <p>Б) Постараетесь відігнати від себе невідомо звідси взялася думка: "Не доля ..." - 2</p> <p>В) Трохи посумувати, що не вийшло побачити друзів, але тут же знову з головою поринете в роботу - 1</p> <p>Г) Відчуєте справжнісіньку ненависть до справи, якою займаєтесь - 4</p> <p>2. Ви знаходитесь в колі колег, хоча і в неробочій обстановці. Розмова перейшла на професійну сферу. Що ви відчуваєте в цей момент?</p> <p>А) Приймаєте пасивну позицію і без інтересу слухаєте, що говорять ваші товариші по службі - 2</p> <p>Б) Долучитесь до розмови тільки з іронічними репліками - 3</p> <p>В) Мрієте втекти звідси - 4</p> <p>Г) Тут же починаєте пліткувати про все підряд - 1</p> <p>3. Вам подзвонив секретар і сказав, що в офісі проблеми з проводкою. Ваша перша думка:</p> <p>А) "Тільки б мені це не принесло шкоди" - 2</p> <p>Б) "Відмінно! Незапланована відпустка!" - 3</p> <p>В) "Шкода! Стільки потрібно зробити ..." - 1</p> <p>Г) "Гори все синім полум'ям!" - 4</p> <p>4. Завал на роботі, у начальника багато планів. Ви:</p> <p>А) Шкодуєте, що начальник напевно відмахнеться від ваших пропозицій - 2</p> <p>Б) Будете переживати про те, що так вони гарні, якими здаються - 1</p> <p>В) Похмуро уявляєте, скільки вам належить роботи - 3</p> <p>Г) Ви чорніше хмари і буквально вибухаєте від роздратування - 4</p>

5. Робота для вас - це:

- A) Зайві проблеми зі сном і апетитом - 4
- B) Це час від часу з'являється відчай і туга - 3
- B) Жаль про те, що в добі всього двадцять чотири години - 1
- Г) Швидка зміна емоційного стану та настрою - 2

6. Що є для вас найскладнішим?

- A) Відволікатися від роботи на відпочинок - 1
- B) Збиратися на роботу - 3
- B) Зображати ентузіазм, коли його не відчуваєш - 2
- Г) Змушувати себе працювати - 4

7. Яка тварина вам найбільше подобається?

- A) Ведмідь в барлозі - 4
- B) Вовк в гонитві за здобиччю - 2
- B) Кот, який грає з мишкою - 3
- Г) Сніговий барс на горі - 1

8. Отримавши робочий лист, ви:

- A) Сплавите його колегам - 3
- B) Відкладете його в довгий ящик - 2
- B) Розглянете лист самі - 1
- Г) Негайно забудете про нього - 4

9. Якщо хтось запитає вас про справи на роботі. Ви:

- A) Згадаєте кумедні історії - 2
- B) Постараетесь перевести тему - 3
- B) Почнете скаржитися - 4
- Г) Поділіться своїми успіхами - 1

10. Ви помічали, що заздрите:

- A) Дітям, які не обтяжені зобов'язаннями - 4
- B) Людям на спокійній службі - 3
- B) Перспективній молоді - 1
- Г) Людям з малими потребами - 2

Підб'ємо підсумки

10-16 балів. Ви повні сил та ентузіазму. Найближчим часом вам не загрожує професійне перегорання.

17-25 балів. Не можна сказати, що ви перегорали. Ваша робота викликає у вас інтерес, як і раніше, але ось колишньої запал залишився десь у минулому. Для того щоб відновити свій ентузіазм і бажання працювати, необхідно в найближчий час зайнятися постановкою цілей. Це дозволить вам повернути інтерес до обраної вами професії.


26-33 балів. Вам поки не загрожує хронічна депресія, але і всі професійні досягнення, яких ви, безсумнівно, вже встигли домогтися, втратили свою принадність. Вам необхідно терміново шукати нові можливості й перспективи. Можливо, вам варто отримати іншу освіту і змінити сферу своєї діяльності, а, може, буде досить просто змінити місце роботи і звичний колектив.

34-40 балів. У наявності явні ознаки вигорання. Вам просто необхідно щось кардинально змінити в своєму житті. Почніть з того, що перейдіть на інше місце роботи, а, далі можете змінити і спеціальність. Сядьте і подумайте над тим, ким ви бачите себе в майбутньому. Цілком можливо, що ваше покликання кардинально відрізняється від вашої нинішньої діяльності.

2. Методика «Психосоматика»

Наявні ознаки вигорання (все за останні півроку):

1. Погіршення фізичного стану
2. Розлад сну (безсоння, сонливість)
3. Головний біль
4. Розлад харчування (відсутність апетиту, переїдання)
5. Зниження сексуального потягу
6. Зміна настрою та звичайного стану
7. Погіршення зору
8. Біль у м'язах без змін рівня фізичних навантажень
9. Різке схуднення або набір ваги

		<p>10. Зміни у сфері відчуттів</p> <p>Інтерпретація результатів:</p> <p>менше 5 ознак – норма 5-6 – I стадія; 7-9 – II стадія; 10 - III стадія</p>
11:25 - 11:40	Кава-брейк	
11:40 - 11:55	Теорія (стрес як основна причина вигорання)	<p>У сучасному суспільстві слово «стрес» стало невід'ємною частиною повсякденної лексики. Люди все частіше і частіше вживають вирази «стресова ситуація» або «я в стані стресу». Створюється відчуття, що весь світ перебуває в стресовому стані.</p> <p>Що ж таке стрес і чи є можливість уникнути його?</p> <p>Стрес полягає у відсутності внутрішньої гармонії, в душевній нерівновазі. «Стрес – це реакція на зміни, породжені страхом, що постійно відбуваються в житті зміни» (Луїза Хей). Страх виникає через нестачу довіри в нас до інших людей і до життя в цілому. Люди постійно бояться захворіти, втратити роботи, потерпіти невдачу в особистих відносинах, бути незрозумілими і т.д. Страх породжує гнів, спрямований всередину себе, пригнічення почуття гніву обертається депресією, яка часто приймає форму хронічної хвороби.</p> <p>Щоб стрес не переріс в депресію, необхідний викид накопичених емоцій. У житті це не завжди буває можливо, тому люди стримують і пригнічують свої почуття, що веде їх до тупикового стану. Отже, утворюється ланцюг: ПРОБЛЕМА – СТРАХ – СТРЕС – ДЕПРЕСІЯ.</p> <p><i>Стадії стресу і загальний адаптаційний синдром</i></p> <p>Стрес може бути викликаний будь-яким стимулом (реальним або уявним), який ми сприймаємо як загрозу. У відповідь на стимул (подразник) відразу ж піде відповідна реакція організму у вигляді «загального адаптаційного синдрому» який ділиться на три стадії.</p> <p>Фізичні стадії стресу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тривога – наш мозок збуджений, ми стаємо пильними, зосередженими; • Адаптація (Опір) – організм намагається придушити стрес, до тих пір поки подразник нас знову не потурбує; • Виснаження – організм потребує відпочинку, намагається всіляко відновити сили. <p>На стадії «тривоги» ми усвідомлюємо стрес, стадія</p>

«адаптації» спонукає нас діяти, а стадія «виснаження» – це те, що ми відчуваємо після, тобто виснаження наших фізичних і розумових ресурсів.

Нижче наочна діаграма з демонстрацією того, як наша здатність справлятися зі стресом пов'язана з цими трьома етапами:



Як бачите, до стадії «виснаження» наша здатність справлятися зі стресом різко падає. Дослідження показують, що тривалий вплив стадії «виснаження» може послабити нашу імунну систему, ми надмірно розслабляємося, стаємо млявими, пригніченими. У той час як нетривалі стресові ситуації тримають наш мозок і тіло в тонусі.

Симптоми стресу:

- Прискорене дихання
- Підвищення артеріального тиску
- Прискорене серцебиття
- Підвищена пітливість та взагалі робота видільної системи
- Підвищена робота надниркових залоз, ріст рівню адреналіну або норадреналіну та кортизолу
- Почервоніння або блідість обличчя
- Неясність мислення

Для закріплення знань про стрес пропоную Вам переглянути мультфільм «Чи може стрес вбити людину» (<https://www.youtube.com/watch?v=dr6x5L0F264>)

Баланс стресу і розслаблення

Стрес може бути вкрай корисним в малих і «токсичних» при великих дозах. Тому, вкрай важливо зберігати рівновагу між стресом і розслабленням протягом усього дня, щоб тримати своє тіло і розум в тонусі. Для цього, досить робити невеликі, але часті перерви на роботі (якщо це необхідно).

Увага! Наш мозок може повністю зосередитися на роботі протягом 45-90 хвилин. Після наша увага стає розсіяною, мислення притупляється. Тобто ні про яку продуктивну діяльність не може бути й мови.

		<p>І коли ви помітите подібне – відкладіть роботу на 5-10 хвилин, випийте чай, подихайте свіжим повітрям, поспілкуйтеся з ким небудь доброзичливим. Зробіть все можливе, щоб відвернути тіло і розум від роботи.</p> <p style="text-align: center;"><i>Дистрес як причина вигорання.</i> <i>Фізіологія процесу. Профілактика та подолання.</i></p> <p><u>Стрес</u> - фізіологічна реакція на зовнішній чинник (подразник).</p> <p><u>Симптоми стресу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прискорене дихання • Підвищення артеріального тиску • Прискорене серцебиття • Підвищена пітливість та взагалі робота видільної системи • Підвищена робота надниркових залоз, ріст рівню адреналіну або норадреналіну та кортизолу • Почервоніння або блідість обличчя • Неясність мислення <p><u>Профілактика стресу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Деякі продукти харчування • Сон (6-7 годин) • Фізичні навантаження • Духовний ріст • Фільтр цінностей • Повага до власних меж особистості • Зміни видів активності • Наявність хобі
11:55 - 13:00	Практика. Подолання стресу	<p style="text-align: center;"><u>Техніка «Перебільшення»</u></p> <p>Мета: позбавлення від негативних думок.</p> <p>Інструкція: Як тільки ви виявили у себе негативну думку, ви повинні перебільшити її, до абсурдного. Тут ключовим моментом, зробити її смішною. Ви повинні зловити себе на негативній думці, ви знаєте що свідомість – великий обманщик. Ви знаєте, що кожен день вона намагається зіграти з вами якийсь жарт. Ви ж спостережливі. Ви помітили його. І ви вирішуєте вдатися до техніки перебільшення. Ви повинні сказати дійсно, я не можу нічого зробити, ви можете сказати собі, ну що залишається робити, може бути я подзвоню, або прийду до цієї людини і відкрию двері, і раптом звідти з'явиться механічний кулак, і який-небудь робот вийде і трісни мене з усієї сили, а потім набіжить натовп людей з водою і почнуть мене поливати. І потім мені буде боляче, я буду весь мокрий і побитий ... потім вони нацькує на мене вівчарок ... і ось я весь мокрий, весь покусаний ..., але мало того, я повернуся до свого офісу, а всі співробітники вивісять вивіски зі словами: «Ти ідіот, навіщо ти повернувся???» Це абсурдно, але саме це допомагає</p>

позбавити негативну думку сили, Тому що негативні думки мають над вами владу тільки якщо ви на них реагуєте.

Вправа «Чотири стихії»

Мета: подолання наслідків стресу.

Інструкція: Зробіть глибокий вдих і з видихом відчуєте своє тіло. Нехай думки залишаються у вашій голові, але йдуть без вашої участі. Десь на тлі.

Уявіть, що ви перебуваєте в приємному, красивому і безпечному місці на природі.

Може в горах або на узбережжі, а може в лісі або біля річки. Нехай це буде те, що вам комфортно і по душі

Чудова погода, і сонце світить так, як подобається вам.

Ви відчуваєте тепло і підтримку від землі, а може бути піску або лежите на галявинці, покритої травою. Ви відчуваєте себе впевнено і спокійно, ваші стопи наповнюються відчуттям надійності і стабільності

Де б ви не були, поруч знаходиться водойма. Може бути річка або море, озеро або океан, а може водоспад. Ви чуєте заспокійливий шум води, який немов знімає напругу і втому і дарує вам відчуття оновлення, чистоти і умиротворення. Приємний шум або плескіт хвиль, а може бути і м'який шум водоспаду приносять спокій і гармонію, змиваючи все стреси

Десь неподалік є і джерело тепла. Будь то сонце в небі, яке може бути в самому зеніті або показуватися з-за хмаринок, а може бути у вашому затишному місці вечір-густо потріскує багаття. Здається, що в цьому вогні або променях сонця можна спалити, розчинити всі негативні емоції, злість або роздратування. Кілька миттєвостей і вони зникнуть без залишку

Ви все більше відчуваєте умиротворення і гармонію, надійну підтримку землі і очищення від турбот і проблем, а все навколо наповнює повітря. Чи буде це легкий подих вітерця або вам подобається, щоб порив вітру розвівав волосся, але ви відчуваєте з кожним вдихом як свобода, щастя, енергія наповнює ваше тіло розслабляється і наповнюється ресурсом

Побудьте трохи в цьому стані, подихайте на повні груди, і, коли будете готові, з видихом відкривайте очі

Вправа «Я і стрес»

Мета: допомога учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до даного феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Зміст. Тренер готує заздалегідь папір формату А4 (за числом учасників), кольорові фломастери. Учасники

тренінгу розташовуються комфортно (в колі або за колом). Ведучий попереджає їх про те, що дана вправа носить конфіденційний характер, тому в ході проведення вправи не варто задавати один одному ніяких питань.

Інструкція тренера групі. «Намалюйте, будь ласка, малюнок «Я і стрес». Він може бути виконаний в будь-якій формі – реалістичної, абстрактної, символічної, художньої. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який протягом всього тренінгу буде допомагати вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете». Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос. Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може задати тренер.

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.


3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки - стрес. Чому?

5. При зображенні себе і стресу використовували ви схожі кольори? Які?

6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де виявилася ваша фігура?

7. Чи є на малюнку будь-якої бар'єр між вами і стресом? Може бути, ви тримаєте в руках шаблю, парасольку або щось ще? Або ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

		<p>8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Якщо такі люди існують у вашій реальному житті, але їх чомусь немає на малюнку - домалуйте їх.</p> <p>9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?</p> <p>10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан в стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?</p> <p>11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хочете додати в нього? Намалуйте їх, будь ласка.</p> <p>Обговорення. Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 чоловік.</p> <p>Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок, що виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.</p> <p>Всі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаючим висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки. Тренер роз'яснює учасникам, над якими проблемами можлива робота на тренінгу.</p>
13:00 - 13:30	Обідня перерва	
13:30 - 14:50	Техніки лайф-коучингу	<p><i>Лайф-коучинг як дієвий механізм виходу зі стану вигорання</i></p> <p><u>Вправа «З висоти пташиного польоту»</u></p> <p>Мета: розвиток навичок абстрагування від ситуації, перехід до третьої позиції та спостереження власних емоцій і реакцій оточення; зниження рівню стресу та інше.</p>

Інструкція: надати можливість людині подивитися на ситуацію як глядач у кіно чи театрі, можливо як режисер, прокрутити ситуацію як серіал тощо.

Дисоціація (погляд з боку)

Для початку згадаємо один епізод з життя великої імперії, що мав місце майже два століття тому.

Якось Наполеон в присутності всього двору накричав на свого міністра закордонних справ графа Талейрана, кидаючи йому в обличчя найнижчі лайки, називаючи його злодієм, клятвопорушником, зрадником і ін. Знаючи цю хитру лисицю Талейрана, можна було припустити, що звинувачення не безпідставні, а, знаючи Бонапарта, можна було припустити, що справа приймає крутий оборот.

Багато наполеонівські вельможі і після менш серйозних розборок закінчували життя хто від інфаркту, хто на ешафоті. Проте, міністр мовчки, без будь-якого виразу на зарозуміле особі, вислухав імператора і, нічого не сказавши у відповідь, повернувся і вийшов з парадного залу в передню, де кинув тільки одну, але вбивчу фразу. Ці слова вмить перевели його з категорії «хлопчика для биття» в очах придворних, в більш звичний для нього статус наймудрішого людини Європи. Йдучи з палацу, Талейран сказав: «Як шкода, що такий великий чоловік, так погано вихований».

В цьому випадку ми, безсумнівно, маємо справу з прийомом «дисоціації», тобто уявного відсторонення від небажаного явища або вчинку. В цьому випадку і приниження переноситься не так гірко, і біль не така сильна.

Вправа «Асоціація/дисоціація»

Мета: зниження рівня стресу та емоцій.

Інструкція: Кожен обирає будь-який предмет в кімнаті та на хвилину повністю асоціює себе з цим предметом - ручка, годинник, блокнот, стілець. Через хвилину проживання емоцій від імені предмету, людина повертається до власних відчуттів та переживань, але більш врівноваженим.

Вправа «Перспективи»

Мета: розвиток вміння бачити різні можливості розвитку ситуації в майбутньому.

Перспективи


<p>1. Позитивні перспективи на півроку - рік (Все йде так, як я хочу, в кращому варіанті)</p>	<p>2. Негативні перспективи на півроку - рік (Нічого не змінюється або розвивається для мене в гіршому варіанті)</p>
<p>3. Нейтральна перспектива відірвана від запиту (У чому я впевнений на сто відсотків. Наприклад, за восени зима і так далі)</p>	<p>4. Дивовижна перспектива на півроку - рік (Ситуація з точки зору улюбленого напою, фрукта, пори року, предмета в кімнаті)</p>

Вправа «Викинь свої проблеми» (Модифікація вправи Ньюстром, Сканнел)

Мета: надання учасникам можливості отримати зворотний зв'язок з приводу своєї проблеми, обмінятися досвідом.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам групи написати на аркуші паперу свою проблему, яку він хотів би вирішити. Для того щоб зняти можливий опір, тренер може сказати, наприклад, про те, що з точки зору позитивної психотерапії здорова людина - це не той, у кого немає проблем, а той, хто має проблеми і намагається їх вирішити. Листи з описом проблеми не підписуються, в процесі обговорення (не можна розкривати авторство). Саме тому тренер просить учасників писати розбірливо.

Після того як учасники описали свої ситуації, тренер пропонує їм зім'яти свої листи і кинути в пакет або мішок. Після цього група розбивається на підгрупи по 4-5 чоловік. Кожен учасник підходить до ведучого і виймає записки з мішка. На обговорення кожної проблеми відводиться 5 хвилин. Якщо хтось із учасників підгрупи здогадався, чия ця проблема, він не повинен ділитися своєю інформацією або здогадками з учасниками. Якщо учасник витягує свою проблему, він не повинен визнаватися в своєму авторстві. Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто завдання кожної підгрупи - знайти якомога більше варіантів рішень заявленої в записці проблеми. Для підвищення ефективності цієї процедури ми пропонуємо в кожній підгрупі вибрати секретаря, який записував би можливі варіанти рішень і стежив за часом. Після того як час закінчиться, кожна підгрупа зачитує свої «проблеми» і варіанти їх рішень. Тренер пропонує іншим учасникам групи додавати будь-які пропозиції і варіанти рішень.

14:50 - 15:00	Кава-брейк	
15:00 -16:30	Теорія та практика (ролі, їх усвідомлення та переключення, відповідальність, цінності)	<p>Откинув время повседневности, В ночной целительной глуши Перебираю драгоценности, Хранимые на дне души. Их у меня не так уж много, Но больше и не надо мне. При подведении итогов Они не падают в цене!</p> <p>Цінності - найважливіше в житті людини, зачасто ідеальні речі. Може бути від однієї до максимум шести.</p> <p>Цінності розрізняють <u>глобальні</u> та <u>особисті</u>, а також <u>локальні</u>. Існують <u>негативні</u> цінності, реалізація яких шкодить людині, також негативними є позитивні цінності, возведені в абсолют.</p> <p>Які цінності ви знаєте? Як їх можна класифікувати?</p> <p>Види цінностей:</p> <p>Професійні цінності - пов'язані з роботою. Це гроші, багатство, комфорт, професійне зростання, допомога іншим людям і т.д.</p> <p>Інтелектуальні - це знання, освіту, ерудованість, допитливість, творче мислення і т.п.</p> <p>Фізичні - спорт, краса і гігієна тіла, здоров'я.</p> <p>Духовні - віра в Бога, душевна гармонія, особистісний розвиток і самовдосконалення.</p> <p>Емоційні - відкритість в спілкуванні, прийняття людей такими, якими вони є.</p> <p>Етичні - чесність, порядність, справедливість, щедрість, уміння радіти тому, що маєш, коректність.</p> <p>Естетичні - стиль, мода, зовнішня привабливість людей, речей, естетичний смак, чистота, порядок в домі і т.п.</p> <p>Матеріальні - гроші, добробут, майно, цінні предмети і т.п.</p> <p>Культурні - мистецтво у всіх своїх проявах.</p> <p>Патріотичні - любов до батьківщини, до країни, традицій тощо.</p> <p>Кожен з нас унікальний і має свій, властивим тільки йому набір цінностей. Для когось важливі любов і свобода, а для когось - задоволення і розвиток. Хтось цінує сім'ю і стабільність, а хтось - мудрість і духовний розвиток. Але навіть маючи однаковий набір цінностей (наприклад, сім'я, творчість і свобода), ми можемо відрізнитися по тому, як вибудована ієрархія цінностей в нашому житті. Від цього, загалом, буде залежати наша унікальність, ті рішення, які ми приймаємо в своєму житті, а, значить, і саме життя.</p> <p>Хоча більшість наших цінностей досить стабільні, проте переломні моменти відбуваються в житті кожної</p>

людини. У ці періоди відбувається переоцінка цінностей і життєві пріоритети змінюються. Якщо ви раптом стали помічати, що те, що раніше приносило радість і задоволення, тепер перестало вас цікавити, зникли задоволення і мотивація цим займатися - саме час досліджувати свої цінності.

Цінності людини:

- це те, що лежить в основі життєвої мотивації;
- це те, заради чого ми готові докладати зусиль;
- це те, що дає нам енергію і ресурси.

Методика «Цінності»

Інструкція: *відповісти на 7 запитань*

1. Заради чого ви пожертвуєте сном?
2. Заради чого ви пожертвуєте грошима (не інвестиції; «віддати і не чекати повернення», «благодійна самореалізація»)?
3. Заради чого ви пожертвуєте здоров'ям?
4. Заради чого ви пожертвуєте кар'єрою?
5. Заради чого ви пожертвуєте родиною?
6. Заради чого ви пожертвуєте життям?
7. Заради чого ви пожертвуєте сном?

Цінності людини:

- розуміння своїх цінностей допомагає вам приймати важливі життєві рішення.
- ви перестаєте неусвідомлено жертвувати тим, чого ви по-справжньому хочете.
- ви починаєте звертати увагу, час і сили тому, що дійсно здатне принести вам радість

Вправа «Перелік улюблених речей»

Мета: показати, що речі є показниками цінностей.

Інструкція: Ведучий просить учасників, щоб вони перерахували, виділивши в стовпчик, 5 своїх улюблених предметів, володіння якими приносить їм задоволення: або тих, які для них дуже корисні; або предметів, завдяки яким вони можуть в чомусь вдосконалюватися. У другому стовпчику - 5 речей, без яких їм важко було б жити, які вони беруть з собою кожен раз, відправляючись кудись

надовго, або без яких відчують себе нещасними або відчували б себе так, якби їх у них відібрали.

Після заповнення опитувальних листів учасники представляють свої результати, показуючи одночасно значення перерахованих предметів для них самих і для близьких їм людей.

Учасники намагаються відповісти на питання: що саме вони цінують, до чого прагнуть, приділяючи увагу своїх улюблених речей?

Після закінчення дискусії учасники займають місця зручніше (в кріслі, на дивані, можна розміститися на підлозі), закривають на кілька хвилин очі і уявляють, що вони виявилися в закритій кімнаті, де виявили різні речі: радіоапаратуру, антикваріат, старовинні годинники, побутову техніку, одяг і т.п. Вони повинні вирішити, що з побаченого хотіли б взяти собі, при тому, що дозволено взяти 3 речі.

На листках паперу учасники записують ці три речі, які вибрали. Потім порівнюють, як обрані ними предмети співвідносяться з перерахованими раніше улюбленими речами і до яких цінностей їх можна віднести.

Листок відповідей

Улюблені предмети

Речі, які приносять задоволення, є корисними, розвивають:

1. 2. 3. 4. 5.

Речі, без яких важко прожити:

1. 2. 3. 4. 5.

Вправа «Цінності»

(на заміну вправи «Перелік улюблених речей»)

Мета: усвідомлення життєвих цінностей.

Обладнання: фоновий музичний супровід.

Інструкція: Учасникам роздають по шість аркушів паперу і пропонують на кожному з них написати те, що для них є найбільш цінним у житті. Потім, листочки ранжуються такому чином, щоб найбільша цінність виявилася на самому останньому листочку. Тренер пропонує уявити собі, що сталося страшне подія, і з життя зникла та цінність, яка написана на першій папірці. Ведучий пропонує зім'яти і відкласти листочок і подумати про те, як тепер без цього живеться. Так відбувається з

кожною цінністю по порядку. Кожен раз пропонується звернути увагу на внутрішній стан після втрати цінності. Потім тренер оголошує, що сталося чудо, і з'явилася можливість повернути будь-яку з цінностей, можна вибрати одну з зім'ятих папірців. Так шість разів. Повернути учасникам їх листочки. Потім пропонується усвідомити, що сталося, може додати якісь цінності, подивитися, чи залишився колишній порядок ранжирування. Вправа виконується під спокійну музику, велике значення мають інтонації і голос тренера, вимовний текст повинен бути простим і чітким.

Вправа пов'язано з сильними емоційними переживаннями, необхідно дати можливість всім учасникам поділитися своїми почуттями. Обстановка під час проведення вправи повинна бути гранично безпечною - не повинно бути зайвих звуків, ніхто не повинен входити в приміщення, учасники не повинні заважати один одному (їх можна розсадити на комфортну відстань один від одного). Важливим моментом завершення вправи є вихід з нього, повернення учасникам їх «цінностей». Ведучий повинен отримати досвід проведення цієї вправи, оцінити його глибину, перш ніж проводити його на групі. В кінці вправи проводиться обговорення.

Перелік цінностей:

- **любов**, кохання (діти, сімейні традиції, життя з батьками, своя власна майбутня сім'я)
- **кар'єра** (знання, ерудиція, професійне навчання, професійний розвиток і зростання),
- **захоплення** (розваги, подорожі, відпочинок),
- **гроші** (особисті речі, особисте майно, фінансові накопичення)
- **любов до Бога** (гармонія душі і психіки, внутрішній розвиток, перемоги і поразки духу, злети і падіння),
- **здоров'я** (спорт краса і гігієна тіла),
- **дружба** (спілкування, суспільна діяльність, статус, повага, визнання).

Резюме. Ведучий підкреслює, наскільки важливо вибудувати власну ієрархію цінностей.

Вправа «Шкідливі поради»

Мета: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій.

Інструкція. Учасники діляться на дві команди і спільно готують «поради» команді суперників на тему: «Подолання стресу навпаки».

Аналіз

- Які із запропонованих «порад» ви переживали у

своєму житті?

• Які були наслідки?

Приклади «порад»

1. Жити тільки роботою. Заздрити коню, що він може спати стоячи. Спить стоячи - значить, голова весь час працює.

2. Ні на хвилину не розслаблятися. Робити все з граничним напруженням. Це дозволить швидше дійти до межі.

3. Відганяти будь-яку думку про що-небудь приємне. Все, що приносить задоволення, намагатися закінчити якнайшвидше. Вираз обличчя має бути постійно сумним, скорботним або похмурим, як можна рідше піднімати голову; напромак погляду - тільки в землю.

Вправа «Творче життя»

Мета: перенесення розгляду проблем креативності з площини спеціально змодельованих ситуацій в область побутових, щоденних життєвих реалій, створити рекомендації для розвитку евристичного мислення у повсякденному житті за допомогою **методу «брейнстормінга» або «мозкового штурма».**

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи по 5-6 чоловік, отримують завдання: сформувані перелік рекомендацій, які дозволять «зробити більш творчим власне життя», і записати їх. Рекомендації повинні бути такими, що реально можна втілити в життя всіма учасниками або хоча б більшістю з них (тобто не мати на увазі наявність будь-яких здібностей, що рідко зустрічаються, занадто великих матеріальних витрат і т.п).

Обговорення: листи, на яких записані сформульовані командами рекомендації, викладаються або вивішуються для огляду всіх учасників. Представники кожної з команд по черзі отримують слово, щоб озвучити свої рекомендації і коротко прокоментувати, яким саме чином проходження кожної з них дозволить зробити більш творчою власне життя.

Як приклад можливого матеріалу для обговорення в групі наводиться список таких рекомендацій, складений фахівцями з психології креативності (Л.Кінг):

Регулярно виконуйте фізичні вправи.

Слідкуйте за тим, щоб ваша дієта була різноманітною і збалансованою.

		<p>Опануйте техніки релаксації і медитації. Вдосконалюйте впевненість в собі. Ведіть щоденник, робіть замальовки, пишіть вірші, короткі оповідання і пісні. Читайте художню літературу, розвиваючу уяву. Замислюйтесь про альтернативні способи використання предметів, з якими ви стикаєтесь в повсякденності. Замислюйтесь про подібність несхожих одну на одну речей. Займіться живописом або скульптурою. Відвідайте місця, які вас надихають Займіться справами, про які ви зазвичай не замислювались. Намагайтеся бути більш спонтанними і товариськими. Переглядайте комедії і намагайтеся сформувати свій власний гумористичний стиль. Слухайте класичну музику. Намагайтеся виконувати свої щоденні рутинні обов'язки різними способами. Заводьте нових друзів і розширюйте своє коло спілкування. Думайте про себе як про творчу особистість. Думайте про креативність як про спосіб існування. Привчайтесь задавати собі питання: «А що, якщо? ...» Не засиджуйтеся перед телевізором. Дозвольте собі мріяти. Не бійтеся виявитися неправим або зробити помилку. Не виносьте поспішних суджень. Цікавтеся абсолютно всім. Коментар тренера. У чому полягає розвиток креативного мислення? Звичайно, є люди, що володіють таким талантом з дитинства. Як правило, вони відрізняються відкритістю, ініціативністю. Як мінімум, така людина – непересічна особистість і творча натура. Всі діти дуже креативні – це підтверджує багато досліджень. Але з часом виробляється стереотипність мислення, яка зводить здатність нестандартної поведінки нанівець. Тому головне завдання для розвитку креативного мислення – відхід від звичної поведінки. В англійській мові є знайомий багатьом вираз «thinking outside the box» (дослівно – «мислити за межами</p>
--	--	--

		<p>коробки»), який використовують для визначення нестандартної поведінки. На українську мову його можна перевести так: здатність мислити поза рамками. Пам'ятайте відому істину з «Матриці» про те, що ложки немає? По суті, потрібно постаратися зрозуміти, що і рамок, поза якими потрібно мислити, теж не існує об'єктивно. Рамки виникають тоді, коли замість вільних веселощів і гуляння по безкрайніх полях психіки людська думка день за днем понуро бредє вузькою і давним-давно зарослою рідними звичками стежкою розуму. Наприклад, якщо ми звикли ходити додому однієї і тієї ж дорогою, можна один раз спробувати піти іншим шляхом, і кожен день потім знаходити нові варіанти. Корисно бувати в нових місцях, вивчати щось, принципово відмінне від того, що нам вже було відомо. Для розвитку креативності відмінно підходять зміни в раціоні харчування. Можна придумати нове меню або спробувати голодування (тільки без фанатизму і ризику для здоров'я, будь ласка!).</p> <p>Інший спосіб розвитку креативного мислення – захоплення мистецтвом. Наприклад, гра на музичних інструментах розвиває дрібну моторику пальців. Від них надходять імпульси в головний мозок. Ось тому і було помічено, що музиканти дуже кмітливі. Це в певній мірі відноситься і до тих, хто вміє вишивати, в'язати і користуватися клавіатурою комп'ютера. Спортивні навантаження, танці, прогулянки на свіжому повітрі сприяють розвитку творчої уяви. До речі, наші фантазії корисно періодично тренувати. Малюйте бажані образи, грайте в асоціації, візуалізуйте свої мрії – це приносить не тільки задоволення, але і користь у вигляді здійснення мрій і розвитку креативного мислення!</p>
16:30 -16:50	Рефлексія. Вправа «Телеграма»	<p><u>Вправа «Самооцінка емоційного стану (тут і зараз)»</u></p> <p>Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, розвиток комунікативних навичок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що ви відчуваєте після участі в тренінгу? • Що було складно для вас? • Що нового дізналися про себе, про інших? <ul style="list-style-type: none"> • Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися? <p><u>АБО</u></p> <p><u>Вправа «Телеграма»</u></p> <p>Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, розвиток комунікативних навичок.</p> <p>Обладнання: аркуш А5, ручки.</p> <p>Інструкція: учасники складають телеграму, в якій висловлюють свої враження про заняття. Потім по колу</p>

		озвучують свою роботу.
16:50 -17:00	Підведення підсумків. Висновки	<p>Мета: узагальнити знання, отримані в ході тренінгу, підвести підсумки, збалансувати емоційний стан учасників.</p> <p>Що робити, щоб зменшити негативний вплив стресу?</p> <p>По-перше, при стресах швидко витрачається запас вітамінів в організмі, особливо групи В. Багато лікарів радять приймати щодня вітаміни, але пам'ятайте про передозування. Все повинно бути в міру!</p> <p>По-друге, дуже корисні фізичні вправи. Ходіть в спортивний зал, робіть зарядку, танцюйте, співайте, гуляйте по місту, відвідуйте басейн, лазню.</p> <p>По-третє, необхідна психічна та фізична релаксація. Спробуйте наступні способи: слухайте розслаблюючу музику, дивіться на нічне небо, хмари, мрійте.</p> <p>По-четверте, для гармонійного життя необхідна підтримка сім'ї, друзів. Ходіть на психологічні тренінги, не уникайте родинних свят, знайомтеся з новими цікавими людьми. Приділяйте увагу батькам та рідним, адже вони особливо потребують вашої любові, турботи, ласки.</p>

Література

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., Речь, 2004.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999.
3. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: Ось-89, 2009.
4. Водопьянова Н. Синдром выгорания. / Н.Водопьянова, Е.Старченкова. – Изд.: Питер, 2009.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2008.
6. Вчимося вирішувати проблеми / Азарова Т.В., Барчук О.І., Беглова Т.В., Бітянова М.Р., Корольова Е.Г., Пяткова О.М.; під ред. Бітянової М.Р. – К.: Главник, 2007.
7. Емоційне вигорання. – Упоряд.: В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – С.128. (Серія «Психол. інструментарій»).
8. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К., Педагогічна думка, 2012.
9. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб., Речь, 2009.

10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М., Изд-во Института психотерапии, 2005.
11. Селье Г. Стресс в жизни. – М.: Медгиз, 2001.
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К., 2006.



Дівоча світлиця «Родина та родинні цінності»

Мета: розкрити роль сім'ї в житті кожної людини; формувати поняття «щаслива родина»; виробити почуття відповідальності за свою сім'ю; допомогти осмислити необхідність збереження сімейних цінностей і дбайливого ставлення до них, усвідомлення цінності сімейних відносин.

Учасники: дівчата 8-9 класів.

Обладнання: мультимедійне обладнання, клубок ниток, папір.

Час проведення: 45 хвилин

Хід проведення

«Щасливий той, хто щасливий у себе вдома»

Л.Толстой

Вступне слово (1 хвилина)

Вітаємо! Дуже приємно Вас бачити. У кожної людини є безумовні цінності, тобто те, що при будь-яких обставинах вона буде зберігати, захищати, відстоювати.

У різні часи у різних народів ці цінності можуть бути різними, але є одна цінність, яка значима для будь-якого народу в будь-який час. Це сім'я. Вчені вважають, що сім'я виникла приблизно три тисячі років тому, а людина стала справжньою людиною, коли сформувалася сім'я. Саме в сім'ї людина отримує любов і турботу, перші уроки доброти і відповідальності, саме сім'я стає для людини, що втратила під собою опору, надією на відродження.

Слов'янське слово "сім'я" народилося за часів Київської Русі. Є кілька тлумачень його походження. Пов'язують його і з словом "насіння", від якого зароджується нове життя, і з поняттям "я", повтореного сім разів: батьки чоловіка, батьки дружини – це четверо, саме подружжя – ще двоє і дитина.

Сім'я – одна з головних цінностей у житті людини. Суспільство настільки сильне і міцне, наскільки сильна і міцна кожна окрема сім'я. Дуже важливо кожній людині жити в щасливому, благополучному, гармонійному оточенні рідних людей. Сім'я відіграє найважливішу роль у вихованні дитини.

Сім'я – це святий вузол, яким пов'язані всі члени родини. І тим міцніша родина, чим міцніша дружба в сім'ї.

А як же народилася сім'я? Прослухайте легенду.

Легенда про сім'ю

Мільйони років тому, коли Земля була ще зовсім юною, зустрілися двоє: чоловік і жінка. Вони покохали одне одного і вирішили жити разом. Це були – Адам і Єва.

« Хто народжуватиме дітей?» - запитав Адам Єву.

Єва відповіла: «Я».

« Хто їх доглядатиме і виховуватиме їх?»

«Я».

« Хто берегтиме сімейне вогнище?»

«Я».

« А хто ділитиме зі мною радощі і розчарування?»

«Я, я, я, я, я, я, я, я.»

Сім «я» прозвучало з вуст жінки. Так і народилася на землі перша сім'я.

Вправа «Дізнайся мене ближче» (5 хвилин)

Мета: в легкій ігровій формі ознайомити учасників один з одним і підготувати їх до подальшої спільної роботи.

Обладнання: клубок ниток.

Передаючи клубок ниток і тримаючи нитку в руках, вам потрібно повідомити своє ім'я, скільки людей у вашій родині і чим ви любите займатися у вільний час.

Об'єднання учасниць у групи (3 хвилин)

Мета: сформувати групи для роботи.

Перш ніж приступити до роботи, ми повинні об'єднатися у дві групи за наступним принципом. Спочатку запрошуємо двох самих сміливих представниць обох навчальних закладів. А зараз кожна обере собі учасницю, але з іншого закладу, не свого. Обрана учасниця зробить те саме і так далі, доки всі учасниці не займуть своє місце у групі.

Вправа «Що у нас спільного?»(5 хвилин)

Мета: активізація та знайомство учасників команди, командоутворення.

За певний час всі учасники однієї групи знайомляться один з одним, знаходячи спільне з кожним і у всіх разом (вік, колір очей, волосся, захоплення, любов до тварин).

Гра «Асоціації» (5 хвилин)

Мета: допомогти усвідомити кожному учаснику значення родини.

Пропонуємо вам пограти в асоціації. Все, що для цього потрібно, назвати перші ж образи, пов'язані з ним, які прийшли вам в голову.

Питання-завдання:

- якщо сім'я - це споруда, то вона ...
- якщо сім'я - це колір, то вона ...
- якщо сім'я - це музика, то вона ...
- якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона ...

- якщо сім'я - це назва фільму, то вона ...
- якщо сім'я - це настрій, то вона ...

Обговорення відповідей і причин подібних асоціацій.

Перегляд відеоролику. Китайська притча «Гарна сім'я»(5 хвилин)

https://www.youtube.com/watch?v=c1BP6s_sydM

Мета: формувати в учнів уявлення про сім'ю як про людей, які люблять один одного, піклуються одне про одного; виховувати повагу, любов і турботу до членів своєї сім'ї.

Обладнання: мультимедійна установка, папір.

Жила-була на світі сім'я. Вона була не проста. Більше 100 чоловік налічувалося в цій родині. І займала ця сім'я ціле село. Так і жили всією сім'єю і всім селом. Ви скажете: ну і що, хіба мало великих сімейств на світі. Але справа в тому, що сім'я була особлива – мир і злагода панували в цій родині і, отже, на селі. Ні сварок, ні лайки, ні, Боже збав, бійок і чвар.

І вістка про цю родину дійшла до самого владика країни. І він вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Прибув він в село, і душа його зраділа: кругом чистота, краса, достаток і мир. Добре дітям, спокійно старим. Здивувався владика. Вирішив дізнатися, як жителі села добилися такого ладу, прийшов до глави сім'ї; розкажи, мовляв, що ти зробив для злагоди і миру в твоїй родині. Той взяв аркуш паперу і почав щось писати. Писав довго – видно, не дуже сильний був в грамоті. Потім передав лист владичі. Той взяв папір і почав розбирати карлючки старого. Розібрав насилу і здивувався.

- **Завдання:** запишіть на листку ваші три слова.

Три слова були написані на папері: любов, прощення, терпіння.

І в кінці листа: сто разів любов, сто разів прощення, сто раз терпіння.

Почував владика, почував, як водиться, за вухом і запитав:

- І все?

- Так, - відповів старий, - це і є основа життя будь-якої гарної родини.

І подумавши, додав:

- І світу теж.



Вікторина «І жартома і всерйоз» (7 хвилин)

Мета: формувати шанобливе ставлення до сімейних цінностей.

1. Який вираз став символом великої родини:
 - а) Троє в човні;
 - б) Четверо за комп'ютером;
 - в) П'ятеро у ванній;
 - г) Семеро по лавках.
2. Є літерна сім'я, в якій, згідно з численними віршами, «33 рідних сестриці». Що це за родина? (*Алфавіт*)
3. Квітка – символ сім'ї (*Ромашка*).
4. Яка рослина уособлює собою одночасно і рідного, і приймального родича? (*Мати й мачуха*)
5. Про яку російську іграшку ця цитата: «Вона уособлює ідею міцної сім'ї, достатку, продовження роду, несе в собі ідею єдності»? (*Про матрьошку*)
6. Як звучить російське «фруктове» прислів'я про те, хто успадкував погану, непристойну поведінку від батька або матері? (*"Яблуко від яблуні недалеко падає"*).
7. Яку погоду не в силах передбачити синоптики? (*В будинку*)

- | | |
|---|-----------------------------|
| 3. Яке дерево – такі й квіти, які / | батьки – такі й діти. |
| 4. Який дуб – такий тин, який / | батько – такий син. |
| 5. Сім'я без батька, як / | хата без даху. |
| 6. Хто батька-матір зневажає, той / | добра не знає. |
| 7. Яке дерево, такі в нього квіточки, які / | батьки, такі в них діточки. |
| 8. Добре дитині, коли / | добрі батько й матір. |
| 9. Яка сім'я, / | такий і я. |
| 10. Як не навчиш дитину в пелюшках, то / | не навчиш і в подушках. |



Підведення підсумків. Рефлексія (5 хвилин)

- Чим корисна саме для вас дана зустріч?
- Що є найважливішим з того, чого ви навчилися в групі?
- А який же секрет сімейного життя? (Відповідь: Все так само дуже просто: ДАРУВАТИ ОДИН ОДНОМУ РАДІСТЬ!)
- Для чого люди створюють сім'ю? (Відповідь: Адже якщо задуматися - відповідь-то на поверхні: щоб життя було повне, радісна, найщасливіша, більш осмислена для кожного!)

НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР «НАДІЯ»
ДНІПРОВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ІВАНОВА ЗІНАЇДА
ІВАНІВНА

МЕТОДИЧНА
РОЗРОБКА
ДОСВІДУ
РОБОТИ З
ДІТЬМИ З
ОСОБЛИВИМИ
ПОТРЕБАМИ



ДОСВІД РОБОТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ

З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ТА РОЗВИТОК
АЛЬТЕРНАТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.

**Практичний психолог: спеціаліст вищої
категорії, психолог-методист.**

Стаж роботи 24 роки.

Освіта

Дніпропетровський державний університет

(1995 рік)

Вище психологічне –

психолог; соціальний педагог.

Вологодський державний педагогічний інститут

(1970 рік)

Вище педагогічне -

вчитель географії середньої школи.

СПОНТАННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ (Обучение навыкам социальной интеграции)

Существуют несколько методов и стратегий для обучения навыкам социальной интеракции, которые являются научно-доказанными и эффективными методами.

Использование **видео (Video-Modeling)** для обучения социальным навыкам является эффективным и широко-распространенным методом. На видео обыгрывается определенный сюжет (общение между ребенком и взрослым, или общение между детьми, социальные правила, правила игры, и так далее). Ребенок просматривает на видео несколько различных повседневных и игровых ситуаций, в которых принимают участие 2 партнера, и сразу после просмотра пытается повторить сюжет в действительности. Каждая ситуация длится 4-5 минут – это занятие одним и тем же видом деятельности, совместные действия с предметами. Например, на видео снят короткий сюжет: мама разговаривает по телефону, а ее дочь подходит к ней и начинает громко кричать ей на ухо и тереть ее за руку. Ребенок, просматривая видеозапись должен определить, соответствует ли продемонстрированное поведение социальной ситуации или нет. После показа видео ребенку задается вопрос: «Правильно ли поступает девочка?» Если ребенок правильно отвечает и объясняет почему, то получает поощрение.

Процедура обучения Интеракциям (Teaching Interactions Procedure) не использует видеозаписей, а заключается в обыгрывании и симуляции тех социальных ситуаций, в которых должно происходить соответствующее поведение. Для проведения данной процедуры необходимо:

1. Четкое определение и наименование того социального навыка, которому необходимо обучить. Например, во время разговора со сверстниками ребенок постоянно прерывает собеседников и разговаривает только на тему, которая интересна ему самому.

2. Определение причины, почему данное поведение не подходит. «Когда ты прерываешь Даниила, и рассказываешь о том, что ему не интересно, Даниил обижается на тебя и не хочет разговаривать и дружить с тобой»

3. Описание соответствующего поведения и демонстрация. «В данной ситуации тебе нужно было выслушать рассказ Даниила до конца, поддержать его и сказать: «Ух ты, классно!» и потом сказать: «Знаешь, а я недавно был в Будапеште»

4. Практика. Учитель и ученик проводят симуляцию данной ситуации. Учитель берет на себя роль сверстника и начинает разговор на определенную тему. А ученик должен выслушать его до конца, «одобрить» его рассказ и плавно перейти к разговору на

свою тему. Если в этом есть необходимость, учитель использует подсказки (словесные, визуальные или жесты) и постепенно их убирает.

5. Специфический фидбек. В процессе практических упражнений учитель объясняет ученику, что тот сделал правильно, а над чем еще нужно поработать, и практика продолжается, пока реакции ученика не станут соответствовать выбранному критерию.

6. Внешнее поощрение. После того, как ребенок выполняет улучшенную реакцию, обязательно используется мотивационное поощрение. Чаще всего, это усилители типа жетонов или других знаков отличия.

7. Усиление обобщения. Конечно же, если ребенок применяет обученный навык в общении со сверстниками, то тоже получает поощрение.

Разумеется, что не каждый ребенок с аутизмом может обучаться с помощью данных методов. Для того, чтобы обучение было эффективным, у ребенка должны присутствовать следующие навыки:

- ✓ навыки диалога, понимание описаний и определений поведения, понимание фидбека;
- ✓ навыки отвечать на вопросы, быть внимательным к окружающим, терпение и терпимость к ним;
- ✓ понимание причинно-следственной связи.

Если у ребенка отсутствуют вышеперечисленные навыки, то для обучения навыкам социальной интеракции лучше использовать индивидуальные игры он еще не научился конкретным методам взаимодействия (например, не умеет имитировать других, реагировать на вопросы или реплики и т.д.).

С одной стороны, ребенок может не взаимодействовать с другими, ребенок может не стремиться к подобного рода деятельности самостоятельно, потому как не находит в ней достаточное количество естественных усилителей.

Пять идей коротких сценариев для игр с детьми.

1) «Лавина» Воспитатель говорит ребенку: «Давай поиграем в лавину!» и начинает складывать гору из подушек на полу.

Ребенок тоже принимает участие в нагромождении подушек, а затем ложится прямо под горку из них. *Усиление*: воспитатель говорит «О, нет! Лавина!», обрушивает горку из подушек на ребенка, щекоча, ищет его среди подушек.

2) «Бутерброд» Воспитатель: говорит ребенку «Давай поиграем в бутерброд!» и расстилает на полу одеяло.

Ребенок ложится на одеяло. *Усиление:* Воспитатель укладывает на ребенка остальные «продукты» и называет их: «сыр» (кладет лист бумаги, например), «помидоры» (кладет небольшие подушки) или «колбаса» (складывает несколько игрушек). Затем заворачивает ребенка в одеяло с «начинкой» и «бутерброд» готов.

3) «Баю-бай» Воспитатель говорит: «Давай поиграем в баю-бай!» и размещает подушки на полу.

Ребенок подбегает к подушкам и ложится на них. *Усиление:* Воспитатель укрывает ребенка одеялом и говорит: «Баю-бай!», легко прикрывает глаза ребенка и имитирует звуки храпа. Затем воспитатель копирует звук будильника, слегка щекочет ребенка и говорит: «Доброе утро!»

4) «Логово льва» Воспитатель: говорит «Давай поиграем во льва» и прячется за подушкой или за стеной.

Ребенок подходит к тому месту, где прячется инструктор, и стучит в стену или другую твердую поверхность. *Усиление:* Воспитатель «вырывается» и отправляется в погоню за ребенком.

5) «Катаемся на поезде» Воспитатель говорит: «Давай поиграем в поезд» и стелет одеяло на полу.

Ребенок берет игрушечный билет на поезд и садится на одеяло. Говорит: «Ваш билет», воспитатель говорит: «пожалуйста!», протягивая руку. *Ребенок* передает билет инструктору. *Усиление:* Воспитатель «катает» ребенка на одеяле по комнате, издавая звуки поезда.

Чем хороши эти игры?

- ✓ Они учат ребенка принимать участие в коротких играх, которые не требуют больших усилий со стороны ребенка;
- ✓ многие дети улыбаются и смеются на этапе «усиление», а затем часто ищут возможности поиграть в эту игру снова;
- ✓ все эти игры начинаются со стандартной фразы «Давай поиграем в...». Дети, которым захочется поиграть в такую игру снова, могут обратиться ко взрослому с просьбой, используя эти короткие стандартные фразы или просто сказав название игры;
- ✓ многие из этих игр предполагают визуальные сигналы. «Невербальные» дети могут попросить поиграть в такую игру, уже просто взяв необходимые для нее предметы.

Обучение детей навыкам игры является важнейшей составляющей АВА терапии.

Такая игровая деятельность для детей раннего возраста учит ребенка тому, как участвовать в коротких играх и как попросить о них в будущем.

Правила игры с картами. Детям даются карты по определенной тематике (овощи, фрукты, мебель, посуда и т.д.) Каждому участнику даётся по четыре карты определённой тематики. Выбираем семь четвёрок (всего 28 карт). Остальные карты убираем в коробку. Каждая четвёрка относится к определённой тематике (например: морковь, перец, огурец и лук, относятся к овощам). Внизу каждой карточки нарисованы все 4 картинки, относящиеся к одной и той же тематике.

Перемешиваем эти карты и раздаём каждому участнику по 4 карты таким образом, чтоб каждый видел только свои карты. Оставшиеся 20 карт кладем в центре рисунком вниз – это будет ваш «банк» Выбираем, кто начинает первый ходить, и продолжаем по часовой стрелке. Участник должен собрать 4 карты одной тематики посредством других участников или взять в банке. Например: У первого участника есть карта с изображением лука, и он решил собрать все карты данной темы. Он обращается к одному из участников с вопросом: «У тебя есть огурец?» Если есть, то карта переходит к первому участнику и он может просить ещё карту у того же участника или у другого.

Игра с ребенком для развития памяти – «Память»

Эта довольно популярная игра на Западе известна далеко не всем родителям и специалистам. Вместе с тем, для аутичного ребенка игра в «Память» является отличной возможностью закрепить следующие навыки:

- 1.Социальные навыки (ребенок должен соблюдать очередность).
- 2.Речевые навыки и навыки визуального восприятия (ребенок должен найти пары одинаковых картинок). В процессе игры, и при этом можно потребовать, чтобы ребенок их назвал (если он уже знает их наименования и может произносить слова).
- 3.Сосредоточенность – в процессе игры ребенок должен быть сосредоточенным, и удерживать в памяти образ искомой карточки, либо помнить о карточке, которую для него открыл партнер.

Правила игры следующие: рекомендуется взять небольшое количество карточек (2-3 пары). Карточки выкладываются рисунком вниз, перемешиваются и выстраиваются в ряды. Каждый из участников по очереди переворачивает две карточки, и если рисунок на обеих карточках одинаковый, то участник забирает их себе. Если нет, то он показывает эти карточки остальным участникам и кладет их на то же самое место. Игра заканчивается, когда на столе не остается карточек. Каждый из участников подсчитывает, сколько пар карточек он собрал. Тот, у кого больше всего пар, тот и выиграл.

Функциональная игра была определена как «использование объекта по его прямому назначению», в том числе использование миниатюрных предметов (например, ребенок берет кукольную расческу и расчесывает себе волосы, или пьет из кукольной

бутылочки). Символическая игра, которая появляется позже в типичном развитии, включает в себя использование предметов, как будто что-то еще.

Существуют три вида символической игры:

1. Использование объекта, как если бы это было что-то другое (например, смотреть на коробку как будто это телевизор).
2. Приписывание свойств объектам, которыми они не обладают (например, дать кукле бутылочку, что бы она «покушала», или уложить куклу спать, потому что она «устала»).
3. Манипуляции с объектом, которого на самом деле не существует (например, движение руками перед собой, как будто крутя баранку автомобиля).

Как занятия для первичной интеракции со сверстником, отлично подходят различные виды художественной деятельности (рисование красками, наклейки, наклеивание с использованием клея), подвижные игры («догонялки», «хороводы»), и даже, в случае, когда у аутичного ребенка низкая мотивация и нежелание вступать в интеракцию со сверстником – совместный просмотр мультиков, качание на качелях, карусели, игра в сухом бассейне.

Использование методов альтернативной коммуникации в работе с детьми с ОВЗ

Что же такое альтернативная, поддерживающая коммуникация? Альтернативной коммуникации и технологиями обучения. Познакомимся с методами альтернативной коммуникации и технологиями обучения. Важным процессом коммуникации является общение, т.е. обмен информацией:

1. Мысли. 2. Желания. 3. Просьба. 4. Слово.

Что делать, если способность выражать свои чувства и желания при помощи слов недоступна? Тριάдой нарушений является нарушение социального взаимодействия, нарушения в области коммуникации и стереотипность интересов и деятельности.

Коммуникация – это не только слова и речь, это функциональные проблемы. Взрослые окружающие люди не имеют никакого этического права оставлять ребёнка без возможности объяснить окружающим, чего он хочет, чего он не хочет, что он чувствует... Должен быть контакт визуальный, аудиальный, кинестетический.

Возможности альтернативной коммуникации огромны. Она может быть необходима постоянно, применяться как временная помощь, рассматриваться, как помощь в приобретении лучшего владения речью и предотвращать неприемлемое поведение. Использование методов альтернативной коммуникации необходимо при: нарушении слуха, двигательных функций, при интеллектуальных проблемах и приобретённых заболеваниях или травмах, специфических органических проблемах артикуляционных органов (при синдроме Дауна – низкий тонус артикуляционных мышц мешает овладеть

вербальной речью), при мышечной дистрофии и проблемах социального взаимодействия (аутизм).

Успех социализации зависит от своевременно оказанной психолого-педагогической помощи. Формирование коммуникативных навыков – это одно из важнейших направлений психолого-педагогической коррекции расстройств аутического спектра. Для выбора подходящих средств дополнительной коммуникации необходима оценка уровня коммуникативных навыков, коммуникативных особенностей и возможностей.

Параметрами наблюдений должны быть:

- ✓ понимание и выполнение простой инструкции;
- ✓ понимание и выполнение сложной (2 компонента) инструкции;
- ✓ имитация;
- ✓ использование игрушки;
- ✓ реакция на прикосновение,
- ✓ реакция на звуки,
- ✓ средства общения,
- ✓ ответная эмоциональная реакция в ситуации общения;
- ✓ поведение ребёнка в ситуации общения.

Основными коммуникативными функциями являются:

- ✓ просить то, что хочешь;
- ✓ делать что-то по очереди;
- ✓ отказываться (от предмета, активности и помощи);
- ✓ делать выбор;
- ✓ вступать в коммуникацию /выходить из общения;
- ✓ соглашаться /отрицать;
- ✓ комментировать;
- ✓ сопоставлять информацию;
- ✓ спрашивать/отвечать;
- ✓ делиться чувствами.

Коммуникативные навыки – это просьба, ответная реакция, название, комментирование, описание предметов, людей, действия и события, привлечение внимания, вопросы, эмоции и чувства, социальное поведение, диалог.

Актуальными направлениями в работе должны быть – формирование коммуникативной мотивации, вербальных средств коммуникации, невербальных средств коммуникации, а также формирование умения «выступать» в ролях «говорящего» и «слушающего»

Важным этапом является закрепление коммуникативных навыков в повседневных ситуациях. Принципы внедрения альтернативной коммуникации:

- ✓ от «реального к более абстрактному»;
- ✓ избыточность символов (совмещение различных систем коммуникации – жестов, картинок и, например, написанного слова);
- ✓ постоянная поддержка и повышение мотивации;
- ✓ функциональное использование в коммуникации.

Требования к символам коммуникации следующие: жесты должны быть легко выполнимыми, простыми, чтобы, по возможности, можно было догадаться об их значении. Картинки должны быть яркими, привлекательными, быть удобными для манипуляции (приклеивать-отклеивать, опускать в ящик-доставать из ящика. Лица и предметы, изображённые на фотографиях, должны быть знакомы ребёнку. Предметы и игрушки должны быть яркими и интересными ребёнку. Слово должно быть написано специальным простым шрифтом. Поза для жестов: напротив, на уровне глаз, дающая возможность (помощнику) помочь сделать жест.

Методы коммуникации: метод пиктограмм, методика «Лёб-система», коммуникационная система обмена изображениями или PECS, метод «калькулирующей жестовой речи» или Жестовый язык (Макатон), блисс-метод, глобальное чтение, коммуникатор и электронные пособия.

Использование альтернативных методов коммуникации в работе с детьми с РАС – это система жестов, система стимулов, обучение глобальному чтению, система коммуникации при помощи карточек PECS.

Система коммуникации при помощи карточек PECS:

Фаза 1 – как осуществлять общение: увидев желаемый предмет, обучающийся берёт изображение этого предмета, дотягивается до собеседника и кладёт карточку ему в руку.

Фаза 2 – расстояние и настойчивость: ребёнок подходит к своему индивидуальному альбому для занятий, берёт из него карточку, подходит к взрослому, привлекает его внимание и кладёт карточку в руку взрослого.

Фаза 3 – различение карточек: чтобы попросить желаемый предмет, ребёнок подходит к альбому для занятий, выбирает нужную карточку из нескольких имеющихся, приближается к собеседнику и даёт ему карточку.

Фаза 4 – структура предложения: во время четвертой фазы ребёнок помещает изображение предмета на полоску для предложения, на которой написана фраза «Я хочу», после чего отдаёт полоску с предложением взрослому.

Фаза 5 – ответы и вопросы: во время пятой фазы ученик начинает отвечать на вопрос «ЧТО ты хочешь?» с помощью полоски с предложением. До пятой фазы ученику не задаются вопросы, потому что к этому моменту поведение по обмену изображениями должно стать автоматическим.

Фаза 6 – комментирование: во время шестой фазы ученик начинает отвечать не только на вопрос «Что ты хочешь?», но и на «Что ты видишь?» и «Что у тебя есть?», «Что ты слышишь?» или «Что это?»

Система жестов. Жест – некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определённое значение или смысл, т.е. являющееся знаком и символом.

Жест является уникальным инструментом, который позволяет визуализировать образ того или иного слова, действия. Жесты делают слово видимым, помогают ребёнку лучше понимать, запоминать и усваивать новые слова. Жест – предвестник коммуникативной речи, который помогает ребёнку пользоваться словами, которые он не может произнести, доносят до собеседника послание, когда речь не сформирована, либо неразборчива.

Жесты бывают символические социальные и движения – имитация простых предметных действий. Дополнительные социальные жесты – это жесты описательного характера.

Горбань Ніна Олександрівна,

практичний психолог «Дніпровської середньої загальноосвітньої багатoproфільної школа I-III ступенів» Верхньодніпровської районної ради Дніпропетровської області»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ

Проблема професійного самовизначення для випускників шкіл була актуальною в усі часи. Але в умовах сучасної соціальної реальності, яка характеризується нестабільністю у всіх сферах суспільного життя, зростанням безробіття ця проблема стоїть особливо гостро. Вибір професії – надзвичайно важлива й відповідальна справа, тому що від нього залежить, як складеться подальше життя людини: чи буде вона займатися улюбленою справою, чи реалізує себе в житті, чи буде конкурентоспроможною на ринку праці. Тому значна частина випускників школи серйозно замислюється над проблемою вибору професії.

Школа як один із найважливіших соціальних інститутів повинна надавати учням підтримку та допомогу у вирішенні складного питання професійного самовизначення, а всі учасники освітнього процесу мають усвідомлювати необхідність чіткої і послідовної роботи, яка зводила б до мінімуму можливі труднощі та помилки у професійному самовизначенні випускників школи.

Таким чином, пріоритетною задачею психолого-педагогічного супроводу в школі є допомога у професійному самовизначенні учнів: ознайомлення їх з професіями та правилами їх вибору; виховання спрямованості на самопізнання як основу професійного самовизначення; формування вміння зіставляти свої здібності з вимогами конкретної професії, складання реального плану оволодіння професією, а також забезпечення розвитку професійно важливих якостей особистості.

В основу змісту моєї профорієнтаційної роботи з учнями покладені такі ключові моменти: системність та неперервність в профорієнтаційній роботі, врахування вікової динаміки психічного розвитку особистості, органічне поєднання психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку учня і професійного самовизначення.

Профорієнтаційна робота в школі регулюється наказом по школі «Про організацію профорієнтаційної роботи в школі», який видається на початку кожного навчального року,

та планом роботи школи, частиною якого є план роботи практичного психолога. Модуль 7.5 плану психолога носить назву «Життєве і професійне самовизначення»

Цілеспрямованою, системною та неперервною робота по наданню школярам дієвої психологічної допомоги у професійному самовизначенні стала завдяки участі у Всеукраїнському психолого-педагогічному проєкті «Вибір успішної професії» та введенню до варіативної частини робочого навчального плану курсів за вибором: «Розвивальна економіка» (1-4 класи), «Шкільна академія підприємств»(5-6 класи), «У світі професій» (7 клас), «Основи вибору професії» (8 клас), «Людина і професія» (9 клас), «Людина і праця» та «Основи підприємницької діяльності» (10-11 класи).

Зміст курсів «У світі професій» (7 клас), «Основи вибору професії» (8 клас), «Людина і професія» (9 клас), розроблений мною на основі програми «Людина і світ професій» для загальноосвітніх навчальних закладів (8–9 класи), яку підготував колектив співробітників та аспірантів лабораторії трудового виховання і профорієнтації Інституту проблем виховання АПН України, м. Київ (2007 р.). Науковий консультант Іван Бех. В 10 класі користуюсь програмою курсу «Людина і праця», рекомендованою керівництвом проєкту «Вибір успішної професії» В попередні атестаційні періоди мною були розроблені заняття до курсів «Основи вибору професії» (8 клас, 2010р.), «У світі професій» (7 клас, 2015 р.), щоденник «Поступ учня: через самопізнання – до самовизначення», розроблений цикл занять для учнів 9 класу до курсу «Людина і професія» Зміст курсів забезпечує роботу з профорієнтації у трьох напрямках: професійна просвіта, професійна діагностика, професійна консультація.

Щоб зацікавити учнів вивченням курсів, довести важливість правильного вибору в житті, відчути відповідальність за свій вибір включаю у зміст занять різноманітні вправи та ігри, які демонструють, що успіх у житті часто залежить від правильності прийнятого рішення в тій чи іншій ситуації. Починаю це робити з вступних занять.

На будь-якому занятті використовую інтерактивні форми і методи роботи. Постійною формою на заняттях стало проведення профорієнтаційних ігор. Полюбляють діти групові форми роботи. Продуктом такої групової роботи є, наприклад, колажі.

Знання учнів про світ професій поглиблюються під час розгадування та створення кросвордів, коли учні готують інформацію та виступають з повідомленнями: «Професії, які зникли», «Професії, які виникли нещодавно», «Світ сучасних професій», «Професії майбутнього» тощо. На останніх заняттях курсу в кожному класі практикую таку роботу, як «Захист професії», коли діти виступають із повідомленнями та презентаціями з теми «Професія, яка мені подобається»

Цілеспрямована робота з професійної орієнтації є частиною освітнього процесу школи і проводиться від першого до останнього класу. На рівні класу відповідальним за здійснення профорієнтації є класний керівник, який впродовж декількох років має можливість спостерігати за учнями свого класу, вивчати їх індивідуальні особливості, інтереси, здібності та нахили. Саме класний керівник тримає тісний зв'язок з батьками, тому, використовуючи виховний потенціал кожної сім'ї, може організувати профорієнтаційну роботу на належному рівні. При проведенні профорієнтаційної роботи класними керівниками найчастіше використовуються такі форми як екскурсії на підприємства, зустрічі з фахівцями та випускниками школи минулих років, конкурси, години спілкування.

Допомога класного керівника своїм учням в пізнанні самих себе, своїх здібностей, нахилів, інтересів, розкриття потенційних можливостей відбувається при залученні їх в позаурочний час до різноманітних видів діяльності: фізично-оздоровчої, художньо-образотворчої, предметно-перетворювальної, навчально-пізнавальної, соціально-комунікативної, громадсько-корисної, громадянсько-патріотичної. Всі класні колективи по черзі залюбки доглядають за зимовим садом, якому вже більше десяти років. Активна участь учня у тому чи іншому виді діяльності дає можливість розвивати йому свої здібності, які потім можуть стати основою у виборі професійної діяльності.

Моя роль, як практичного психолога школи, полягає в наданні класним керівникам консультативної та методичної допомоги щодо добору інформаційного матеріалу, вибору ефективних форм проведення профорієнтаційних заходів, залученні до проведення анкетування учнів та батьків, з метою з'ясування інтересів, здібностей, нахилів, професійних намірів і планів школярів.

Ефективність профорієнтаційної роботи школи залежить і від вчителя-предметника. Урок є основною формою освітнього процесу, тому при підготовці до уроку вчитель повинен передбачати розв'язання профорієнтаційних завдань, адже кожний навчальний предмет або факультативний курс має певні можливості для ознайомлення учнів з різними видами праці і професіями. Вчителі-предметники сприяють розвитку пізнавальних інтересів учнів, упродовж тривалого часу вивчають індивідуальні особливості кожного учня та мають можливість впливати на формування професійних уподобань, консультувати учнів з питань, які пов'язані з продовженням навчання та працевлаштування.

Для того, щоб підвищити рівень ефективності профорієнтаційної роботи, педагог повинен знати, на що звертати увагу в роботі з дитиною, ознаки здібностей до певного

виду діяльності, обдарованості, тобто сам повинен володіти необхідним обсягом знань для здійснення профорієнтаційної роботи.

На психолого-педагогічних семінарах я знайомлю педагогів з психологічними аспектами профорієнтаційної роботи: особливості професійного самовизначення на кожному віковому етапі розвитку особистості; здібності загальні та спеціальні, врахування індивідуальних особливостей особистості при виборі професії; помилки при виборі професії, які допускають учні; професійно важливі якості специфічні і неспецифічні тощо. На засіданнях «круглих столів» вчителі-предметники діляться з колегами досвідом проведення профорієнтаційної роботи на своїх уроках.

Однією з найважливіших ланок в системі профорієнтаційної роботи з учнівською молоддю є робота школи з батьками, оскільки не є секретом той факт, що своє рішення щодо майбутньої діяльності вони приймають під впливом батьків. Тому, з огляду на важливу роль у професійному самовизначенні учнів їхніх батьків, особливе значення має і співпраця в профорієнтаційній роботі школи й сім'ї. Школа направляє зусилля батьків на створення умов для розвитку інтересів, схильностей і здібностей їхніх дітей, формування в них обґрунтованих професійних намірів, на участь у розробці планів реалізації цих намірів. Я, як практичний психолог, через систему батьківського всеобучу сприяю озброєнню батьків мінімумом психолого-педагогічних знань і умінь, необхідних для грамотного впливу на професійне самовизначення дитини. Щороку одне засідання батьківського всеобучу присвячується проблемі професійного самовизначення дітей. Тематика батьківського всеобучу розроблена на кожний клас.

Стало традиційним анкетування батьків. При заповненні та аналізі анкет батьки мають можливість іншими очима поглянути на свою дитину, на її здібності, інтереси, захоплення і впритул підходять до розуміння важливості питання вибору майбутньої професії своєї дитини.

На багато запитань учні отримують відповіді, коли ознайомлюються з інформацією, розташованою в куточку профорієнтації «Орієнтир у світі професій». В куточку зібрані матеріали, де висвітлюються актуальні питання професійного самовизначення: інформаційні стенди, довідники, професіограми, описи багатьох професій, рекламні візитки навчальних закладів, папки з досвіду роботи класних керівників. Інформацію про потреби ринку праці нашого регіону надають працівники центру профорієнтації та служби зайнятості, з якими психологічна служба співпрацює багато років.

Стало традицією школи раз на декілька років в лютому місяці проводити низку профорієнтаційних заходів в рамках творчого проекту «У світі професій», в якому як правило задіяні всі учасники навчально-виховного процесу: учні 1-11 класів, педагоги,

батьки. Учні малюють, створюють колажі, емблеми, реклами професій, пишуть міні-твори, збирають афоризми, прислів'я про професії та про працю. В кожному класі відбувається профорієнтаційна година, зустрічі з батьками-представниками певних професій, випускниками школи. Відбуваються батьківські збори з визначеною тематикою. Підсумком роботи є проведення конкурсу між командами 8-9 класів та випуск шкільної газети, що присвячується творчому проекту.

Частими гостями протягом навчального року в школі є представники з різних вишів та фахівці центрів підготовки та перепідготовки кадрів. Вони не тільки знайомлять учнів 9-11 класів із своїми навчальними закладами, а презентують і ті професії, які можна отримати під час навчання в виші.

Невід'ємною складовою профорієнтаційної роботи є діагностика. Перелік деяких психодіагностичних методик, які використовуються мною в роботі:

- Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Є. О. Клімова;
- Орієнтовно-діагностична анкета інтересів (ОДАНІ-2) Б. Федоришина та С.Карпіловської;
- Опитувальник професійної спрямованості Холланда;
- Методика «Мотиви вибору професії» Б.Ф.Федоришена;
- Методика «КОС-2»;
- Методика «Карта інтересів» (за Є. Клімовим);
- Анкета інтересів;
- Тест «Хто ти: художник чи мислитель?»;
- Тест на визначення професійної спрямованості
- Вивчення інтересів та схильностей дітей;
- Анкетування батьків.

Своїм досвідом роботи я часто ділюся зі своїми колегами на районних наукових комісіях практичних психологів, керівником якої була довгий час. Це стосується не тільки досвіду роботи з профорієнтації, а й роботи за іншими напрямками діяльності. Останні декілька років передаю досвід роботи за технологією проектування у хмарному сервісі «Універсал- online» (діагностика та її аналіз, планування роботи практичного психолога), так як декілька шкіл району долучились недавно до цього проекту.

Коли старшокласники закінчують школу, вони стикаються з вирішенням важливого питання – вибору майбутнього професійного шляху. Щоб цей вибір був усвідомленим, випускника необхідно підготувати до цього відповідального кроку у своєму житті, допомогти з'ясувати свої життєві цілі, цінності та принципи. Адже рішення, яке випускники приймають, може вплинути на все подальше життя. Тому, чим раніше

розпочнеться цілеспрямована робота по підготовці до усвідомленого вибору професії, тим більше шансів уникнути помилок при вирішенні цього життєво важливого для випускника питання.

Специфічною особливістю управління шкільною професійною орієнтацією є створення дієвої системи професійної орієнтації, а те, що вплив профорієнтаційної роботи на школярів здійснюється систематично і планово протягом усього навчання. Профорієнтаційна робота передбачає врахування вікової динаміки психічного розвитку особистості. На різних рівнях розвитку особистості вирішуються різні задачі профорієнтаційної роботи. Професійне становлення учня пов'язане з його особистісним розвитком. технологія психолого-педагогічного проектування особистості школяра сприяє формуванню соціально-комунікативних компетентностей учнів, що позитивно позначається на їхній адаптації в соціумі і є одним із факторів успішності в професійній діяльності.

Готовність випускника до усвідомленого вибору професії базується на вмінні орієнтуватися у світі професій; пізнанні власних сил, здібностей, уподобань; вмінні співвідносити вимоги професії із своїми індивідуально-психофізіологічними можливостями. Підготовка учнів до вибору профілю навчання – це фактично перший серйозний етап вибору професії. У зв'язку з цим готовність учня до профільного навчання має базуватися на орієнтації в світі професій. Важливими аспектами професійної орієнтації є професійна просвіта, професійна діагностика та професійна консультація. Дієвим засобом у підготовці учнів до усвідомленого самовизначення є викладання курсів за вибором.

Таким чином, вся система психолого-педагогічного супроводу професійної орієнтації спрямована на створення сприятливого середовища для самовизначення випускників школи, на формування в учня внутрішньої готовності і потреби самостійно, свідомо визначати й обирати шляхи реалізації особистісних, професійних, життєвих перспектив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І., Мельник О., Гуцан Л., Морін О., Дятленко С., Шабдінов М. Програма «Людина і світ професій». Для загальноосвітніх навчальних закладів (8 – 9 класи) // Соціальний педагог. - 2007. - № 10. – С. 3 – 19.
2. Бех І., Мельник О., Гуцан Л., Морін О., Дятленко С., Шабдінов М. Програма «Побудова кар'єри». Для загальноосвітніх навчальних закладів (10 – 11 класи) // Соціальний педагог. - 2007. - № 10. – С. 20 – 36.

3. Йовайши Л.А. Проблемы профессиональной ориентации школьников. – М.: Педагогика, 1983.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону, 1996.
5. Киричук В.О. Соціально-комунікативна активність старшокласників: сутність і засоби стимулювання. – Луцьк, 2000.
6. Киричук В.О., Романовська Л.М. Система роботи класного керівника з учнівським колективом на засадах психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку. – Харків: Веста: Видавництво «Ранок», 2000.
7. Киричук В.О., Уліцька О.М. Рекомендації до навчально-методичного посібника «Система роботи класного керівника з учнівським колективом на засадах психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку». – Миколаїв: Інформаційно-видавниче підприємство «Степ-інфо», 2003.
8. Липова Л., Замаскіна П., Іванова Ю. Диференціація до профільної підготовки учнів (психологічний аспект) // Практика управління закладом освіти. – 2009. - № 1. – С. 31 – 37.
9. Мельник О., Ткачук І. Програма «Людина і світ професій». Для загальноосвітніх навчальних закладів // Соціальний педагог. - 2008. - № 8. – С. 10 – 18.
10. Побірченко Н. Профорієнтація в системі професійно-технічної освіти // Психолог. – 2006. - № 30. – С. 3 – 19.