Кам'янський професійний ліцей

Автор програми: Шевчук Юлія Олександрівна

Посада: Практичний психолог
Стаж роботи: 9 років
Категорія: Спеціаліст І категорії
Назва закладу: Кам'янський професійний ліцей
Ел. адреса:dndz_prof.licey@i.ua
Ел. адреса: psiholog_dpl@ukr.net
shevchukyuliapsiholog@gmail.com

Кам'янське 2021

АНОТАЦІЯ
до програми «Психологічна культура педагога – шлях
до індивідуальної траєкторії професійного зростання»

Програму «Психологічна культура педагога – шлях до індивідуальної траєкторії професійного зростання»(далі – Програма) розроблено в рамках реалізації Концепції охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. (розпорядження КМУ № 1215 від 06.10.2021 р.).

Мета програми: розвиток психологічної культури педагога через створення мотиваційного поля та надання інструментарію для побудови індивідуальної траєкторії особистісного і професійного зростання.

Відповідно до мети, визначені основні **завдання:**

- самодіагностика рівня психологічної культури педагога;
- дослідження психологічних аспектів професійної діяльності педагогів;
- усвідомлення власних потенцій і можливостей для розвитку психологічної культури педагога;
- подолання внутрішніх бар'єрів, які заважають педагогам в розвитку психологічної культури;
- використання внутрішніх ресурсів в процесі розвитку психологічної культури педагога;
- опанування педагогом сучасних технік розвитку психологічної культури;
- усвідомлення педагогом процесу розвитку психологічної культури як неперервного.

Структура курсу: 5 модулів по 3 заняття тривалістю 2 години. Всього 30 годин.

Рекомендована тривалість курсу занять становить 3,5 місяці з інтенсивністю зустрічей 1 раз на тиждень 1 заняття (2 години).

Цільова аудиторія: педагогічні працівники різних типів закладів освіти.

Зміст програми: Програма складається з вступу, науково-методичного обґрунтування поняття «психологічна культура», обґрунтування Програми в умовах реформування освіти, структури та змісту Програми, Технологічної карти занять Програми, очікуваних результатів впровадження Програми, списку використаної літератури, додатків. Представлено окремо Робочий зошит до Програми.

Ключові слова: психологічна культура, «Я»-концепція, бар'єри, індивідуальна траєкторія, майндфуйлнес, практики СЕЕН, медитація, SWOT аналіз особистості, асертивність, «ікігай», матриця Ейзенхауера, особистий бренд.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»

1. ВСТУП…….. 5
2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА»…… 6
3. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ» В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ…… 14
4. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»……..
5. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»…….. 22
6. КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ…….. 31
7. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»..... 168

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….. 171

9. ДОДАТКИ……. 174

9.1. ДОДАТОК А. ЧЕК-ЛИСТ «УРАХУВАННЯ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ. ПРОФЕСІЙНОГО СТАЖУ ПЕДАГОГА»……. 174

9.2. ДОДАТОК Б. ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ…….. 177

9.3. ДОДАТОК В. ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЗАНЯТЬ…..... 182

9.4. ДОДАТОК Г. ЧЕК-ЛИСТ «РЕКОМЕНДАЦІЇ ТРЕНЕРУ-ПОЧАТКІВЦЮ»….. 215

9.5. ДОДАТОК Д. ЧЕК-ЛИСТ «ЧЕК-ЛИСТ. ПСИХОГІГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В УМОВАХ КАРАНТИНУ»…… 217

9.6. ДОДАДОК Ж. ЧЕК-ЛИСТ «ВЧИМОСЯ ВІРИТИ В СЕБЕ І ПІДВИЩУВАТИ САМООЦІНКУ!»……. 220

9.7. ДОДАТОК З. ЧЕК-ЛИСТ «СКЛАДОВІ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»…… 222

9.8. ДОДАТОК І. ЧЕК-ЛИСТ «10,5 ЛАЙФХАКІВ УСПІШНОГО ТРЕНЕРСТВА». 223

9.9. ДОДАТОК Ї. ЧЕК-ЛИСТ. ЧЕК-ЛИСТ. «УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ. ПРИНЦИПИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ» 226 .....

ПРЕДСТАВЛЕНО ОКРЕМО РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДО ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
ДО ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»

1. ВСТУП

Актуальність обраної теми. Розбудова Нової української школи – це довготермінова реформа, яка відбувається вже зараз. Концепцією Нової української школи одним із державних пріоритетів в освіті визначено особистісно орієнтоване навчання і виховання, що вимагає психологізації освітнього процесу шляхом підвищення психологічної компетентності всіх його учасників: здобувачів освіти, педагогів, батьків.

Саме фахівці психологічної служби стають важливими агентами змін, перебуваючи в центрі освітньої реформи і фасилітуючи дії всіх суб'єктів освітнього простору через організацію та здійснення відповідного психологічного супроводу на новому рівні.

Фахівцям психологічної служби необхідно усвідомити свою важливу роль у період змін та впровадження інновацій у систему освіти, організувати такий психолого-педагогічний супровід освітнього процесу, при якому всі його суб'єкти зможуть якісно по-новому розкрити свій освітній потенціал.

Більшість освітніх проблем сьогодення зумовлені саме низьким рівнем психологічної культури (навіть відсутністю її взагалі) в певної частини педагогів, а також традиційною психологічною безграмотністю в організації освітнього процесу і педагогічної взаємодії. Тому сучасні педагогічні підходи та інновації часто виявляються неефективними як для вирішення завдань навчання, так і для виховання молодого покоління.

Головною рушійною силою в ефективних змінах освітнього процесу навчального закладу Нової української школи є особистість педагога і його готовність сприймати нове та діяти по-новому. Успішність інноваційної діяльності можлива за умови, коли психолог допоможе педагогам усвідомити практичну значущість різних інновацій системи освіти не лише на професійному рівні, а й на особистісному рівні.

У сукупності зі знаннями методики викладання предмета, широким кругозором, інтелігентністю, психологічна культура забезпечує соціальну цінність педагога, його адаптивність, життєстійкість у сучасному світі та на сучасному ринку праці. Вміння педагога представити себе, володіти собою в умовах сучасного суспільства дуже важливе. І від того, наскільки він розуміє сильні та слабкі сторони своєї індивідуальності, свій внутрішній потенціал, залежить його психологічне здоров'я, побудова творчої продуктивної діяльності, формування цінностей, професійних якостей підвищення професійних ресурсів. Поступово виникає нова система цінностей та цілей освіти, тому

сучасна освіта повинна бути орієнтована на психологічну культуру, яка виражається у самоорганізації, саморегуляції життєдіяльності педагога, у ставленні особистості до себе, оточуючих.

У зв'язку із зростаючою індивідуалізацією освіти, з огляду на надання особливої уваги особистісно-орієнтованому підходу у навчанні, збільшується роль власне особистості педагога. Його якості стають однією з важливих складових освітнього процесу. Якщо ми бажаємо отримати гармонійну освічену людину, яка є метою процесу навчання у нашій державі, то маємо приділити увагу такому недостатньо вивченому компоненту, як особистість педагога. Педагог на сучасному етапі здійснює найважливішу функцію в процесі навчання: передачу певних знань, вмінь, навичок здобувачам освіти, з метою створення у них найбільш повної картини світу й у майбутньому вдалого пристосування до швидкозмінних умов життя. Але, як з'ясувалося, педагог не є бездушною машиною, яка передає знання від одного покоління наступним. Педагог вносить в цей процес особистий внесок: він має коментувати цифри і факти, спілкуватися із здобувачами освіти, слухати й прислухатися, вести здобувачів освіти шляхом логічної думки, - інакше кажучи, саме від педагога залежить атмосфера навчання, оточуюче середовище, у якому здобувач освіти здобуває знання. Ні для кого не є секретом, що переважна більшість людей доволі чітко асоціює будь-яку дисципліну із тією людиною, яка її викладала. Це іноді негативні враження, іноді - позитивні спогади. І це пояснюється сама взаємовідносинами педагога і здобувача освіти, що складаються в ході освітнього процесу і, як відомо, мають психологічний характер. Тому якість цих психологічних відносин визначається перш за все рівнем психологічної підготовки педагога і його загальною культурою (і як її особливою часткою - психологічною культурою).

2. НАУКОВЕ-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА»

У сучасних дослідженнях психологічна культура представлена як:

- частина культури, що сприяє адекватній взаємодії з навколишнім світом (К.А. Абульханова-Славська, А.Г. Асмолов, І.А. Зімняя, І.В. Дубровіна, О.І. Мотков);
- самостійний психологічний феномен, що дозволяє людині будувати стосунки зі світом в широкому сенсі слова, самим собою та іншими (Л.С. Колмогорова, Н.Ю. Певзнер, В.В. Семікін);
- особистісне утворення, що піддається постійним змінам ззовні, відображає індивідуальність його носія (М.М. Бахтін, М.К. Мамардашвілі).

Водночас, проблеми вивчення психологічної культури як важливої складової професіоналізму педагога та її впливу на успішність професійної діяльності є не до кінця вивченими.

«Психологічна культура» – порівняно нове поняття і поки що доволі рідко використовується в українській науковій літературі.

Проте психологічна культура належить до таких понять, щодо яких нині тривають наукові дискусії. Як зазначає І.І. Мороз, існують окремі підходи, які по-різному трактують сутність, зміст, структуру та складові елементи психологічної культури. Немає і єдиного підходу в розумінні шляхів, способів і засобів її формування у студентів на навчальних заняттях у закладах освіти, а в подальшому і в майбутніх педагогів [8].

Це поняття утворилося внаслідок перетину різних наукових сфер: філософії, культурології, соціології, етики і психології. Для того, щоб розкрити суть «психологічної культури», розглянемо уявлення про «культуру» як загальнонаукову категорію. П.С. Гуревич виділяє такі підходи до розуміння культури:

- філософсько-антропологічний, в якому культура – розгорнута феноменологія людини, «людяність»;
- філософсько-історичний, в якому культура є творчим процесом;
- соціологічний – на першому місці ціннісна природа культури [3].

Поняття «культура» є багатогранним і багатозначним. Проаналізуємо одне з нестандартних визначень культури, яке подає В.В. Семикін, опираючись на погляди одного з відомих сучасних психологів, фахівця в галузі дослідження впливу культури на психологію людини, Д. Мацумото. Дослідник стверджує, що культура – це важковловиме, абстрактне поняття, яке значною мірою утворює основу нашого розуміння життя, що передається від одного покоління до іншого у формі ритуалів, традицій, матеріальної спадщини і поведінки. В.В. Семикін зазначає, що культура – це набір програмованих реакцій, які ми і наші предки засвоїли, щоб пристосуватися в повсякденному житті до свого оточення і до тих, хто нас оточує. Вона є програмним забезпеченням нашої свідомості [12, с. 10].

Аналіз філософських досліджень дозволяє говорити про міждисциплінарний характер у вивченні феномена культури в цілому і психологічної культури як частини загальної культури зокрема. Найперші згадки про взаємозв’язки людини і культури характерні для праці мислителів епохи німецької класичної філософії. Зокрема Г.В. Гегель, вивчаючи психологічні аспекти культури, відзначав, що індивід, залучаючись до суспільства, стає особою в міру оволодіння ним накопиченої людством культури у сфері духу. У середині XIX століття німецькі учені М. Лацарус та Х. Штейнталь висунули концепцію, суть якої полягала в тому, що люди однієї національності наділені особливою єдиною специфічною психологічною культурою [13]. Культура – це те, що пов’язує окремих людей в єдине співтовариство, конкретну особистість із суспільством. Ці зв’язки багатогранні та багатозначні,

мають різні аспекти і складові. Однією з найважливіших складових людської культури є, на наш погляд, психологічна культура – як культура соціальної взаємодії людей. З іншого боку, психологічна культура неминуче є внутрішньою складовою психології людини.

Психологічні дослідження феномена психологічної культури виникли на початку XX століття в межах психоаналітичної теорії особистості (З. Фрейд).

На думку вчених, зв'язок культури і людини нерозривний, культура – основний спосіб життя людей. Визначальна роль культури в генезисі особистого розвитку дитини була обґрунтована Л.С. Виготським [7].

Як зазначає І.А. Зімняя, «загальна культура визначається сформованістю, стійкістю основних планів відношення до світу, до себе і характером їх вираженості в поведінці. Вона передбачає внутрішню культуру (такт, гідність, повага іншого, відповідальність тощо)» [4, с. 12].

В.В. Семикін вважає, що ця «внутрішня культура» є не що інше, як «психологічна культура», тобто певна якість внутрішнього психічного життя людини як суб'єкта, особистості і індивідуальності. «Психологічна культура є ядром загальної культури людини, яка виступає її внутрішнім планом або контуром: «культура стосунків, культура інтелектуальної діяльності і культура саморегуляції – утворюють внутрішній, інтелектуально-афективно-вольовий, ціннісно-смисловий план загальної культури людини. Культура наочної діяльності, культура поведінки і культура спілкування є зовнішнім контуром, в реалізації якого виявляються особливості внутрішнього» [12, с. 40–41].

Психологічну культуру, в розумінні внутрішньої культури слід відрізняти від іншого поняття психологічної культури (у широкому розумінні) – як певної сукупності явищ творчості і досягнень у функціонуванні психологічного співтовариства вчених і психологів-практиків. У зв'язку з цим, це поняття в первинному розумінні слід розробляти, а також використовувати як загальнопсихологічну категорію.

М.Д. Хатуєва вважає, що психологічна культура – це психологічна освіченість людини у поєднанні з готовністю і умінням використовувати її в повсякденному житті з метою самопізнання, підвищенні ефективності спілкування і самовдосконалення [14].

На думку О.І. Моткова, психологічна культура – це комплекс розвинених спеціальних потреб, здібностей і умінь людини [9]. Психологічна культура виявляється в самоорганізації і саморегуляції будь-якої життєдіяльності людини, різних видів його базових прагнень і тенденцій, ставленні особистості до себе, до близьких і далеких людей, до живої і неживої природи, світу в цілому. З її допомогою людина гармонійніше враховує як внутрішні вимоги психіки, тіла, так і зовнішні вимоги життя.

Психологічна культура – це багатомірне та системне психічне явище і його слід розглядати, насамперед, в діалектичній єдності загального, особливого і поодинокого проявів людської психіки. Вона сполучає в собі як загальне, наприклад, загальнолюдські цінності й соціальні норми, як особливе – своєрідність етнічного менталітету і способів соціальної взаємодії, одиничне – індивідуально своєрідний стиль стосунків, поведінки і діяльності.

З огляду на думку М.Ю. Певзнера, важко не помітити, що науковець зосереджується на такому понятті, як психологічна культура педагогів, і розглядає її як інтеграційне новоутворення особистості, яке охоплює взаємозв'язані психологічні властивості, є ядром структури професійно-важливих якостей, виконує ціннісно-регулятивну функцію психіки в професійній діяльності, і забезпечує високий рівень її успішності, а також саморозвиток і самореалізацію особистості як у професії, так і в межах життєвої стратегії в цілому [10].

Як стверджує В.Г. Лаврушкіна (вчена включає до поняття психологічної культури педагогічну культуру і позначає їх таким визначанням, як «психолого-педагогічна культура»), психолого-педагогічна культура є складовою загальнолюдської культури, в якій з найбільшою повнотою відображені духовні та матеріальні цінності освіти і виховання, а також способи творчої психолого-педагогічної діяльності, необхідні для обслуговування історичного процесу зміни поколінь, соціалізації особистості і здійснення освітньо-виховного процесу. Тобто психолого-педагогічна культура інтегрує історико-культурний психолого-педагогічний досвід і регулює сферу психолого-педагогічної взаємодії [6].

У сучасних умовах під впливом реальних потреб оновлення вищої і середньої освіти спостерігається підвищення інтересу вчених до аналізу проблем психолого-педагогічної культури. Так, на думку, О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчука, психолого-педагогічна культура містить такі аспекти:

– у культурно-історичному аспекті вона охоплює світовий педагогічний досвід як зміну культурних і відповідних їм педагогічних епох;

– у соціально-педагогічному аспекті психолого-педагогічна культура постає як явище соціальне, як характеристика особливостей психолого-педагогічної взаємодії поколінь, як засіб педагогізації навколишнього середовища. Її носіями і творцями є педагоги, батьки, громадські установи і заклади;

– в аспекті діяльності педагогічних закладів психолого-педагогічна культура досліджується як сутнісна характеристика середовища, способу життя, особливостей психолого-педагогічної системи, як процес її руху до нового якісного стану;

– в індивідуально-особистісному аспекті вона розглядається як вияв сутнісних властивостей

особистості, професійної діяльності і спілкування викладача вищої школи [1].

Психологічна культура має ієрархічну багаторівневу будову і багатокомпонентний склад. Тут виявляються і особливості сприймання іншої людини, і глибина її розуміння, і адекватність знань про неї, характер переживань, пов'язаних із іншою людиною, а також вміння спілкуватись, співпрацювати та продуктивно виконувати спільну справу. Психологічна культура постає як єдність знань, ставлень, переживань і життєвого досвіду людини.

Як зазначає О.І. Мотков, психологічна культура складається з двох компонентів – психологічних знань і загальної культури людини. На його думку, у педагогічному середовищі більшим попитом користується перший компонент. У цьому контексті питання підвищення психологічної культури викладача (педагога) особливо актуальне і його розв'язання покладається як на процес самоосвіти викладача, так і соціально-психологічну службу освітньої установи, зокрема на педагогів-психологів [9].

У результаті вивчення структури психологічної культури варто погодитись з думкою В.В. Семикіна, який навів найбільш повну змістову її структуру, що включає такі основні компоненти:

- когнітивний (система наукових психологічних знань про людину і соціальну взаємодію людей, система адекватних уявлень про свій внутрішній психічний світ і особово-індивідуальні особливості, розвинений соціальний інтелект, креативність, схильність до соціальної творчості); – рефлексивно-перцептивний (спостережливість, уважність до людей, психологічна проникливість, уміння адекватно сприймати себе та інших людей, прогностичні здібності, здібності до ідентифікації);
- афективний (чуйність до людей, розвинена емпатія і уміння співпереживати, багатство і дієвість переживань, емоційна стабільність, чуйність, доброзичливість, великодушність, милосердя, почуття власної гідності, почуття гумору);
- вольовий (здатність протистояти зовнішньому тиску, здатність подавити негативні емоційні дії і сильні переживання, здатність не допускати зривів діяльності при значних психічних і фізичних навантаженнях, самоконтроль, витримка, наполегливість в утвердженні етичних цінностей та етичних принципів, надійність);
- комунікативний (уміння спілкуватися з людьми, адекватно сприймати і передавати інформацію, уміння будувати і висловлювати свої думки логічно, доказово і зрозуміло, мовна культура);
- регулятивний (адаптивність, уміння довільної саморегуляції поведінки і діяльності, володіння собою, уміння управляти своїми психічними властивостями і розумом, сумлінність, етична саморегуляція);

– підсистема досвіду соціальної взаємодії (установки і стереотипи культурної поведінки, розвинені уміння і навики соціальної взаємодії, соціальна активність, терпляче ставлення до людей, ввічливість, дипломатичність, сумлінність, внутрішня гідність, інтелігентність);
– ціннісно-смисловий (соціальні норми, цінності і стосунки до них, інтерес до людей, толерантність, гуманність, порядність, справедливість, відповідальність, моральність, самоповага) [12, с. 91–92].

Сучасне суспільство ставить перед викладачем завдання, що полягають не лише у формуванні професійних знань і умінь молодих фахівців. Педагогові в навчальному процесі необхідно розкрити потенціал людини, сформувати мотивацію успіху, самостійність, яка ставить особистості й професійної діяльності викладача високі вимоги. Нині конкурентоздатним ресурсом діяльності педагога є не стільки спеціальні знання, володіння інформацією, освоєні технології навчання і виховання, скільки професійна і психологічна культура, що забезпечує професійну успішність викладачів вищого навчального закладу.

Р.Т. Кокоєва розглядає психологічну культуру сучасного педагога як специфічну модель, що охоплює професійне соціальне спілкування, взаємодію, високий рівень професійної і етичної мотивації. Це підвищує успішність особистості як у межах професії, так і в межах життєвої стратегії в цілому|. Крім того, модель сучасного викладача вищої школи повинна наповнюватися такими психологічними властивостями, як толерантність, емоційна стійкість, лабільність, регуляторна гнучкість, соціальна активність і розвинена система саморегуляції. Розвинуті комунікативно-організаторські уміння в сукупності з науково-дослідними і спеціальними також фундаменталізують ступінь успішності професійної діяльності викладача вищого навчального закладу [5]. Індивідуально-психологічні властивості є суб’єктивним потенціалом педагога і зумовлюють успішність його професійної діяльності, визначаються розвиненою психологічною культурою.

Саме психологічна культура, як наголошує В.В. Семикін, є системоутворювальним чинником комплексу професійно-важливих якостей педагога, забезпечує необхідний рівень його професійної культури, продуктивність педагогічної діяльності, а також здатність викладача бути сполучною ланкою і посередником між загальнолюдською культурою і дитиною [12, с. 158]. Сучасна освітня ситуація формує дедалі вищі вимоги до рівня професіоналізму педагога. Досягнення цілей сучасної освіти значною мірою пов’язане з особистісним потенціалом викладача, його загальною і професійною культурою. Перехід до нової освітньої парадигми, домінуючим чинником якої є культура, виховання «людини культури», визначає орієнтири вищої педагогічної освіти [13].

На думку М.Ю. Певзнера, вирішення проблеми успішної професійної діяльності можливе лише в контексті оптимізації психологічної культури педагога, що забезпечує його саморозвиток і самореалізацію в професії, становлення особистісної і професійної самосвідомості, успішну

адаптацію до динамічних соціально-економічних змін і ефективну соціальну взаємодію, створює умови для збереження цілісності особистості [10]. Якщо нині вища освіта для педагога – це самоосвіта упродовж усього життя, то розвиток його психологічної культури також повинен здійснюватися у професійно-освітніх умовах, які постійно змінюються.

За допомогою чого нам підвищувати психологічну культуру педагога?

О.О. Вороніна пропонує такі напрями вирішення цієї проблеми: по-перше, формування психологічної грамотності як деякого мінімуму психологічних знань і умінь, які забезпечують більш-менш адекватну поведінку і соціальну взаємодію в умовах освітньої установи. Для цього необхідно активно залучати педагогів до знайомства з системою наукових психологічних знань про людину і соціальну взаємодію людей, системою адекватних уявлень про свій внутрішній психічний світ і особово-індивідуальних якостях, розвивати соціальний інтелект, креативність, схильність до соціальної творчості.

По-друге, формування психологічної компетентності, що забезпечує ефективність поведінки, діяльності або соціальної взаємодії з людьми. Спостережливість, уважність до людей, психологічна проникливість, уміння адекватно сприймати самого себе і інших людей, прогностичні здібності, чуйність до людей, розвиток емпатії і уміння співпереживати, прагнути до емоційної стабільності, чуйності, доброзичливості, великодушності, милосердя, відчуття власної гідності, відчуття гумору, умінню спілкуватися з різними людьми, адекватно сприймати і передавати інформацію [2].

Як основні організаційно-методичні умови розвитку психологічної культури педагогів О.О. Вороніна пропонує виділити такі:

1. Формування психологічної культури педагогів можливе в межах післядипломної освіти як одна з необхідних умов підвищення їх кваліфікації.
2. Орієнтація на формування насамперед аксіологічного компоненту феномену, що вивчається, і відповідно зміну ціннісної свідомості педагогів у напрямі гуманістично-орієнтованого освітнього процесу, а також створення мотиваційної готовності до процесу розвитку психологічної культури засобами групової дискусії, індивідуального і групового консультування.
3. Операційний компонент програми повинен включати формування навиків саморегуляції, аналізу рефлексії процесу і результатів професійної діяльності, навиків ефективної комунікації за допомогою таких психологічних технологій, як соціально-психологічний тренінг, тренінг особистісного зростання, імітаційні і рольові ігри.
4. Підвищення психологічної обізнаності педагогів шляхом проведення міні-семінарів і «круглих столів», у тому числі тих питань, що цікавлять самих педагогів.

5. Здійснення підбору психологічних прийомів і вправ із урахуванням конкретних параметрів психологічної культури педагогів [2].

Психологічна культура допомагає особистості обрати шлях досягнення бажаних результатів, використовуючи свої здібності й можливості. Головне завдання при цьому – опанувати мистецтво самопрезентації: правильно оцінювати свої сильні та слабкі сторони і залежно від цього моделювати свою поведінку, створюючи привабливий імідж. Важливо знати, що цінують люди в інших, а також критерії цих оцінок.

Як підсумовують Л.Г. Подоляк і В.І. Юрченко, результатом формування психологічної культури особистості є позитивна зміна цілісного «Я» (трансформації «Я» як цілісного феномена): позитивна динаміка розвитку особистості і «Я-концепції», конструктивність стосунків і поведінки, гуманізація ціннісних орієнтацій, актуалізація особових ресурсів [11]. Динаміка формування професійно-психологічної культури викладача, на думку дослідників, передбачає переструктурування потреб і мотивів, розвиток гуманістичних професійних установок і орієнтації, ціннісних стосунків; опанування засобів самоаналізу, особистої рефлексії, саморегуляції, самоврядності; розширення індивідуального смислового простору, «семантичного поля» професійної свідомості; оволодіння соціальними і духовними знаннями і уміннями; освоєння умінь будувати діалогічні стосунки [13].

Встановивши важливість, природу, сутність та компоненти такого феноменального явища, можемо стверджувати, що психологічна культура сприяє:

– ґрунтовнішому усвідомленню своїх можливостей (інтелектуальних якостей, працездатності, комунікативних властивостей, характеру, темпераменту);
– кращому розумінню своїх бажань (потреб у самозбереженні, визнанні іншими людьми, самореалізації своїх здібностей);
– правильної організації свого навчання і праці, дозвілля й побуту;
– оптимальному регулюванню особистих і ділових взаємин з іншими людьми (батьками і дітьми, однолітками і співробітниками і т. д.).

Висновки.*Психологічна культура є інтеграцією психологічних якостей, властивостей, навичок, вмінь і компетенцій педагога. Вона є результатом не лише соціалізації й освіти, але також особистісних зусиль щодо поєднання та гармонізації власних життєвих інтересів і потреб з інтересами навколишнього світу і соціуму, здатністю до самоуправління, саморегулювання, самоконтролю, рефлексії та ін. Високий рівень психологічної культури є одним із найбільш гармонійних психологічних утворень серед психолого-педагогічних характеристик педагога.*

Виділення психологічної культури, як однієї з найважливіших складових професіоналізму педагога, зумовлене специфікою його педагогічної діяльності, спрямованої на формування

особистості, здатної як сьогодні, так і у майбутньому відтворювати й збагачувати суспільство, формувати гармонійну особистість у комплексі інтелектуальних, професійних, морально-психологічних, соціальних якостей.

3.ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ» В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

За сучасним дослідженням Є.В Афоніної (опитування педагогів) більшість із респондентів (67,4 %) добре розуміють сутність поняття «психологічна культура педагога», 21,3 % – мають приблизне уявлення про це поняття, а 12,3 % – не змогли дати відповідь на поставлене запитання.

Такі результати вказують на те, що в руслі цієї проблеми ще недостатньо приділяється уваги формуванню психологічної культури.

Поруч із цим, заслуговує на увагу думка Н.В. Чепелєвої, яка вказує на те, що висока психологічна культура є запорукою творчого співробітництва педагога із здобувачами освіти, ставлення до дитини як особистості з усіма притаманними їй властивостями та якостями.

Посилаючись на дослідження О.В. Єрьомкіної, можна запропонувати умови, дотримання яких сприятиме успішному протіканню процесу формування психологічної культури педагога:

- формування психологічної культури в системі безперервної професійної підготовки педагога;
- створення оптимальних психологічних умов для реалізації особистісної потреби в самопізнанні й пізнанні інших людей, саморозвитку, самовихованні як передумови успішного формування психологічної спрямованості особистості, а на її основі – психологічної культури педагога;
- побудова й реалізація індивідуальних програм формування психологічної культури на основі прийняття цінності себе й інших, що передбачає включення її в особистісний контекст і в професійний образ педагога;
- створення комплексу діагностичних методик, якими повинен користуватися педагог у педагогічних цілях. Цей комплекс розглядається як фонд педагога-психолога, як гнучка орієнтовна основа для подальшої самостійної роботи, він слугує фундаментом формування психологічної компетентності й психологічної культури педагога;
- формування психологічної та практичної готовності педагога до співробітництва з психологом на основі ціннісних орієнтацій, поглядів, соціально-педагогічних позицій, теоретичної підготовленості до психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти.

На сучасному етапі у структурі психологічної культури виокремлюють такі компоненти:

- **когнітивний** - система наукових психологічних знань;
- **рефлексивно-перцептивний** - спостережливість, увага до людей, психологічна проникливість;
- **афективний** - чутливість до людей, емпатія, співпереживання;
- **вольовий** - самоконтроль, витримка та наполегливість;
- **комунікативний** - мовленнєва культура;
- **регулятивний** – адаптивність та вміння довільної саморегуляції своєї поведінки й діяльності, моральна саморегуляція;
- **досвід соціальної взаємодії** - установки і стереотипи культурної поведінки, вміння і навички соціальної взаємодії, соціальна активність;
- **ціннісно-змістовий** - соціальні норми, цінності та ставлення до них.

Таким чином, ураховуючи вимоги до професійної діяльності й розвитку особистості педагога, можна констатувати, що психологічна культура – це більш високий рівень професіоналізму педагога, який досягається через філософське осмислення й саморефлексію педагогічної професії, це міра й спосіб творчої самореалізації фахівця в різних видах професійної діяльності й спілкуванні, що спрямовані на психологічний саморозвиток, самопізнання й самовдосконалення та на засвоєння, передачу й створення професійних цінностей і ефективність кінцевого результату виконаної роботи.

Діяльність педагога з розвинутою психологічною культурою:

- передбачає наявність різноманітних знань і вмінь (знання психології дітей, володіння психодіагностичними методиками, уміння бачити проблему, здійснювати діагностичне вивчення дітей, аналізувати й узагальнювати результати тощо);
- вимагає певних здібностей, прояву власної активності й попередження синдрому вигорання.

Висока психологічна культура педагога створює передумови для успішного й оптимального розв’язання нагальних педагогічних проблем, а також є важливою передумовою реформування системи освіти.

Висновок.*Більшість педагогів, так зване ядро, психологічно готові до змін. Хтось з них розуміє, що вони мусять змінюватись, комусь це цікаво, тому що змінюються інші. Але їм потрібно дати можливості для освоєння спеціальних навичок та інструментів, на що і спрямована Програма «Психологічна культура педагога – шлях до індивідуальної траєкторії професійного зростання».*

4. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ

ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»

Аналіз різних підходів щодо структури психологічної культури показав, що це поняття є багатоаспектним і системоутворювальним чинником сукупності професійно-психологічних значущих рис педагога, його психологічних знань, навичок вмінь і практичної здатності самоуправляти своєю поведінкою під час вирішення будь-яких педагогічних завдань. Як системоутворювальний чинник, психологічна культура відображає рівень психологічної зрілості особистості педагога, міру його людяності й толерантності. Психологічна культура забезпечує безпеку, гуманність і успішність різних форм взаємодії людей не тільки в системі «педагог–здобувач освіти», але й «педагог–педагог», «педагог–громадськість», «педагог–сім'я».

Основна гуманістична ідея програми: полягає в тому, щоб не примушувати, не пригнічувати, не ламати людину, а допомогти їй стати самою собою, прийнявши і полюбивши себе, подолати стереотипи, що заважають жити радісно і щасливо, перш за все, в спілкуванні з оточуючими. Визначити нові шляхи і цілі та рухатися далі, будувати власну індивідуальну траєкторію професійного зростання, підвищувати рівень психологічної культури на шляху до більш високого рівня професіоналізму.

Унікальність Програми полягає в тому, що тут ніхто не каже членам групи, як потрібно проживати своє життя, будувати свій професійний шлях. Учасники самі виявляють те, як по-іншому можна бачити себе і життя навколо, і роблять завдяки цьому цінні відкриття. Значущість програми полягає у тому, що вона дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням, як одним зі способів професійного розвитку, підвищувати рівень психологічної культури, як наслідок, будувати власну індивідуальну траєкторію професійного зростання.

Звичайно, від того, що ви пройдете заняття програми, обставини в житті не зміняться і проблеми самі не зникнуть. Проте підвищивши психологічну культуру ви навчитеся поводитися з ними так, щоб їх не було більше на шляху до ваших мрій, побудови індивідуальної траєкторія професійного зростання.

Програма охоплює: самоосвіту, самовиховання та самодіагностику, підвищення рівня психологічної культури та її постійне вдосконалення, розвиток навичок саморегуляції та рефлексії, профілактику емоційного вигорання, знайомство з практиками медитацій майндфулнес та практиками СЕЕН, техніками асертивної поведінки, марафон змін.

Мета програми: розвиток психологічної культури педагога через створення мотиваційного поля та надання інструментарію для побудови індивідуальної траєкторії особистісного і професійного зростання, усвідомлення своїх нових можливостей та профілактика синдрому «професійного

вигорання».

Відповідно до мети, визначені основні **завдання:**

- самодіагностика рівня психологічної культури педагога;
- дослідження психологічних аспектів професійної діяльності педагогів;
- усвідомлення власних потенцій і можливостей для розвитку психологічної культури педагога;
- подолання внутрішніх бар'єрів, які заважають педагогам в розвитку психологічної культури;
- використання внутрішніх ресурсів в процесі розвитку психологічної культури педагога;
- опанування педагогом сучасних технік розвитку психологічної культури;
- усвідомлення педагогом процесу розвитку психологічної культури як неперервного.

Зміст програми: Програма складається з вступу, науково-методичного обґрунтування поняття «психологічна культура», обґрунтування Програми в умовах реформування освіти, структури та змісту Програми, Технологічної карти занять Програми, очікуваних результатів впровадження Програми, списку використаної літератури, додатків. Представлено окремо Робочий зошит до Програми. У матеріалах Програми репрезентовано методики розвитку особистісної ефективності та життєво-професійного благополуччя педагогів, систематизовано і цілісно представлено сучасні методики, вправи які допоможуть особистості вийти на новий рівень життєво-професійної діяльності. Подані інструменти, які допоможуть педагогу знайти власну траєкторію життєвопрофесійної ефективності і адаптувати найефективніші практики з досягнення успіху і професійного благополуччя до освітнього процесу, усвідомити та побудувати індивідуальну траєкторією на шляху професійного зростання.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться*:* Основні: освітологічна: здатність педагогів інтегрувати знання з сучасної психологічної практики, андрагогіки в цілісну стратегію життєвопрофесійної діяльності на засадах дитиноцентризму, педагогіки партнерства. Інтегральна: здатність розв'язувати складні спеціалізовані психологічні задачі та практичні проблеми за допомогою сучасних психологічних практик досягнення особистісної ефективності та життєво-професійного благополуччя. Фахові: соціально-психологічна компетентність: емоційна гнучкість і адаптивність до освітніх змін. Підприємницька: безперервно оновлювати soft skills, що спрямовані на розвиток конкурентноздатної і успішної особистості. Критичне мислення: здатність реагувати на непередбачувані можливості та ідеї і перетворювати їх у цінності для інших. Комунікативна: знання фахових методик і технологій організації комунікативного підходу до життєво-професійної діяльності.

Форма роботи: групова, можливий варіант індивідуальної роботи.

Переваги групової форми:

- ✓ група віддзеркалює суспільство в мініатюрі й тому може бути «полігоном» для розвитку рі-

зних соціальних умінь;

- ✓ учасник може освоювати в групі нові уміння, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
- ✓ група дозволяє отримати зворотний зв’язок і підтримку від учасників зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;
- ✓ груповий досвід протидіє відчуженню, що допомагає встановленню ближчих стосунків з оточенням і розв’язанню міжособистісних проблем;
- ✓ група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання учасників;
- ✓ взаємодія в групі створює напругу, яка може трансформуватися в конструктивну роботу з виявлення і розв’язання психологічних проблем учасників;
- ✓ групова психологічна робота дозволяє запрошувати відразу багато учасників і тому доступніша, ніж індивідуальна.

Структура занять: Програма представлена 5 модулями, які викладаються послідовно і доповнюють один одного. Слід врахувати, що модулі можуть викладатися окремо. Структура заняття: 1. Вступна частина**:** організаційні моменти, привітання, створення позитивного емоційного фону, налаштування на ефективну роботу, обговорення домашнього завдання-виклику «42 дні, щоб змінити своє життя». 2. Основна частина: теоретична частина, практичні вправи. 3. Заключна частина 4. Рефлексія. 5. Заповнення робочого зошита. 6. Оцінка ефективності заняття. 8. Марафон змін. 9. Самодіагностика.

Кожен модуль, кожна вправа, кожне домашнє завдання має свою мету, інструкцію, опис важливих моментів щодо підвищення психологічної культури та психічного благополуччя педагога. За посиланням http://surl.li/awsuf розміщені презентації, методичний матеріал, які будуть у нагоді при впровадженні Програми.

Основні методи роботи та технології їх реалізації, використані у програмі: мозковий штурм, інформаційне повідомлення, групова дискусія, ігрові методи, рольова гра, ділова гра, індивідуальна робота, парна робота, робота в малій групі, велике тренінгове коло, масова вільна діяльність, техніки ведення бесіди, аналіз та самоаналіз, шерінг, зворотній зв'язок, релаксаційні практики медитацій, майндфулнес та СЕЕН, техніки асертивної поведінки, метод SWOT аналіз особистості, матриця Ейзенхауера як інструмент розстановки пріоритетів, марафон змін.

Цільова група: Програма призначена для педагогічних працівників різних типів закладів освіти. Тренеру рекомендовано урахувати професійний стаж педагога при формуванні груп. (ДОДАТОК А). Задля ефективності результатів роботи кількість учасників не менше 7 осіб і не більше 12. Програма може бути адаптована тренерами для підлітків та молоді від 16 до 23 років.

Не рекомендується включати в тренінгову групу: осіб, які запізнилися на декілька годин, близьких родичів, осіб, що знаходяться в службовій залежності один від одного, осіб, що відчувають стійку неприязнь один до одного.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення приміщення для реалізації програм. Приміщення для проведення тренінгу має важливе значення. Навіть унікальну програму тренер не зможе повністю реалізувати в непристосованому для цього приміщенні. Маючи нормальні умови, тренер зможе реалізувати усі задуми щодо розв'язання завдань і досягти поставленої мети. Зазвичай, для роботи групи до 12 осіб найкраще підходить приміщення 30 кв. м з вікнами, без виступів і колон. Не рекомендується проводити тренінг у тому приміщені, де в учасників проходять інші заходи. Приміщення не повинно бути прохідним чи використовуватися іншими особами під час заняття. У приміщенні мають бути поставлені в коло стільці або крісла за кількістю учасників тренінгу, зокрема, і для ведучого, а також передбачено вільне місце для різних ігор і вправ. Розташування учасників колом дозволяє усім добре чути і бачити один одного, даючи тим самим можливість сприймати широкий спектр невербальних проявів. Якщо вам надали звичайний клас, парти необхідно розсунути так, щоб можна було сісти колом. Якщо такий варіант неможливий, можна поставити столи «ялинкою», щоб забезпечити зоровий контакт між учасниками та тренером.

Ресурсне забезпечення: Робочий зошит учасника, тестові бланки, Анкета зворотнього зв'язку, діагностичні методики, дидактичний матеріал, ватман, олівці, фломастери, маркери, папір формату А4, фліпчарт, мультимедійна дошка, ноутбук, музичний супровід, люстерко, м'яч, мотузок, свічка, клубок ниток, дзеркало, аром лампа, кольорові камінці.

Строки реалізації програми: тривалість циклу занять становить 3,5 місяці з інтенсивністю зустрічей 1 раз на тиждень та тривалістю занять – 2 години.

Очікувані результати: підвищення рівня психологічної культури, подолання внутрішніх перешкод, що заважають ефективному самовизначенню, використанню внутрішніх ресурсів, розвитку спонтанності й розкриттю творчого потенціалу людини, усвідомлення сторін власної особистості, можливостей, підвищення рівня психологічної компетенції, розв'язання внутрішніх конфліктів, самоактуалізація особистості, інтерес до самопізнання, побудова індивідуальної траєкторії професійного зростання, постановка цілей особистісного зростання та професійного розвитку, знаходження ресурсів, необхідних для реалізації цілей та профілактики емоційного вигорання.

Етапи реалізації програми: І етап – самодіагностика та виклики. Дослідження психологічних аспектів професійної діяльності педагогів. Анкета «Психологічна культура вчителя, «Діагностика самооцінки», опитувальник «Самооцінка професійних якостей педагога», Тест «Шляхи саморозвитку», Методика «Вивчення задоволеності вчителя своєю роботою та професією» (за Журіним Н.В., Ільїним А.В.), Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Л.Д.

Столяренко), «Чинники, що впливають на саморозвиток педагогів», Методика «Бар'єри у педагогічній діяльності» (Т.М. Шамова), Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерса), Методика Діагностики міри готовності до ризику (Шуберта), Методика «Ціннісні орієнтації працівників» (М. Рокич), Тест «Стан вашої нервової системи», Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмєльовим), Опитувальник оцінки рівня психологічної, фізіологічної і професійної дезадаптації (О.Н. Родіної), Тест на визначення творчого потенціалу особистості, Методика «12 тварин» (Б.К. Пашнєва), Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, Тест «Формула темпераменту» (А. Белов), Тест на асертивність, Діагностична карта педагогічної оцінки та самооцінки готовності вчителя до саморозвитку, Експрес діагностика організаторських здібностей, Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д.Джонсона і Ф.Джонсона)(ДОДАТОК Б.). ІІ етап – практичний. Проведення практичних занять, виконання практик медитацій, майндфуйлнес та програми СЕЕН, технік асертивної поведінки, домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». ІІІ етап – контрольний. Це зворотній зв'язок, рефлексія, анкета групової роботи. Порівняння результатів самодіагностики, успішне проходження виклику.

Ключові слова: психологічна культура, «Я» концепція, бар'єри, індивідуальна траєкторія, майндфуйлнес, практики СЕЕН, медитація, SWOT аналіз особистості, асертивність, «ікігай», матриця Ейзенхауера, особистий бренд.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму: ефективність тренінгу багато в чому залежить від особистості тренера, від його уміння створити в групі атмосферу емпатії, щирості, саморозкриття, теплі взаємини між членами групи і ведучим. Психологічна аксіома свідчить: «Неможливо насильно привести до щастя, неможливо здійснювати особистісний розвиток ззовні щодо особистості». Тому бажано, щоб ведучий мав такі особистісні якості, які дозволили б йому піклуватися про створення максимально сприятливих умов для самопізнання, самоактуалізації та розвитку учасників групи, що і забезпечує ефективність занять. Тренер повинен мати великий запас терпіння, оскільки впродовж роботи він може зустріти зовсім різних людей, зіткнутися з різними проблемами, для розв'язання яких потрібні витримка і вольовий самоконтроль. Важливою умовою ефективної діяльності тренера є його здатність прийняти себе, кожного учасника, всю групу загалом такими, якими вони є.

5. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРАТА ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ»

I	II	III	IV	V

Таблиця 5.1

**МОДУЛЬ І. ПРИВІТ, ІНДИВІДУАЛЬНОСТЕ.
ЗНАЙОМСТВО, ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ**

Мета:

- *створення найсприятливіших умов для активної самостійної та продуктивної роботи кожного учасника над собою;*
- *формування уявлень про правила і методи роботи в групі;*

- *формування установки про значущість своєї особистості;*
- *створення умов для саморозкриття;*
- *здійснення рефлексії власного Я;*
- *розширення вимірів власного Я;*
- *дослідження власної « Я – концепції»;*
- *емоційне об'єднання учасників групи;*
- *знайомство з практиками майндфулнес та програми СЕЕН;*
- *попередження та подолання стресу;*
- *самодіагностика;*
- *марафон змін.*

№ з/п	Кількість годин	Заняття МОДУЛЮ	Тема занять	Примітка
1	2 години	**Заняття 1**	Вступ	5
			Вправа 1. «Привіт, індивідуальносте!»	10
			Вправа 2. «Правила роботи групи»	15
			Вправа 3. «Незакінчене речення»	10
			Вправа 4. «Самопрезентація»	15
			Рухавка «Друкарська машина»	10
			Вправа 5. «Командний ритуал»	10
			Вправа 6. Практика майндфулнес. Міні-лекція «Практики майндфулнес в НУШ»	15
			Вправа 7. «Домашнє завдання-виклик «42дні, щоб змінити своє життя» Особливі завдання. Техніка 5 пальців.	10
			Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» (після кожного заняття)	10
			Вправа 9. Завершення заняття «Компліменти» Командний ритуал	5
			Діагностичний інструментарій для самодіагностики Анкета «Психологічна культура вчителя» (самостійна робота)	5 д/з с/р
2	2 години	**Заняття 2**	Командний ритуал	
			Вправа 1. «Цікаве ім'я»	10
			Вправа 2. «Лист до себе»	15
			Вправа 3. «Дерево життя»	15
			Рухавка «Фруктовий коктейль»	10
			Вправа 4. «Я концепція»	20
			Міні лекція «Я концепція»	
			Вправа 5. Практики програми СЕЕН. Міні-лекція Програма СЕЕН у НУШ. Практика СЕЕН «Ресурсний стан»	15
			Вправа 6. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні»	10

			Вправа 7. Виклик «42 дні, щоб змінити своє життя», особливі завдання. Техніка вдячності Вправа 8. Завершення заняття «Подаруй камінчик» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики «Діагностика Самооцінки»,педагогічна самооцінка діяльності педагога, Опитувальник «Самооцінка професійних якостей педагога»	10 (д/з) 10 5 с/р
3	2 години	**Заняття 3**	Командний ритуал Вправа 1. «Щоб говорити правду» Вправа 2. «Чарівні дзеркала» Вправа 3. «Проективний малюнок» Рухавка «Ситуації та емоції» Вправа 4. «Портрет власного Я» Вправа 5. Практики майндфулнес та програми СЕЕН «Мої можливості» Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Життя без скарг. Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 8. Завершення заняття «Я дякую за роботу…» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики Методика «Вивчення задоволеності вчителя своєю роботою та професією» (за Журіним Н.В., Ільїним А.В.), Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Л.Д. Столяренко)	10 15 15 10 15 15 15 д/з 10 10 с/р 5

МОДУЛЬ ІІ.САМОРОЗКРИТТЯ І УСВІДОМЛЕННЯ СИЛЬНИХ СТОРІН ОСОБИСТОСТІ

Мета:

- *продовжити формувати позитивну «Я – концепцію» в кожного учасника;*
- *розвивати впевненість у досягненні поставленої мети;*
- *опанувати методики розробки особистих планів;*
- *закріпити тренінговий стиль спілкування;*
- *активізувати процес саморозкриття, самопізнання і відкрити в собі сильні сторони, тобто такі якості, навички, уміння, які людина приймає і цінує, які дають їй почуття внутрішньої стійкості і довіри до самої себе;*
- *формувати мотивацію самовиховання і саморозвитку;*
- *кожному учаснику відшукати в собі ресурси (потенціал);*
- *профілактика та подолання професійного та емоційного стресу;*

- *самодіагностика;*
- *марафон змін.*

4	2 години	**Заняття 1**	Вступ Командний ритуал Вправа 1 «Особистий момент» Вправа 2. «Поговоримо про день вчорашній» Вправа 3. «Психологічний портрет колеги» Рухавка «Виконай як я…» Вправа 4. «SWOT аналіз особистості». Міні-лекція «SWOT аналіз особистості: що це, для чого потрібен і як його правильно робити» Вправа 5. Практика майндфулнес «Поле» Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя» Що таке «ікігай»? Як знайти свій «ікігай»? Вправа 7.Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 8. Завершальне завдання «20 бажань» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики – «Чинники, що впливають на саморозвиток педагогів»	 10 10 15 10 20 10 15 д/з 10 5 5 с/р
5	2 години	**Заняття 2**	Командний ритуал Вправа 1. «Моменти в житті» Вправа 2. «Позитивні асоціації» Вправа 3. «Мої сильні сторони» Рухавка «Моє уявлення про час» Вправа 4. «Упевненість в собі. Самооцінка» . Міні-лекція «Самооцінка –психологічні аспекти» Вправа 5. Практики майндфулнес «Водоспад» Вправа. 6 Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». План турботи про себе. Вправа 7.Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 8. Завершення заняття «Свічка» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики Тест «Шляхи саморозвитку»	 10 15 20 10 20 10 10 д/з 10 10 5 с/р
			Командний ритуал Вправа 1. «Неповторне вітання»	 10

6	2 години	**Заняття 3**	Вправа 2. «Контраргументи» Вправа 3. «Зустріч з внутрішньою Дитиною». Поняття «Внутрішня Дитина Рухавка «Іменинник» Вправа 4.«Фантом» Вправа 5. Практика майнфулнес «Зцілення внутрішньої Дитини» Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя».Метод «Мандала» Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 8. Завершення заняття «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів…» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, діагностика мотивації до уникнення невдач Т. Елерса, «Методика діагностики міри готовності до ризику» Шуберта	15 20 10 15 15 10 10 д/з 10 5 с/р

МОДУЛЬ ІІІ. РОЗВИТОК УПЕВНОСТІ В СОБІ, ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ПОВНОЦІННОМУ САМОВИРАЖЕННЮ, САМОВДОСКАНАЛЕННЮ

Мета:

- *закріпити навички самоаналізу і самовираження, глибоко і всебічно проаналізувати слабкі сторони кожного учасника;*
- *розвинути упевненість в собі і творчий потенціал учасників;*
- *поглибити саморозуміння з метою зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів;*
- *розвинути критичне ставлення до себе;*
- *знайомство з техніками духовного та розумового розвитку;*
- *профілактика та подолання професійного та емоційного стресу;*
- *самодіагностика;*
- *марафон змін.*

7	2 години	**Заняття 1**	Командний ритуал Вправа 1. «Це чудово» Вправа 2. «Впізнаю вас» Вправа 3. «Метафоричний спосіб змін» Вправа 4. «Даю інтерв'ю» Рухавка «Телепатія» Вправа 5. «Чищення цибулини» Вправа 6. Практики СЕЕН «Заземлення. Як швидко стабілізуватися» Вправа. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Практика «Ноги-корені», «Центр Землі»	5 10 15 20 5 15 15 10

			Вправа. 7.Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа.8. Завершення заняття «Лист побажань» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики Методика «Бар'єри у педагогічній діяльності» Т.М. Шамова	10 д/з 10 5 с/р
8	2 години	**Заняття 2**	Командний ритуал Вправа 1. «Чарівний ящик » Вправа 2. « Про себе» Вправа 3. «Автопортрет» Рухавка «Сніжки» Вправа 4. «Моє позитивне відображення» Вправа 5. «Тематичний життєвий багаж» Вправа 6. «Свій страх» Вправа 7. Ресурсна техніка «Якір ресурсу» Вправа 8. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя» «Події в моєму житті» Вправа 9.Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 10 . Завершення заняття «Намалюй свій настрій» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики Методика «Ціннісні орієнтації працівників» М. Рокич	 5 10 15 5 15 15 10 20 5 10 д/з 5 5 с/р
9	2 години	**Заняття 3**	Командний ритуал Вправа 1. «Настрій» Вправа 2. «Хто Я» Вправа 3. «Стенд підтримки» Вправа 4 «Без масок» Рухавка «Я найцікавіший» Вправа 5 «Рекламний хід» Вправа 6. Техніки духовного та розумового розвитку «Позитивне мислення» Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Практикую радість. Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа. 9. Завершення заняття «Дій» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики «Особистісний опитувальник» Г.Айзенк, адаптований О.Г. Шмєльовим	 5 10 15 20 5 15 15 10 10 д/з 10 5 с/р

МОДУЛЬ IV. ПОГЛИБЛЕННЯ НАВИЧОК САМОАНАЛІЗУ І САМОВИРАЖЕННЯ, ГЛИБОКИЙ ТА ВСЕБІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Мета:

- *закріпити навички самоаналізу і самовираження, глибоко і всебічно проаналізувати слабкі сторони кожного учасника;*
- *розвинути упевненість в собі і творчий потенціал учасників;*
- *поглибити саморозуміння з метою зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів;*
- *розвинути критичне ставлення до себе;*
- *знайомство з навичками асертивності;*
- *продовжувати знайомити з практиками медитацій;*
- *профілактика та подолання професійного та емоційного стресу;*
- *самодіагностика;*
- *марафон змін.*

10	2 години	**Заняття 1**	Командний ритуал	
			Вправа 1. «СМС-повідомлення»	10
			Вправа 2. «Іграшка з дитинства»	15
			Вправа 3. «Мої слабкі сторони»	20
			Рухавка «Ти мені подобаєшся тим…»	5
			Вправа 4. «Позитивні і негативні риси особистості»	20
			Вправа 5. «Я очима групи»	10
			Вправа 6. «Медитація. Почути себе: як і чому медитацію варто зробити своєю щоденною звичкою»	10
			Вправа 7.Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Медитація щодня.	10
			Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні»	10 д/з
			Вправа 9. Завершення заняття «Піраміда почуттів»	5
			Командний ритуал	
			Діагностичний інструментарій для самодіагностики	5 с/р
11	2 години	**Заняття 2**	Командний ритуал	
			Вправа 1. «Казковий магазин»	5
			Вправа 2. «Рекламний ролик»	15
			Вправа 3. «Під мікроскопом»	15
			Вправа 4. «Стіна прозріння»	15
			Рухавка «Як ми схожі»	10
			Вправа 5. Станції «Пасивність - Асертивність — Агресивність». Міні-лекція «Принцип особистої відповідальності»	20
			Вправа 6. «Навички асертивності»	10
			Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя» Розвиваємо у собі асертивність	10 д/з

			Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Командний ритуал Вправа 9. Завершення заняття «Подяка» Діагностичний інструментарій для самодіагностики — Тест на асертивність, Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона	10 5 5 с/р
12	2 години	**Заняття 3**	Командний ритуал Вправа 1. «Знаки зодіаку…» Вправа 2. «Я очима групи » Вправа 3. «Поклади себе під мікроскоп» Вправа 4. «Список претензій» Рухавка «5 добрих слів» Вправа 5. «Беру відповідальність» Вправа 6. «Моє я» Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». «Контракт-зобов'язання» Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Командний ритуал Вправа 9. Завершення заняття «Корисне» Діагностичний інструментарій для самодіагностики – Тест «Стан вашої нервової системи», Опитувальник оцінки рівня психологічної, фізіологічної і професійної дезадаптації (О.Н. Родіної)	5 10 15 15 5 20 10 20 10 д/з 5 с/р 5

МОДУЛЬ V. ЗАКРІПЛЕННЯ НАВИЧОК І УМІНЬ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ РОБОТИ ГРУПИ ТА РОЗРОБКА ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Мета:

- *сприяти актуалізації в учасників потреби в особистісному зростанні;*
- *закріпити отримані навички і уміння саморозкриття і самоаналізу; розробити перспективний план подальшого зростання*
- *особистості;*
- *продовжувати знайомити з практиками медитацій, майндфулнес та СЕЕН*
- *знайомство з інструментом розстановки пріоритетів;*
- *профілактика та подолання професійного та емоційного стресу;*
- *самодіагностика;*
- *марафон змін.*

			Вступ	

13	2 години	**Заняття 1**	Командний ритуал Вправа 1. «Я пишаюсь…» Вправа 2. «Домашнє завдання-виклик «Контракт»» Вправа 3. «Я подарунок для людства» Вправа 4. «Вивчаю власне Я» Рухавка «Пальці» Вправа 5. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Ненасильницьке спілкування – від автоматизму до вдумливої комунікації. Практики майндфулнес та програми СЕЕН Анкетування 6. «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 7. Завершення завдання «Коло побажань» Діагностичний інструментарій для самодіагностики – Методика «12 тварин» (Б.К. Пашнєва), Тест на визначення творчого потенціалу особистості	 10 20 10 20 10 25 10 10 5 с/р
14	2 години	**Заняття 2**	Командний ритуал Вправа 1. «Продовжуй речення» Вправа 2. « Тайм-менеджмент у професійній діяльності педагога» Вправа 3. «Єдина команда» Рухавка «Віддзеркалювання» Вправа 4. Дві практики СЕЕН «Звук» та «Колір» Вправа 5. «Цінності» Вправа 6 «Чому ми кричимо?» Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Образа – доросле почуття. Що нам робити з образою Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи на сьогодні» Вправа 9. «Плани на майбутнє» Командний ритуал Діагностичний інструментарій для самодіагностики	 5 20 15 5 15 10 10 15 10 д/з 10 5 с/р
15	2 години	**Заняття 3**	Командний ритуал Вправа 1.«Чемпіон» Вправа 2. «Позитивні асоціації» Вправа 3.«Лист до себе» Вправа 4. «Продовження буде»	 5 10 15 10

			Вправа 5. «Валіза»	20
			Рухавка «Живий клубок»	5
			Вправа «Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Підбиття підсумків марафону. Особистий бренд педагога	15
			Анкетування «Підсумок роботи групи після проходження програми	10
			ПІДСУМКИ РОБОТИ	
			Вправа «Незакінчене речення» (Очікування)	10
			Вправа «Еволюція»	20
			Командний ритуал	
			Анкета «Психологічна культура вчителя» (самостійна робота) Контрольне тестування	с/р
Разом: 30 годин				

6. КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ І. ПРИВІТ, ІНДИВІДУАЛЬНОСТЕ. ЗНАЙОМСТВО, ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

МОДУЛЬ І. Заняття 1.

Вступ.Час: до 5 хв. Програма «Психологічна культура педагога — шлях до індивідуальної траєкторії професійного зростання» забезпечує актуалізацію усвідомлюваних і неусвідомлюваних особистих потреб, цінностей, спрямувань. Вона створює передумови для проведення аналізу своїх власних можливостей, умов реалізації поставлених цілей, допомагає визначити шляхи і вибрати інструментарій саморозвитку, раціонально спланувати свої дії в заданому напрямі і, головне, апробувати цей інструментарій у контактній соціальній групі.

«Кожен з нас – геній. Просто деякі зуміли відкрити в собі здібності, закладені природою, і використовують їх, а інші – ні.

З'ясувати, в чому ваш талант – ваш особистий борг перед людством. Ви унікальні і ніхто у світі не може робити того, що умієте робити ви. Якщо ви не віддасте свій дар у світ, ви тим самим зробите світ неповноцінним. Якщо ж ви почнете віддавати свій талант на благо світу, світ відповість вам тим самим. Скільки ви віддаєте, стільки і отримуєте. Якщо нічого не віддаєте, то нічого і не отримуєте.

Більшість з нас витратила багато часу, читаючи книги або подорожуючи, – і все це для того, щоб з'ясувати, в чому наш талант. Звичайно, це не марно згаяний час. І проте, я пропоную вам інший спосіб. Я пропоную вам звернутися до себе, відкрити себе. Оскільки геній усередині вас.

Усе живе, включаючи нас самих, росте з сім'я, в якому є все для життя і росту. Коли ми народжуємося, в нас є все, щоб вижити і вирости. Але коли ми зростаємо, ми перестаємо вірити в це і починаємо звертатися в різні інстанції за допомогою.

Що ж стосується, наприклад, насіння квітки, то з нього виростає прекрасна рослина без всякої сторонньої допомоги. Напевно, ви помічали, як іноді бур'ян пробивається через асфальт. Ви ж, якщо

ви тільки не завзятий каратист, навряд чи зможете зламати асфальт руками. Одного разу у себе в саду, біля огорожі, я посадив герань. Я не думав, що вона здатна вирости більш, ніж на 20-30 см, але біля огорожі їй бракувало сонця, і вона стала тягнутися вгору. Їй так хотілося бути геранню, що вона витягнулася майже на два метри, дотяглася до світла і зацвіла без всякої сторонньої допомоги. Сила, яка допомагає рослині зламати асфальт або здолати іншу перешкоду, – це бажання бути самим собою, розкрити і віддати все, що дано тобі природою, незважаючи ні на які обставини. Хіба ви гірші за бур'ян або герань? Усе, що вам потрібне, вже закладене у вас самих. Повірте, вся сила, вся енергія вже у вас»

*(*О. Еверетт)

Вправа 1. «Привіт, індивідуальносте!»

Мета:

- *зняти напруження;*
- *сприяти розвитку інтересу до членів групи;*
- *розвивати уміння входження в контакт;*
- *мотивувати учасників до спільної роботи;*
- *допомогти активно включитися в продуктивну роботу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники сідають великим колом і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера.

При цьому вони можуть звертатися безпосередньо до всіх відразу або до конкретної людини, наприклад, до партнера, що сидить праворуч.

Під час цієї психологічної розминки учасники повинні налаштуватися на довірливий стиль спілкування, допомогти один одному включитися в продуктивну роботу, продемонструвати своє добре і шанобливе ставлення до усіх членів групи.

При виконанні цієї вправи потрібно звертати особливу увагу на те, якими словами кожен учасник вітає свого партнера, на його манеру встановлювати контакт.

Тренер. Доцільно розібрати типові помилки, допущені учасниками, і самому продемонструвати найбільш продуктивні способи входження в контакт – вітання людини.

Обговорення.

Що нового ви дізналися про себе?

Що легше було: вітати чи отримувати привітання?

Кому легко вдалося встановити контакт?

Чи можна навички, отримані під час виконання вправи, перенести в реальне життя**?**

Вправа 2. «Правила роботи групи»

Мета:

- *формування уявлень про правила і методи роботи в групі;*
- *акцентування уваги учасників тренінгу на значущості дотримання правил.*

Ресурси: аркуш А3 або ватман, фліпчарт, маркери.

Час: 15 хв.

Вступне слово тренера. Заняття, як правило, проводяться за відповідними правилами (принципами) або їх називають нормами або правилами, але від цього їх суть не змінюється. Головне, щоб вони були в груповій роботі, оскільки без опори на них важко уявити ефективність роботи. Перед початком заняття тренер пропонує принципи (норми, правила), якими буде керуватися група впродовж періоду занять (зустрічей). Ці принципи обговорюються групою (можуть доповнюватися або скорочуватися) і приймаються як керівництво до дії. У науково-методичній літературі щодо ведення тренінгових занять перелік правил ведення тренінгів і їх зміст у переважній більшості збігаються. Пропоную декілька принципів, які мають бути прийняті учасниками як аксіоми. Вони однаково важливі як для учасників, так і для ведучого. Дотримання цих принципів може гарантувати кожному членові групи і тренеру психологічну безпеку.

Правило 1. Кожний учасник належить групі, незалежно від того, що він думає, відчуває або робить сьогодні, а також незалежно від того, що інші про нього думають, говорять або відчувають щодо нього.

Це правило повинно забезпечити задоволення фундаментальних потреб кожного учасника – потреб в приналежності. Тільки дотримуючись цього правила, група може створити атмосферу безпеки і стати згуртованою. Це найкраща страховка проти розколу групи і формування підгруп…

Правило 2. Кожний учасник має право відчувати те, що він відчуває, і думати те, що він думає.

Це правило підкреслює автономію індивіда. Ніхто не може сказати, що відбувається у душі іншого. Часто учасники це забувають і проектують свої почуття і думки на інших, вправляються в мистецтві читання думок і передбаченнях. Тільки у самої людини є доступ до її внутрішнього життя, і ніхто не знає про це більше, ніж вона.

Правило 3. Контакт виникає раніше, ніж згода і співпраця.

Це правило означає, що прості комунікативні процеси первинні щодо більш складних процесів формування згоди і співпраці. Люди володіють різними потребами і мають різне уявлення про цілі групової роботи. Їм буде набагато легше працювати над поставленим перед ними завданням, якщо спочатку вони встановлять контакт один з одним. Це створить основу для розв’язання майбутніх конфліктів і досягнення згоди.

Правило 4. Учасники намагаються спілкуватися настільки щиро, наскільки це можливо.

Це правило означає, що найбільш ефективний спосіб встановлення контакту – відкрите і невикривлене висловлення того, що думають і відчувають учасники…. Дотримання цього правила дозволяє швидко зростати творчому потенціалу групи.

Правило 5. Учасники намагаються поводитися якомога природніше і невимушено.

Це правило спрямоване проти захисних механізмів, які дозволяють людям сприймати себе і інших такими, якими хочеться, а не такими, які вони є насправді.

Якщо учасники дотримуються цього правила, то вони не поводяться так, ніби тренер – це не ведучий, а рядовий учасник; вони також не прикидаються, що хочуть чогось, чого насправді не хочуть. Вони не приховують своїх думок і потреб.

Правило 6. Усе, що почуте і побачене в групі, є конфіденційною інформацією.

Це правило тим важливіше, чим більше відвертості в групі. Воно означає, що ніхто не повинен розповідати третім особам про те, що інші учасники роблять або говорять в групі. Члени групи можуть виносити за її межі тільки те, що стосується їх особисто. Не дозволяється повідомляти імена учасників, так само як і нічого такого, що може полегшити їх розпізнавання. Особливо важливе дотримання цього правила при роботі в організаціях.

Правило 7. Не можна говорити про учасників групи в третій особі, можна говорити, тільки звертаючись безпосередньо до них.

Дотримання цього правила гарантує безпосередній комунікативний контакт між присутніми.

Правило 8. Учасники прагнуть бути в сьогоденні, зосередившись на тому, що відбувається «тут і тепер».

Це правило дозволяє групі уникнути зупинятися на обговоренні минулих подій і надто захоплюватися планами на майбутнє. Якщо я хочу інакше поставитися до свого минулого і, можливо, інакше поводити себе в майбутньому – я повинен працювати з теперішнім…

Правило 9. Кожен учасник групи говорить від першої особи.

Це правило логічно виходить з аксіоми автономії. Якщо учасник говорить «ми» або використовує безособові пропозиції («Це злить мене» замість «Я злюся»), то тим самим він уникає відповідальності в спілкуванні.

За дотриманням цього правила стежити найлегше, воно допомагає оживити «зашкарублі» комунікативні структури.

Правило 10. Учасники повинні уникати узагальнень.

Цього правила необхідно дотримуватися як у серйозній роботі над проблемою, так і у безпосередньому спілкуванні. Воно означає, що чим конкретніші висловлювання учасника, тим він реалістичніший.

Правило 11. Не можна ставити питань «чому»?, але можна запитувати «що?» і «коли?». Потрібно прагнути формулювати власні висловлювання зрозуміло і чітко.

Це правило враховує, що багато питань є маніпулятивними і містять у собі приховану критику. Якщо хтось дійсно хоче поставити питання для того, щоб отримати інформацію, він повинен намагатися сформулювати його так, щоб відповіддю йому були факти, а не теорії.

Правило 12. Під час роботи групи заборонені сторонні розмови.

Це правило не дає стороннім розмовам зруйнувати контакт, який виник у групі.

Правило 13. Праця в групі виключає вживання учасниками наркотиків, алкоголю, психостимуляторів. У групі учасники захищені від фізичного насилля (в нашій роботі ми це правило не використовуємо) .

Це правило повинне гарантувати, що жоден учасник не змінює стан своєї свідомості в групі за допомогою наркотиків і не уникає відповідальності за себе за допомогою стимулювальних засобів (наприклад, алкоголю) або транквілізаторів. Також це правило гарантує учасникам фізичну безпеку. Якщо в групі проводиться агресивна у фізичному плані гра, то принциповою є згода на її проведення усіх членів групи. Заборонені будь-які форми зовнішньої агресії (удари, укуси і тощо).

Правило 14. Кожен учасник у будь-який момент часу має право сказати «ні».

Це правило означає, що всі члени групи можуть вільно дозувати свій опір і прагнути до власної автономії. Суть цього правила треба чітко озвучити на самому початку роботи і постійно нагадувати про нього.

З цією метою ведучий може повсякчас запитувати: «Що ти хочеш зробити зараз? Чи імпонує тобі це?». Прийняття відмови – краща можливість пробудити в учасниках бажання експериментувати з собою.

Проте таке зведення правил занадто громіздке. Його нелегко запам’ятати і досить важко контролювати. Тому після обговорення правил, доцільно їх укрупнити до 8-11, наприклад:

1. **Правило добровільності.**

   У тренінгу беруть участь тільки ті, хто хоче. Учасник повинен мати свою внутрішню зацікавленість у зміні своєї особи.

2. **Правило рівності (рівноцінності).**

   Правило припускає, що всі члени групи, незалежно від їх віку, статусу, соціального положення, рівні. Немає статусних відмінностей ієрархії, що склалися в групі, субординації. Кожен відповідає як за свої рішення, так і за групові. Спілкування між учасниками тренінгу на «ти» і за іменем.

3. **Правило «тут і тепер».**

Воно означає, що дія відбувається в теперішньому часі і, що усі питання і проблеми, які виникають, повинні вирішуватися в групі у момент їх виникнення або усвідомлення. Обговоренню підлягає тільки те, що відбувається «тут і зараз».

4. Правило персоніфікації, лаконічності висловлювань і конструктивного зворотного зв'язку.

Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі й рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування, як-от: «ми вважаємо», «у нас думка інша» тощо, що перекладають відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «ми». Усі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: «я відчуваю», «мені здається». Це важливо, тому що безпосередньо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є. Кожен говорить від свого імені, коротко і тільки по суті.

5. Правило відкритості, щирості в спілкуванні, емпатії.

Це правило передбачає відкритість позицій, поглядів, висловлювань кожного; відвертість; авансування доброго ставлення до всіх членів групи; безоцінювальне сприйняття учасників групи, їх думок і почуттів; орієнтацію членів групи на взаємну підтримку.

6. Найголовніше в групі – не лицемірити і не лукавити.

Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим щирішим буде висловлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Розкриття свого «Я» іншій людині є ознакою сильної та здорової особистості. Щирість і відкритість сприяють отриманню і наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учасникові та яка запускає не лише механізми самосвідомості, але й механізми міжособистісної взаємодії в групі.

7. Правило активності.

Оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Кожен зобов'язаний на усіх заняттях активно висловлювати свої думки і виражати почуття. «Відсиджуватися» на заняттях і бути стороннім спостерігачем забороняється. Учасник тренінгу повинен активізувати свої інтелектуальні й емоційні сили на самореалізацію, підтримку інших членів групи і розвиток процесу тренінгу. Більшість вправ вимагають включення усіх учасників. Але навіть якщо вправа має демонстраційний характер, або має на увазі індивідуальну роботу в присутності групи, всі учасники мають безумовне право висловитися після закінчення вправи. Від активності кожного члена групи виграють усі.

8. Правило «стоп».

Воно вводиться з метою забезпечення психологічного захисту особистості і є уточненням до поперед-

нього. Це правило означає, що кожен член групи має право відмовитися від участі в одній із вправ, а також відмовитися відповідати на те або інше питання членів групи.

9. Правило конфіденційності.

Усе, про що говориться в групі відносно конкретних учасників, повинно залишитися всередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття. Особливо це стосується суто особистої інформації, що стосується «особистих» життєвих історій кожного. Це правило може бути посилене. Дуже важливо для тренінгу, щоб члени групи не обговорювали суто особисту інформацію один з одним поза заняттями.

10. Правило відповідності заявлених цілей тренінгу його змісту.

Відповідно до цього правила керівник повинен бути послідовним у реалізації цілей, які заявлені на початку тренінгу.

11. Правило не нанесення шкоди.

Дотримання цього правила попереджує можливу шкоду з боку керівника і учасників тренінгу. Керівник відповідає за те, що відбувається на тренінгу, і під час ведення групи повинен керуватися принципом медичних працівників «не нашкодь», що вимагає від нього високої професійної компетентності.

Правила необхідно утвердити рішенням групи. Упродовж їх обговорення потрібно записати фломастером на ватмані великими літерами і розбірливо. Правила повинні знаходитися в полі зору групи на подальших заняттях. **Важливо пам'ятати, що дотримання правил потрібне для досягнення мети тренінгу і створення комфортної психологічної атмосфери.**

Обговорення.

Які є думки стосовно правил для тренінгу?

Які правила доповнити?

Які правила скоротити?

Чи потрібні взагалі правила для тренінгу?

Вправа 3. «Незакінчене речення»

Мета:

- *дати можливість учасникам визначити свої очікування.*

Ресурси: аркуш паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення: а) від тренера я очікую…; б) від інших учасників я очікую…; в) від себе я очікую…; г) мета, яку я маю на меті досягти - …. Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім збирає заповнені аркуші.

Коли всі заняття програми, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе у виробленні підсумкової оцінки Програми.

Вправа 4. «Самопрезентація»

Мета:

-створити умови для кращого і швидкого знайомства учасників програми;

- *виявити уявлення учасників про себе;*
- *формування установки про значущість своєї особистості;*
- *створення умов для саморозкриття.*

Ресурси: для кожного учасника – папір і ручка.

Час: 15 хв.

Інструкція. Учасники по черзі розповідають про себе. Важливо говорити не стільки про біографію, хоча це теж важливо, скільки про особистісні якості, свою індивідуальність. Список складається: з 10 і більше найбільш характерних особистісних якостей. Акцент необхідно робити на позитивні якості («Самопрезентація»).

Обговорення. Всі члени групи і тренер можуть задавати запитання, як-от:

- Твоє головне достоїнство?
- Чи є в тебе недоліки (негативні якості)?
- Чи можеш ти їх назвати?
- Твоє хобі?

Другий варіант цієї вправи:

Члени групи утворюють пари, розходяться в різні боки кімнати, беруть один у одного інтерв'ю, а потім представляють по черзі колегу.

Члени групи діляться враженням, яка презентація їм більше запам'яталася, що нового вони дізналися про своїх колег.

Третій варіант вправи:

Інструкція. Всі учасники сідають у коло. Керівник роздає папір і ручки. Кожен учасник пише у верхній частині аркуша своє ім'я, потім поділяє аркуш на дві частини вертикальною лінією. Ліву позначає знаком «+», праву знаком «–». У лівій частині перераховує те, що подобається (у природі, людях, у собі), а в правій – те, що є неприємним у навколишньому світі («не люблю дощову осінь», «ненавиджу брехунів» тощо). Потім усі зачитують свої записи вголос.

Рухавка«Друкарська машина»

Мета:

-поліпшити настрій учасників;

- *активізувати їх на подальшу роботу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Уявімо, що всі ми велика «друкарська машина». Кожен запам'ятовує по три літери. Тренер називає, наприклад, слово: «професіонал». Той, кому дісталася літера «п» плескає у долоні, всі плескають у долоні, наступна літера «р»…Знов повторюються всі дії. Якщо друкарська машина помиляється, то «друкуємо» слово наново.

Вправа 5. «Командний ритуал»

Мета:

- *об'єднання групи;*
- *визначення меж тренінгового процесу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасникам тренінгу пропонується виробити єдині ритуали вітання і прощання. Форми роботи можуть бути парними, усією групою, індивідуальними або мікрогрупами. Головне, щоб ритуал довго не тривав, оскільки тоді втрачається його призначення. Основним методом роботи мікрогруп є мозкова атака. Творча сесія триває 3-5 хвилин.

Далі команди пропонують свої версії розв'язання задачі і після загального обговорення усіх пропозицій у групі, схвалюються найбільш прийнятні ритуали. Цими ритуалами тренінгова група починатиме і закінчуватиме заняття.

Обговорення. Ви задоволені ритуалами? Чи є у вас особисті ритуали? Що це за ритуали? Яке значення мають ритуали для групи і тренінгу в цілому?

Вправа 6. Практики майндфулнес. Міні-лекція «Практики Майндфулнес в НУШ»

Мета:

-*познайомитися з поняттям «майндфулнес»*;

- *опанувати одну із технік майндфулнес;*
- *зняти втому, напруження і відновити сили;*
- *усвідомити свій потенціал.*

Ресурси: музичний супровід, дидактичний матеріал «Техніка п'ять пальців» (ДОДАТОК В.1).

Час: 15 хв

Міні-лекція. Практики Майндфулнес в НУШ. Техніка «Сканування тіла»

У Британії слово «майндфулнес» встигло стати модним, навіть у традиційній школі. І стали частиною навчального процесу в 370-ти школах Англії. Практикують майндфулнес і в США. В Україні є

теж педагоги, які використовують із здобувачами освіти елементи майндфулнесу**.**

Що потрібно знати про майндфулнес?

Майндфулнес має так багато визначень, що це ускладнює його наукове дослідження. Здебільшого, у визначеннях йдеться про практику повної усвідомлюваності своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Тобто зосередити увагу на тому, що відбувається зараз, і робити кожну дію усвідомленою. Також майндфулнес про те, як приймати відчуття, які **прийшли, замість того, щоб негайно їх зупинити**. Майндфулнес - практики складаються з багатьох активностей – таких як концентрація на диханні, звуках, групових дискусіях про зв'язок тіла і мозку.

Історія виникнення. У 1970-их молекулярний біолог з Массачусетського університету, який практикував дзен-буддистську медитацію, створив майндфул-програму для дорослих у клінічних умовах. Це був 8-тижневий курс, на якому навчали, як пацієнтам з хронічними захворюваннями впоратися з болем і стресом. Цю програму вважають помічною в багатьох аспектах: від зниження депресивних симптомів, зменшення рівня тривожності до допомоги з хронічним болем і втомою.

Що дає майндфулнес?

Ті, хто пропонують майндфулнес навчальним закладам, перелічують такі переваги цих практик: зменшення тривожності та збільшення рівня уваги. При цьому, вони посилаються на наукові дослідження, які, наприклад, свідчать, що практикування майндфулнес покращує якість мислення, почуттів та турботи про інших.

Майндфулнес – це усвідомлювання, уважність, спостережлива присутність, перебування в моменті «тут і зараз» – синоніми, що розкривають ту чи іншу грань sati – слова, що прийшло до нас з палі – мови найстаріших буддійських текстів.

Концепція медитації майндфулнес напрочуд проста. Вона являє собою концентрацію уваги особливим чином: цілеспрямовано в певний момент часу (тут і зараз), без оцінок. Таким чином акцентується усвідомленість, загострюється ясність і прийняття сьогоднішнього моменту нашої реальності. Такий підхід здатний допомогти людям, які страждають від психологічних проблем і розладів, від стресу та депресії, хронічної втоми, зрештою, це просто дає можливість ненадовго випасти з шаленого ритму сьогодення, який надто часто і довго тримає нас на «автопілоті».

Сам термін «майндфулнес» (*mindfulness*) в перекладі з англійської може мати декілька значень: «повна свідомість», «усвідомленість», «зосередженість», «наповненість», «присутність». Неоднозначність термінології базується на багатстві санскритського слова «*смріті»* (мовою палі — «*саті»*), що позначає один із сенсів медитативної практики дзен-буддизму. Вкінці XIX століття його вперше переклали на англійську як вже відоме нам та адаптоване в українську – майндфулнес. Сьогодні практику усвідомлювання застосовують фахівці в області психології та психотерапії.

Пандемія змушує педагогів дуже швидко адаптуватись до сучасних реалій навчання, освоювати новітні методики та технології, звикати до «незвичних» уроків, та до нового стилю, нових умов, до іншого формату освітнього закладу. Щодень педагоги стикаються з високою емоційною напругою, до цього додається низький рівень оплати, велике навантаження, високі вимоги. Все це викликає стрес, втому, високий рівень тривожності і як наслідок - емоційне виснаження, професійне вигорання, які є і були постійною проблемою в освіті. Тож особливої актуальності сьогодні набуває питання застосування сучасних, дієвих, науково-обґрунтованих, доступних методів допомоги педагогам. Одним із затребуваних в сучасному світі методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів є майндфулнес.

Завдяки науковим дослідженням, було виявлено, що практики майндфулнес попереджають виникнення депресії, вони позитивно впливають на мозкову активність зменшуючи тривогу, нервове напруження, дратівливість, позитивно впливають на емоційні прояви та когнітивні здібності, підвищують психологічну та фізичну витривалість, також покращуються стосунки з партнерами. Усвідомлена медитація є запорукою здорового, щасливого, змістовного життя. Це метод розумового тренування, який вимагає терпіння і наполегливості. Майндфулнес використовуються в психотерапевтичних цілях та релаксації, що дозволяє відновити внутрішню гармонію людини зі світом. Майндфулнес допомагає культивувати усвідомлення, стан доброзичливості, відкритості та цікавості, стан присутності у досвіді, стан прийняття і відкритості, розуміти цінність теперішнього моменту, розуміти себе та інших, віднайти оптимальний шлях до власних цінностей.

Ось 5 напрямків у яких легко прийняти рішення, якщо практикувати майндфулнес:

Стиль життя. Легкі рішення чи складні, стосуються приватного життя чи цілої організації, ми завжди випробовуємо їх на успішність, і так вимірюємо правильність їх прийняття. Тільки, що таке успіх для кожного з нас? Цілком індивідуальна категорія, яка проявляється, в першу чергу, через стиль життя. Стиль життя є образом наших цінностей в дії. І яким він є чи має шанс бути – залежить від якості усвідомленості. Досить часто люди самовизначаються через володіння певними речами. Саме це ототожнення підсилює споживацький підхід до використання ресурсів планети, яка не припиняє сигналізувати нам про хибність такого вибору. Коли речей все більшає, вони перестають служити нам. Господар і слуга міняються місцями: наші увага, сили ідуть на безглузде накопичення. Та може бути по-іншому. Усвідомлений підхід до споживання, харчування, вибір за еко-побутом чи етичною модою. На ці теми починають говорити в Україні, і це тішить та надихає до продовження роботи.

Здоров'я. Органічні екологічні продукти чи таблетки, зайнятись спортом чи посидіти з сигаретою, емоційна турбулентність чи винайдення внутрішньої рівноваги? З практикою уважності рішення дбати про своє здоров’я (фізичне, емоційне, ментальне) та здоров’я інших приймається легко, бо

відповіді стають ясними та очевидними. Вибір, який ми зробимо завжди буде ЗА здоров'я, бо це природно. І це легко побачити та прийняти, коли ми уважні, коли перебуваємо в стані присутності. Тоді й просто відмовитись від старих шаблонів поведінки. До прикладу, ми не боремось зі згубними звичками, вони відпадають самі собою, бо в світлі усвідомленості бачиться все безглуздя, що стоїть за ними. Коли ми в мирі зі собою, наші дії відповідають словам, тож не маємо суперечностей, які б розривали нас із середини. І світ довкола нас починає набувати нових якостей.

Стосунки.Настояти на своєму будь-якою ціною чи дозволити проявитись індивідуальності іншого, використовувати чи цінувати, зробити крок назустріч чи шукати причин для виправдання? Ми забуваємо, що в стосунках (особистих, соціальних, з природою) ми ні не незалежні, ні залежні – ми завжди взаємозалежні. Практикуючи майндфулнес та розвиваючи усвідомленість, ми приймаємо та цінуємо іншого та його/її іншість, реалізуємось через виконання свого життєвого призначення, а не за чийсь рахунок. Рішення в стосунках завжди залишаються за спробою розуміння, кроком назустріч, розвитком дружелюбності та емпатії, любов'ю. І це легко, коли ми усвідомлені та уважні – до себе та інших. Тоді в наших стосунках настає безмір радості і щастя, замість колишнього болю і непорозумінь.

Людина майбутнього. Сьогодні людство зустрічається з багатьма викликами та проблемами. Першим кроком до їх вирішення є усвідомлення відповідальності за спільний стан справ кожною людиною. Чи говоримо ми про помірне споживання, гуманне ставлення до тварин, чи про мирну планету без воєн та етичні підходи у користуванні технологіями – наша конструктивна сила бере початок з розвитку свідомості. Через особистісні трансформації, а відтак зміни в моделях поведінки, кожен з нас може стати людиною майбутнього, генеруючи нові смисли та вибудовуючи відповідний простір навколо. Прийняти рішення стати такою людиною майбутнього легко. Спробуйте. Тут і зараз.

Майндфулнес усе ж може бути інструментом для нового цікавого способу мислення про тіло, розум та емоції.

Сканування тіла. Ця коротка медитація сканування тіла триває 3 хвилини, але ви можете подовжити її за бажанням, просто роблячи більш тривалі паузи. Мета практики: прокинутися до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

- ✓ Почніть медитацію з того, що приверніть увагу до свого тіла.
- ✓ Ви можете закрити очі, якщо вам так зручно.
- ✓ Ви можете помітити, як ваше тіло сидить, відчуваючи вагу на стільці чи на підлозі.
- ✓ Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів.
- ✓ Коли ви глибоко вдихаєте, відчуйте як повітря котиться вашим тілом. А на видиху, відчуйте розслаблення: як опускаються плечі і грудна клітка, живіт, як повітря виходить у ніздрі.
- ✓ Ви можете помітити відчуття, які є в ногах. Те, як вони торкаються підлоги, вагу і тиск, тепло

чи прохолоду від поверхні. Якщо в якійсь момент ваша увага відволіклася на думки чи інші процеси, просто скеруйте її назад, до відчуттів.

- ✓ Ви можете помітити, що ваші ноги прилягають до стільця, тиск, пульсування, важність або легкість. М'яко реєструйте ті відчуття, які виникатимуть у ногах.
- ✓ Зверніть увагу, що ваша спина теж може торкатися стільця. Якими є ці відчуття?
- ✓ Зверніть увагу на область живота. Якщо ваш живіт напружений, пом'якшіть його, просто дихаючи. Які відчуття є у животі?
- ✓ Скеруйте увагу до рук. Напружені чи розслаблені ваші руки? З цікавістю подивіться, чи можете ви дозволити їм пом'якшати.
- ✓ Відчуйте будь-які відчуття в руках. Нехай ваші плечі будуть м'якими.
- ✓ Зверніть увагу на шию та горло. Нехай вони теж будуть м'якими. Розслабте їх, роблячи декілька усвідомлених вдихів та видихів.
- ✓ Пом'якшіть щелепу, можливо, трішки відпустивши нижню щелепу. Нехай ваше обличчя та м'язи будуть м'якими.
- ✓ Тоді скеруйте увагу на присутність усього вашого тіла. Зробіть ще один вдих. Слідкуйте за відчуттями, які є в тілі, дихайте.
- ✓ Коли вам буде зручно, завершуйте практику, делікатно розплющивши очі.

Завдання дорогою додому. Усвідомлена прогулянка також здатна принести нові задоволення. Майндфулнес можна практикувати навіть короткою дорогою від дому до транспорту чи назад. Замість того, або поринати в абстрактні думки, можна роздивитися навколо і звернути увагу на те, що ми бачимо і чуємо, на відчуття в нашому тілі на кожному кроці. Дослідити відчуття рухів ніг, рук, голови, важкість сумки на плечі, або наплічника на спині. Звернути увагу на дихання. Думки весь час будуть втручатися, але ми можемо ледь помітити їх, а потім знову переключити увагу на ходу.

Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні для того, щоб змінити своє життя»

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *трансформація сфери особистісного рівня та сфери професійного рівня;*
- *вести Сторінку здоров'я.*

Ресурси: Робочий зошит.

Час: 10 хв.

Тренер. Якщо ви прийняли важливе рішення – особливий маршрут змін, то Робочий зошит буде найкращим помічником на такому складному та незвичайному шляху. Завдяки Робочому зошиту Ви зможете контролювати та оцінювати свої здобутки, рефлексувати та робити висновки, які матимуть позитивний вплив на майбутнє життя.

А ви зважитеся на такий експеримент?

Інструкція. Пропоную всім змінити своє життя на краще, впродовж наступних 42 дня жити отримувати особливі завдання. Уся структура завдань – це чітко виважена та продумана система гармонізації двох сфер – особистісного та професійного.

Обговорення. Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

Особливе завдання 1. В Робочому зошиті зробити практику 5 пальців (стартовий аналіз) (ДОДАТОК В.1), на протязі тижня вести Сторінку здоров'я, скласти «План турботи про себе».

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

Мета:

- *провести аналіз і підсумувати роботу групи;*
- *запропонувати та внести, у разі необхідності, корективи в роботу групи.*

Ресурси: Анкета «Підсумок роботи за сьогодні» (ДОДАТОК В.2.) та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Останньою процедурою кожного заняття є заповнення анкети «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Тренінгове ім'я учасника _____ . Дата заняття _____.

1. Рівень долучення до групової роботи: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Що заважає тобі бути більше залученим у заняття?
3. Твої основні помилки впродовж занять:

а) щодо себе _____ ;

б) щодо групи _____ ;

в) щодо тренера _____ .

4. Найбільш значущі для тебе епізоди, вправи, ситуації, під час яких вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, пережити, переоцінити, переглянути, змінити своє ставлення до себе і оточуючих, у чомусь розібратися .
5. Що тобі не сподобалося на занятті?
6. Твої пропозиції тренеру й учасникам заняття:

а) тренеру _____ ;

б) учасникам _____ ;

Тренер. Нагадує всім учасникам про місце і час наступного заняття, перераховує, що треба принести для роботи.

Підбиття підсумків. Що є в основі того, що сподобалося (не сподобалося) на занятті? Чи так важливо, щоб все на занятті подобалося?

Що може бути критерієм результативності тренінгового заняття? Який загальний висновок можна зробити за заняття?

Вправа 9. Завершення заняття «Компліменти»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Тренер просить учасників подивитися на сусіда , який праворуч, й сказати йому/їй комплімент. Потім повернутися до сусіда зліва і побажати щось приємне.

Командний ритуал. Командний ритуал виконуємо на всіх заняттях на початку та в кінці заняття. *(див. МОДУЛЬ І, вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв**.** Для надання інструкції та мети самоодіагностики.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Анкета «Психологічна культура вчителя», посилання на методику http://surl.li/auqsg (ДОДАТОК Б.).

Психологічна культура вчителя. Актуальним є питання психологічної культури, обізнаності для актуалізації професійних якостей вчителя. Найбільш простою за конструктивними особливостями є Анкета «Психологічна культура вчителя», що може бути використана як в груповому, так і в індивідуальному опитуванні педагогів. За зовнішньою простотою тексту анкети прихована важка для вчителя професійна проблема: рефлексія з приводу власної професійної спроможності та адекватне оцінювання власних професійних якостей, серед яких психологічні знання мають бути базовими професійними характеристиками.

МОДУЛЬ І. Заняття 2.

Рекомендації тренеру

Доцільно дотримуватися напрацьованої схеми проведення заняття:

- ✓ аналіз анкети «Підсумок роботи групи за сьогодні»;
- ✓ командного ритуалу, нагадування про правила і врахування думки учасників про їх зміну і доповнення;
- ✓ психологічна розминка — етюди, що включають учасників у активну роботу над собою;
- ✓ основні вправи заняття;
- ✓ знайомства з сучасними практиками медитацій, майндфулнес та практиками СЕЕН тощо
- ✓ аналіз домашнього завдання та отримання особливих завдань виклику «42 дні, щоб змінити

своє життя»;

- ✓ діагностичний інструментарій для самодіагностики

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І, вправа 5)***.**

Вправа 1 «Цікаве ім'я»

Мета:

- *одержання повної інформації про ім'я кожного учасника;*
- *визначення ставлення учасника до свого імені і всього, що з ним пов'язано;*
- *визначення впливу імені на учасників .*

Ресурси: для кожного учасника – папір і ручка.

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники сидять колом. Вони по черзі представляються групі й розповідають про своє ім'я. Зазвичай люди легко включаються в розповідь про своє ім'я, але для полегшення першого кроку можна видати їм зразковий перелік питань, на які вони можуть, якщо забажають, спиратися впродовж розповіді:

- Як мене зазвичай називають різні люди?
- Як я вважаю за краще, щоб мене називали?
- Хто обрав мені ім'я?
- Чи має це ім'я хтось ще з моїх родичів?
- Кого з іменитих тезок я б згадав?
- Що означає моє ім'я?
- Хотів би я, щоб мене називали інакше?
- Чи були якісь смішні випадки, пов'язані з твоїм ім'ям?

Тренер. Можна обмежити час виступу кожного учасника і стежити за регламентом; але якщо ви не дуже поспішаєте, – краще надати кожному можливість розповісти усе, що він визнає потрібним, – у будь-якому разі більше трьох-п'яти хвилин оповідання зазвичай не займає.

Цю гру краще проводити в колі, і навіть якщо група велика, не ділити її на підгрупи.

Обговорення. Які у вас виникли почуття після виконання завдання? Чи впливає ім'я на вашу долю?

Вправа 2. «Лист до себе»

Мета:

- *моделювання учасниками власного «Я – образу».*

Ресурси: папір А4 і ручка або фломастери.

Час: 15 хв.

Інструкція. На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці проходження програми. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитеся. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера.

Вправа 3. «Дерево життя»

Мета:

- *розкрити учасників тренінгу через створені візуальні образи;*
- *пізнати себе через образ-дерево;*
- *розвивати візуалізацію;*
- *проектувати програми особистісного зростання.*

Ресурси: аркуш А4, фломастери.

Час: 15 хв.

Інструкція. Заплющте очі й уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя. Уявіть його корені – це ваша база, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а можливо – це ваші якісь якості, знання, статус або щось інше)? Уявіть стовбур – це ваш стержень у житті. Можливо, це ваші принципи, досвід, якості, риси вдачі тощо. Поміркуйте про це. Уявіть ваші основні гілки крони – це напрями вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виросли і повинні вирости ще. Що потрібно зробити для цього.

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що складають ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх повинно бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх.

Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющте очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання? Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

Тренеру. Доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, ростити його, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації дерева життя, уточнювати відповіді, коригувати плани.

Обговорення.

Як бути цим деревом?

Що і як кожен відчуває в цій ролі?

Чи глибоко йдуть у землю коріння?

Чи густа крона? Чи вмиває його дощ?

Чи гріє його сонце? Чи дає земля відчуття опори?

Чи доглядають це дерево? Чи подобається це дерево?

Які плоди мрієте виростити ви?

Рухавка «Фруктовий коктейль»

Мета:

- *поліпшити настрій учасників, активізувати їх на подальшу роботу*.

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер просить всіх підвестись, стати в коло. А тепер, запам'ятайте свою назву: «Банан, лимон, апельсин,…» Запам'ятали? Увага! Я – бармен, хочу приготувати коктейль з бананів (або бананове-апельсиновий тощо). («Банани» повинні помінятися з місцями, хто останнім намагається стати в коло – стає барменом і замовляє свій коктейль).

Рухавку необхідно проводити швидко і з гарним настроєм.

Вправа 4. «Я – концепція»

Мета:

- *пояснити зміст «Я – концепції»;*
- *визначити власну «Я – концепцію»;*
- *створити умови для саморозкриття;*
- *подолати психологічні бар'єри, які заважають повноцінному самовираженню*.

Ресурси: для кожного учасника – папір і ручка.

Час: 20 хв.

Міні-лекція. Ведучий пояснює зміст «Я – концепції» для учасників заняття.

«Я – концепція» – це динамічна система уявлень людини про себе, яка складається з усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінки та суб'єктивного сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

«Я – концепція» є системою настанов, яка містить три структурні елементи:

- ✓ когнітивний – образ «Я», який характеризує зміст уявлень про себе;
- ✓ емоційно-оцінний, афективний, що відображає ставлення до себе загалом чи до окремих сторін своєї особистості, діяльності й проявляється в системі самооцінок;
- ✓ поведінковий, який характеризує прояви перших двох елементів у поведінці.

З погляду змісту і характеру уявлень про себе виокремлюють «Я – минуле», «Я – теперішнє», «Я – майбутнє», а також «Я – динамічне» (як особистість змінюється, якою вона прагне стати), «Я – уяв-

люване», «Я – маска», «Я – фантастичне» тощо. Розбіжності між «ідеальним Я» та «реальним Я» є джерелом розвитку особистості. Разом з тим суттєві суперечності між ними можуть призвести до внутрішнього конфлікту й негативних переживань.

«Я – концепція» – це відносно стійка, більш чи менш усвідомлена система уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує свої стосунки з іншими людьми і формує ставлення до себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом.

За своїм змістом «Я – концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

Індивіди з різними «Я – концепціями» неоднаково сприймають світ: правильно або неправильно, спотворено, наприклад: «Я – реальне» і «Я – ідеальне» не збігаються, це викликає незадоволення, розчарування. Від задоволення рівня домагань особистості у досягненнях залежить формування важливого компонента її свідомості – самоповаги.

Вона впливає фактично на всі аспекти діяльності людини: і задоволення собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого над особистісного й ідеального «Я». Мотивація досягнення, будучи домінувальною для людини, є також важливим регулятором її розвитку.

Центральним компонентом «Я – концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

Рівень домагань особистості – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

Рис.5. 1. Структурні компоненти Я-концепції

Тренер. Імовірно, у кожної людини є власне уявлення щодо того, що саме робить її унікальною, єдиним у своєму роді індивідом, який відрізняється від усіх інших людей. При цьому мимоволі

виникає питання: чи розділяє оточення мою думку про самого себе, чи бачать мене інші таким, яким я вважаю себе? Якщо вони сприймають мене інакше, то що ж лежить в основі їх сприйняття і оцінки? Спробуємо з'ясувати це

Спробуємо з'ясувати це **відповідей і в письмовій формі вкажіть таке:**

1. У чому полягає схожість?
2. Які відмінності?
3. Якщо є відмінності, то як ти їх поясниш стосовно самого себе? Якою мірою ти поводишся по-різному з різними людьми і які ролі виконуєш при спілкуванні з близькими людьми?
4. Чи можливо ці відмінності з'ясувати, виходячи з індивідуальних особливостей інших осіб, тобто, як їх очікування формують ті судження про тебе, які ти їм приписуєш?

Напиши, які з 10 відповідей твоєї самохарактеристики (пункт 1) торкалися:

а) фізичних якостей (вигляд, сила, здоров'я тощо);

б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо);

в) соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан тощо).

Д. Потім встановіть черговість, яку ви вважаєте доцільною при перерахуванні цих трьох груп якостей. Чи зберегли ви свою початкову позицію щодо своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть у новій послідовності свої якості, названі вами спочатку. Чи додалися, чи змінилися деякі з них і чим ви це пояснюєте?

Тренер. Можете поставити додаткові запитання: Як ви поводите себе з різними людьми? Які ролі берете на себе у спілкуванні? Чим зумовлені відмінності у сприйнятті вас оточуючими: індивідуальними особливостями інших людей чи вашими власними рисами?

Якщо ви успішно виконали вправу, то зроблений вами в письмовій формі висновок і є словесним визначенням вашої «Я – концепції», тобто погодженого і зафіксованого уявлення про себе самого. Тут зазначена залежність «Я – концепції» від найближчого оточення, інших людей, що вас сприймають, від варіанту свого імені, від того, чому ви надаєте перевагу.

Далі тренер просить членів групи повернутися до характеристик, якими вони наділили себе, та підрахувати кількість позитивних та негативних рис, якостей чи характеристик. Якщо у людини виявляються лише позитивні характеристики, можна говорити про завищену самооцінку; при переважанні позитивних людина характеризується адекватно високою самооцінкою; при домінуванні негативних – неадекватно заниженою.

Обговорення. Чи залишаєтеся ви тепер на своїх первинних позиціях у складанні самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть новий порядок розташування згаданих вами на самому початку якостей. Чи додалися або замінилися які-небудь з них і чим ви це поясните?

Вправа 5. «Практики програми СЕЕН». Міні-лекція. Програма СЕЕН у НУШ.Практика

СЕЕН «Ресурсний стан»

Мета:

- *познайомитися з програмою СЕЕН*;
- *опанувати одну із технік СЕЕН;*
- *зняти втому, напруження і відновити сили;*
- *усвідомити свій потенціал.*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Міні-лекція. Програма СЕЕН у НУШ.

Програма Соціально-емоційне та етичного навчання (СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical (SEE) Learning) – це інструмент розвитку м'яких навичок або «soft skills». Як-от, уміння комунікувати, співпереживати собі й іншим, керувати своїми емоціями, працювати в команді, креативно й критично мислити, вести за собою і виважено йти за лідерами тощо. Таке навчання розвиває усвідомленість, співпереживання та залученість. Один із позитивних результатів у країнах, де програма впроваджується кілька років, – це те, що діти використовують ці навички щодня. Вони навчились регулювати свій рівень стресу. Наприклад, буває так, що перед контрольною діти нагадують педагогам дати їм час, щоби заспокоїтися, користуючись цими навичками.

Дослідження, які вивчають різні соціально-етичні програми, визначили, що СЕЕН допомагає знизити антисоціальну поведінку (як-от булінг у навчальних закладах на 10%), посилити просоціальну поведінку на 10% і підвищити академічну успішність учнівства на 11% .Важливий момент – це довіра, яка вибудовується між здобувачами освіти та педагогами завдяки цій програмі. Ця довіра також допомагає їм знизити рівень стресу, оскільки вони можуть ділитися цим зі своїми однолітками та педагогами.

Як СЕЕН впливає на розвиток м'яких навичок. Ми пропускаємо інформацію через нашу голову, потім – вмикаємо серце, а потім – починають працювати руки. Усе починається з етапу усвідомленості, розуміння себе і своїх відчуттів, емоцій і ціннісних орієнтирів. Щоби перейти від етапу усвідомленості далі, треба розуміти не тільки себе, а й інших. Але не тільки розуміти, чому вони поводяться так чи інакше, а вміти демонструвати емпатію й переходити на рівень співпереживання. Це – найвищий рівень емпатії, коли ми намагаємося не тільки присісти поруч із людиною і зрозуміти її на раціональному рівні, а хочемо допомогти людині подолати якісь виклики чи проблеми в житті"

Усвідомленість, співпереживання та залученість – три ключові навички, які розвиваються в межах програми. Вони розкриваються на трьох рівнях залученості: особистісному (я), соціальному (я – у класі, родині, з друзями) та системному (я – в країні, системі, на континенті, на планеті). Так, зрештою, ми розуміємо, що взаємозалежні одне від одного.

В українській освіті ми більше орієнтуємося на тверді навички й на взаємодію з іншими людьми. Ми постійно чуємо: «Того не штовхай», «З тим не сварися», «Тому допомагай». Натомість, мало приділяємо уваги тому, щоби навчити дітей і дорослих спостерігати, що відбувається в них усередині Нам кажуть: «Кричати недобре», «Битися недобре». Але ми не занурюємося, звідки беруться такі негативні емоції, чому дитина хоче когось ударити, чому вона сердиться. Натомість, вправи за програмою СЕЕН допомагають людям зрозуміти, які емоції виникають і чому, відстеживши фізіологічні відчуття.

Чому практики СЕЕН потрібні? Коронавірусна криза впливає на всіх нас. Жартівливо можна сказати, що це – неймовірна ілюстрація поняття взаємозалежності. А взаємозалежність – це одна з ключових цінностей, яка пропагується програмою соціально-емоційного та етичного навчання. Про що ця взаємозалежність? Що ми не встигли з вами прокинутися зранку, як уже маємо усвідомити, що залежимо від тисяч людей і не тільки тих, хто біля нас.

Тому, зараз на перший план, особливо під час онлайн-навчання, виходить потреба розвивати навички стійкості, уваги, емоційної гігієни, що сприятимуть: заспокоєнню нервової системи; більшій рівновазі душі й тіла; вихованню співпереживання до себе; вихованню співпереживання до інших.

Зараз програму пілотують у 26-ти українських школах із 21-ї області, 197 педагогів викладають СЕЕН для 4441-го учня і учениці. Пілотування відбувається в межах загальнонаціонального шкільного експерименту МОН за участі Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (наказ МОН від 18.11.2019 р. №1431) і за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна.

Практика СЕЕН «Ресурсний стан» для повернення в зону стійкості.

Навіщо потрібна практика?

Аби допомогти людині або повернутися в так звану зону стійкості, або ж не виходити з неї. Остання можливість з’являється з часом, коли людина починає уважніше ставитися до свого тіла.

Які механізми в організмі пускає в дію?

Передусім, розслабляється все тіло. Під час такої практики відбувається зміщення фокусу уваги – фактично, ми перемикаємо півкулі мозку. Тоді починаємо стежити за відчуттями в тілі замість того, аби думати про ситуацію і вкотре злитися чи засмучуватися.

Як виконувати практику?

Інструкція. З’ясувати, що для вас є ресурсом. Це дає відчуття, що людина не сама – є місця, люди чи речі, які наповнюють нас емоційно.

Якщо виконувати практику з дітьми, важливо не запитувати: «Що тебе заспокоює?».

Краще сказати: «Посидь, поспостерігай за своїм тілом, згадай якусь приємну ситуацію або момент, коли ти почувався/-лася спокійно, чи живу істоту, яку любиш, або якусь людину, поруч із якою почуваєшся безпечно». Тоді дитина сама зрозуміє, що є її ресурсом.

Ресурси можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми або уявними. Наприклад, зовнішнім ресурсом може бути кицька – приємна на дотик, м'яка, яку можна погладити, коли сумно, або світлина, яка нагадує про приємну ситуацію.

Внутрішні ресурси – це ті, які є в самій людині, як-от уміння чи знання, риси характеру. Наприклад, внутрішні ресурси допомагають залишатися в зоні стійкості, коли йдеться про професійну сферу. Тоді ви згадуєте про свої вміння або як вдалося вирішити складне завдання.

Що дає регулярне виконання цієї практики?

Регулярне виконання практики дає абсолютні стабільність, спокій, впевненість, врівноваженість, ясність мислення, емоційний фон стає рівним – відповідно, ви ухвалюєте кращі рішення в складних ситуаціях.

Обговорення в великому колі. Які речі чи місця, які є для нас ресурсами, у певний момент можуть стати тригерами повернення в зону стійкості? (Можна запропонувати учасникам намалювати свій ресурс, також використати ресурсні колоди МАК).

Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні для того, щоб змінити своє життя». Техніка вдячності.

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *трансформація сфери особистісного рівня та сфери професійного рівня;*
- *познайомитися та опанувати техніку «вдячності».*

Ресурси: Робочий зошит, ручки.

Час: 10 хв.

Тренер. Обговорення особливого домашнього завдання-виклику. Які успіхи у виконанні особливих завдань? Завдяки Робочому зошиту Ви зможете контролювати та оцінювати свої здобутки, рефлексувати та робити висновки, які матимуть позитивний вплив на майбутнє життя.

Притча «Вдячність»

Одна жінка йшла здалеку, і на заході дня підійшла до села в степу. Вона почала стукати в кожен будинок і просити залишити її на ніч. Але всі жителі села закрили перед нею двері. Довелося їй вирушати в поле в холодну ніч. Там бродили хижі звірі і було дуже небезпечно, але виходу не було. У полі жінка знайшла собі притулок під вишнею. Вона замерзла, вся тремтіла і довго не могла заснути. Нарешті вона задрімала, але опівночі прокинулась, тремтячи від холоду. І тут вона побачила, що квіти розпустилися вишні і посміхаються місяці. Це було так красиво, що жінка встала і зробила

глибокий уклін у бік села: "через вас я залишилася без ночівлі. Але, завдяки вам, під квітучою вишнею я знайшла саму себе. Дякую вам! " Вона щиро дякувала жителів села за те, що відмовили їй в нічлігу. Інакше б вона спала під дахом, і пропустила б мовчання ночі і тиха розмова квітів і місяця. А для неї це виявилося важливіше. Ось чому вона відчувала вдячність. Життя сповнене краси і великодушності. Кожному з нас вона приносить мільйон подарунків. Але люди дуже зайняті. Вони так зайняті своїми думками і справами, що не помічають цих подарунків. А адже будь-які двері, яка здається вам закритою, може призвести до дивовижних відкриттів! Для цього достатньо того, щоб ваше серце було переповнене вдячністю.

Інструкція. Наступне особливе завдання: в Робочому зошиті написати список Я вдячна/вдячний. Спочатку спробуємо розібратися в тому, що таке подяка. Ми вважаємо, що найбільш точним визначенням буде наступне: подяка – це почуття у відповідь за зроблене добро. Для того, щоби Ваше життя наповнилося хорошими і приємними подіями, потрібно навчиться правильно використовувати цю техніку. Психологи кажуть, що її найкраще практикувати перед сном. Щоб досягти щирості, складіть список всього, за що ви вдячні. З часом ця техніка стане хорошою звичкою, та й сон і самопочуття ваше покращиться. А найголовніше – це зробити зовсім неважко і часу багато у вас не займе. Отже, давайте розберемо, як же скласти цей список? Що туди включити? По-перше, напишіть на листочок все, що з вами сталося хорошого. Це можуть бути не тільки події, подарунки, а все, що завгодно. Найідеальніший список повинен містити більше п'ятнадцяти пунктів. Ви запитаєте: "Чому так багато?". Відповідь дуже проста – щоби ви не забували і про незначні позитивні моменти. Після складання списку потрібно вибрати ті з них, які найкраще запам'яталися і про повторення яких ви мрієте. Тепер приготуйтеся до того, що з кожним цим пунктом потрібно провести процедуру подяки.

Сама процедура складається з трьох частин.

I. По-перше, сядьте, покладіть руки на коліна долонями до верху. Тепер уявіть, що на руках у вас існує окремий світ, всередині якого живе людина, яка зробила для вас щось хороше.
II. Наступним кроком є уявне вираження подяки цієї особистості. Робіть це якомога щире, щоб направити потужну хвилю позитивної енергії. Скажіть, що цей подарунок вам дуже сподобався і що ви ще неодноразово хочете його отримувати. Не збудьте сказати, в якій кількості.
III. По-третє, покладіть руки на серце, подякуйте собі за те, що прийняли цей подарунок або послугу.

Про позитивний результат люди говорять вже за 3 тижні застосування цієї процедури. На жаль, найбільше в нашому житті ми засмучуємося. При цьому ми не замислюємося про те, чи обґрунтовано це чи ні. Ми вкрай болісно реагуємо на суму в чеку, на оплату рахунків. А при цьому навіть не думаємо про тих людей, які так працюють, щоб у нас завжди в будинку була холодна і

гаряча вода, працювало освітлення, було тепло. Якщо ви це усвідомили, то ви добра людина. Подякуйте тим людям, які так стараються для блага інших. Адже як це зробити, ви вже знаєте. Переглянувши все своє життя, ми можемо знайти безліч речей, людей, ситуацій, послуг, подій і ще багато всього. Спочатку можна висловити всю вашу подяку цим пунктам подумки, а в подальшому – і вголос. Використовуйте при цьому два найголовніших слова – «Спасибі» і «Дякую». Ми вас запевняємо, що в житті людини крім всяких прикрощів і печалі існує не так вже й мало хорошого. Спробуйте згадати, ми впевнені, що у вас це вийде. Подякуйте тим людям, які зробили і не такі вже гідні вашої уваги вчинки. Ви повинні бути їм вдячними за те, що вони зробили вас сильною людиною. Адже іноді і погані люди заслуговують подяки. Практикуйте цю процедуру і ви не встигнете озирнутися, як ваше життя зміниться в кращу сторону. Ви станете частіше посміхатися і радіти всяким приємним дрібницям.

Важливо, щоб ви переступили через своє «не можу» і спробували виконати хоча б раз цю техніку. І потім ви усвідомите, що найбільше ви вдячні за те, що народилися в цьому світі, навіть не дивлячись на всі труднощі і негаразди. Послухайте не свій розум, а своє серце. Воно потужний і незамінний помічник. Але при цьому не забувайте, що одного разу буде недостатньо. Щоб змінити свій навколишній світ, використовуйте техніку подяки при кожній можливості.

Обговорення. Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. МОДУЛЬ 1. Заняття 1. Вправа 8.)

Вправа 8. Завершення заняття «Подаруй камінчик»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу;*
- *надати можливість учасникам висловити вдячність за спільну працю.*

Ресурси: кольорові камінці.

Час: 10 хв.

Учасники беруть із коробки по одному камінчику й дарують його тому, кому забажають, але обов'язково зі словами: «Я дарую тобі цей камінчик, тому що ти най…»

Командний ритуал. *(див. МОДУЛЬ І. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики «Діагностика самооцінки» http://surl.li/auqyq,педагогічна самооцінка діяльності педагога http://surl.li/auqxy , Опитувальник : "Само-оцінка професійних якостей педагога"http://surl.li/auqsz(ДОДАТО Б.).

МОДУЛЬ І. Заняття 3.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Вправа 5).*

Вправа 1. Налаштування на роботу «Щоб говорити правду»

Мета:

- *дати можливість учасникам, які вже знайомі, дізнатися один про одного щось нове;*
- *налаштування на роботу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники розташовані на стільцях по колу, по черзі повідомляють про себе чотири твердження. Три з них – правильне, одне – неправильне. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те, що вони вважають неправильним твердженням. Після того, як усі повідомлення зроблено, учасники порівнюють свої здогади. Під час цієї вправи інколи трапляються справжні сюрпризи.

Вправа 2. «Чарівні дзеркала»

Мета:

- *формування позитивної « Я – концепції»;*
- *підвищення впевненості в собі;*
- *зниження тривожності.*

Ресурси: дидактичний матеріал «Три дзеркала» (ДОДАТОК В.3.) олівці та фломастери.

Час: 15 хв.

Інструкція. Намалюйте себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому безстрашним і сильним.

Питання.

1. Яка людина має симпатичніший вигляд?
2. На кого в даний час ви найбільше схожі?
3. В яке дзеркало ви найчастіше дивитеся в житті?
4. На кого ви б хотіли бути схожими?
5. Які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

Вправа 3. «Проективний малюнок»

Мета:

- *розвиток рефлексії;*
- *усвідомлення «Я – реального»;*
- *усвідомлення «Я – ідеального».*

Ресурси: аркуш А4, кольорові олівці або фломастери.

Час: 15 хв.

Інструкція. Усім пропонується виконати 2 малюнки: «Я такий, який є» і «Я такий, яким хочу бути. Малюнки не підписуються. Технічна сторона малюнка не важлива. Усі малюнки розкладаються в центрі кімнати, потім довільно обирається один. Ставиться так, щоб усім було видно. Тепер кожний по черзі розповідає, що він бачить на малюнку – не описує те, що там намальовано, а говорить про свої відчуття від малюнка: якою є, на вашу думку, людина, що намалювала цей малюнок, якою бачить себе, що хотіла би змінити в собі. Усі висловлюються по черзі. При цьому автор малюнка не оголошує себе. Після того, як усі, хто бажає, висловляться, можна спробувати визначити автора малюнка. Потім автор називає себе, розповідає, що він хотів виразити своїм малюнком, відмічає репліки, які найбільше йому сподобалися. У такий спосіб обговорюються всі малюнки.

Обговорення. Чи важко було виконати малюнки власного «Я»? Чи важко досягти ідеального «Я»? Який малюнок вам найбільше сподобався? Чим саме? Чи важко було визначити автора малюнка? Які інтерпретації сподобалися авторам малюнків?

Рухавка «Ситуації та емоції»

Мета:

- *надати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити;*
- *тренування навички внутрішнього контролю емоцій незалежно від зовнішніх ситуацій.*

Ресурси: м'яч.

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники стоять колом, тренер просить кожного по черзі назвати одну емоцію, почуття тощо, і одночасно спрямувати м'ячакомусь іншому. Кожний учасник має запам'ятати ту емоцію, яку йому передав одночасно з кидком м'яча інший учасник. Коли всі по одному разу назвали якусь емоцію, передали її іншім, котрі запам'ятали сказане, тренер змінює завдання, наприклад: «А тепер кожен, одночасно з киданням м'яча іншому, називає не емоцію, а ситуацію. Той, хто спіймав м'яча, має повторити ситуацію та назвати емоцію, яку запам'ятали раніше». Тепер можливі сюрпризи щодо повторюваних речень, «Коли я стою в черзі (ситуація), то відчуваю любов (емоція) тощо. Ця вправа, окрім рухового компоненту, корисна ще й для тренування навички внутрішнього контролю емоцій незалежно від зовнішніх ситуацій.

Вправа 4. «Портрет власного «Я»?»

Мета:

- *започаткувати психологічний портрет власного «Я»;*
- *розвивати рефлексію;*
- *зробити інвентаризацію якостей власного «Я».*

Ресурси: аркуш А4, ручка для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на це питання одним словом 10 разів і більше. Це можуть бути іменники або прикметники.

Тренер. Вправа повторюється на кожному занятті. Список «Хто Я?» постійно доповнюється і уточняються.

Обговорення: Обговорення цієї вправи буде проведено в останній день роботи групи.

Вправа 5. Практики медитації «Мої можливості»

Мета:

- *опанувати одну із технік медитації;*
- *зняти втому, напруження і відновити сили;*
- *усвідомити свій потенціал.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 15 хв.

Тренер. Під час тренінгу потрібно практикувати вправи на візуалізацію, медитацію, релаксацію, а також рухливі ігри, що позитивно впливає на груповий процес.

Інструкція. Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви – один із групи, і від кожного з вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко…

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе, і тому ви починаєте рости… Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли, прорвалися на поверхню. Відчуйте сонячне тепло, комфорт… Вас оточують рослини, схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева…. Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтеся за одними законами. Ніхто нікому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні: ви можете чути, відчувати інших. Уявіть собі з усіма подробицями, яка ви рослина, у що ви виросли... Поступово повертайтесь сюди, у кімнату. Розплющіть очі.

Обговорення. Хто чим виріс? Що ви відчували під час медитації? Які у вас почуття? Які враження?

Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні для того, щоб змінити своє життя». Жити без скарг.

Мета:

- *навчитись не говорити про негативне, а помічати позитивне в собі, в оточуючих людях і у світі;*
- *здійснювати самоконтроль над собою, своїми думками і тим, що говоримо;*
- *перевірити силу позитивного мислення;*

- *жити без скарг;*
- *отримання особливих завдань.*

Ресурси: Робочий зошит.

Час: 15 хв.

Тренер. Простий священик Уілл Боуен, вивчаючи людей і їх поведінку, дійшов висновку, що від того, що і як ми говоримо, залежать наші думки, а вони, водночас, впливають на наші емоції і вчинки. Виявляється, ми всі дуже часто скаржимося, критикуємо, пліткуємо. Не вірите? А ви перевірте!

Люди, які пройшли через цю програму, змінилися до невпізнання. Це не залишалося непоміченим і вже їх друзі й близькі підключалися до цього експерименту, одягали на себе браслет і незмінно змінювалися на краще.

Чому ж такий простий метод, як «життя без скарг», такий ефективний?

По-перше, важливий сам настрій. Вже з моменту пробудження ви знаєте, що вам не можна говорити про негатив, а найкращий спосіб для цього – почати помічати позитивне в собі, в людях, що оточують вас, і у світі.

По-друге, зростає самоконтроль над собою, своїми думками і тим, що ви говорите, а це дуже важливо для будь-якої людини. Зараз ви тільки вчитеся, але з кожним днем ви ставатимете більш свідомими.

По-третє, під час цього експерименту ви дізнаєтеся дуже багато нового про себе, про своє мислення і спосіб життя. Усі начебто знають про силу позитивного мислення, але скарг на життя і невдоволення чомусь менше не стає.

А ви зважитеся на такий експеримент?

Інструкція. Особливе завдання. Пропоную всім змінити своє життя на краще, впродовж наступного тижня жити без скарг, критики, пліток і невдоволення. Одягніть браслети, якщо хтось із вас упродовж цих днів забуде і вимовить «заборонені» слова, він повинен переодягнути браслет з однієї руки на іншу і почати відлік днів заново. Продовжувати доти, поки браслет не протримається на одній руці 7 днів підряд. Ефект такого експерименту перевершує усі очікування!

Обговорення на наступному занятті. Як проходив експеримент? Які були труднощі? Скільки було спроб, щоб отримати позитивний результат? Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. МОДУЛЬ І. Заняття 1 Вправа 8.*)

Вправа 8. Завершення заняття «Я дякую за роботу…»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу.*

-надати можливість учасникам висловити вдячність за спільну працю.

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Тренер пропонує учасникам подякувати за роботу собі, потім сусідам, що ліворуч та праворуч. По завершенні оплесками дякуємо за роботу в групі.

Командний ритуал. *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Методика "Вивчення задоволеності вчителя своєю роботою та професією" (за Журіним Н.В., Ільїним А.В.) http://surl.li/auqtg, Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Л.Д. Столяренко)http://surl.li/auqtl

МОДУЛЬ ІІ. САМОРОЗКРИТТЯ І УСВІДОМЛЕННЯ СИЛЬНИХ СТОРІН ОСОБИСТОСТІ

МОДУЛЬ ІІ. Заняття 1

Вступ. Традиційно перше заняття МОДУЛЮ ІІ розпочинати з аналізу Анкети **«Підсумок роботи групи за сьогодні», домашнього завдання-виклику «42 дні, щоб змінити своє життя» та командного ритуалу.** Зверніть увагу учасників тренінгу на рівень їх залучення до роботи і, основне, на причини, які, на думку самих учасників, заважають їм бути активними, щирими і відвертими. Не називаючи імен учасників тренінгу, зупиніться на їхніх найбільш типових помилках, відмітьте значущі для них епізоди минулого заняття.

Дуже важливо відзначити най значущіші епізоди, вправи, ситуації, під час яких учасникам тренінгу вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, переглянути, в чомусь розібратися. Крім цього, внести корективи у свою роботу за наявності конструктивних зауважень і побажань учасників.

Цей МОДУЛЬ, в основному, присвячений роботі над розкриттям кожним учасником своїх сильних сторін. При цьому варто мати на увазі, що робота над собою – це не лише аналіз помилок і подолання слабкостей, негативних якостей і звичок, але й аналіз тих якостей, які допомагають у житті долати перешкоди, досягати позитивних результатів, перемагати самого себе на шляху самовдосконалення. У кожної людини є сильні сторони (ресурси), які допомагають у різних ситуаціях, але багато хто просто не звик думати про себе в позитивному ключі, частіше звертаючи увагу на свої недоліки.

Завдання цього заняття – провести «інвентаризацію» саме сильних сторін особистості кожного учасника, повірити у власні сили (ресурси). Сформувати позитивну «Я – концепцію» в кожного учас-

ника.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Особистий момент»

Мета:

- *налаштування на роботу;*
- *сприяння знайомству за допомогою використання звичайних речей.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо), яку учасник вважає унікальною для інших, але звичайною для себе, та розповісти групі історію цієї речі. Один член групи (або сам тренер) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Модифікований варіант цієї вправи: перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «я – олівець Юлії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке…»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання й надії, промахи та невдачі, це з одного боку, створює в інших враження успішності цієї людини, але з іншого-заважає побудові щирих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Вправа 2. «Поговоримо про день вчорашній»

Мета:

- *здійснити шерінг минулого заняття;*
- *внести корективи у другий МОДУЛЬ.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Група сідає колом, і всі, хто бажає, по черзі висловлюють свої враження про це заняття. Що сподобалося? Що ні? Що допомагало в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причини? Які претензії є до членів групи, до ведучого? Чи усе зрозуміло в правилах, за якими працює група? Можливо, є пропозиції щодо їх зміни і доповнення? Що хотілося б зробити сьогодні по-іншому?

Робота організовується в режимі великого кола або в мікрогрупах по 7-8 чоловік. В обговорені беруть участь тільки ті, хто бажає.

Тренер інформує учасників групи про результати анкетування (див.: анкета «Підсумок роботи групи за сьогодні»).

Вправа 3. «Психологічний портрет колеги»

Мета:

- *скласти «психологічний» портрет;*
- *проявити інтерес і рефлексію до колезі по тренінгу.*

Ресурси: аркуш А4, фломастери, кольорові олівці.

Час: 15 хв.

Інструкція. Кожен учасник упродовж 5-7 хвилин формує «психологічний портрет» одного з членів групи. Вказувати на ознаки, особливо зовнішні, за якими можна відразу впізнати конкретну людину, не можна. У «портреті» повинно бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, манер поведінки, що характеризують саме цю людину. При цьому звернути увагу на ті риси, які відрізняють цю людину від інших членів групи.

Автор написаного «портрету» зачитує свою інформацію перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, кому він належить.

Під час обговорення учасники називають свої кандидатури, аргументуючи належність «психологічного портрета» саме їм. Той, хто впізнав себе в представленому портреті, також має право заявити про це і обґрунтувати свій висновок.

Автор «психологічного портрета» не повинен відразу говорити, хто з учасників правий. Він робить це лише після того, як висловляться всі, хто бажає.

Тренер. Для того, щоб кожний член групи отримав портрет, потрібно приготувати картки з іменами. Кожний учасник витягує картку, за винятком своєї, і складає «портрет».

Обговорення. Чи важко було впоратися з поставленим завданням? Що нового ви дізналися про себе? Що вам допомогло чи заважало скласти «психологічний портрет» товариша? Які почуття викликали у вас описи учасників?

Рухавка «Виконай як я…»

Мета:

- *поліпшити настрій учасників;*
- *розвивати увагу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Один із учасників виконує рухи, інші повинні відтворити їх або припинити, коли тренер вдарить у долоні. Наступний учасник (за годинниковою стрілкою) показує свої рухи.

Вправа 4. «SWOT аналіз особистості». Міні-лекція «SWOT аналіз особистості: що це, для чого потрібен і як його правильно робити»

Мета:

- *познайомитися з методом «SWOT аналіз особистості»;*
- *зробити власну матрицю «SWOT аналіз особистості».*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника, дидактичний матеріал до занять «SWOT аналіз особистості» (ДОДАТОК В.4.).

Час: 20 хв.

Міні-лекція «SWOT аналіз особистості: що це, для чого потрібен і як його правильно робити». Для початку розшифруємо абревіатуру SWOT. Складається вона з чотирьох слів: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, що в перекладі на українську звучить як: Сильні сторони, Слабкі сторони, Можливості і Загрози. Як ми вже говорили, термін спочатку взятий зі сфери економіки, але при цьому всі перераховані слова відмінно підходять до визначення характеристик людини.SWOT аналіз — це підхід до планування, заснований на виявленні внутрішніх і зовнішніх факторів об'єкта. Провівши такий аналіз, можна визначити:

Свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети. Це можуть бути будь-які якості, знання чи вміння, що дають вам перевагу;

Слабкі сторони і вразливості. Людина не може бути спеціалістом в усьому. Тому, для виконання плану, можливо, доведеться звернутися до сторонніх ресурсів або окремих людей;

Зовнішні обставини. Найчастіше їх можна змінити, але це не означає, що ними не можна скористатися;

Зовнішні загрози. Якщо уникнути їх неможливо, то потрібно хоча б підготуватися. Для цього і потрібен аналіз SWOT.Докладний розбір складових SWOT

Для того щоб вичавити максимум з цього методу, потрібно розуміти, що саме має на увазі під собою кожен з чотирьох сегментів. Для наочності ми склали список ключових питань.

Сильні сторони (Strengths)

Які властивості виділяють вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіта, зв'язок; У якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху? Які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі? Яка якість є вашою сильною стороною на думку оточуючих?

Якими досягненнями ви можете похвалитися на даний момент? Чим відрізняється ваша система цінностей від такої у оточуючих?

Як ви могли помітити, в списку є питання, пов'язані з оточенням. Вся справа в тому, що, самостійно оцінюючи себе дуже важко дотримуватися об'єктивності. Тому допомога друзів або колег буде вельми до речі. Якщо у вас виникли труднощі з визначенням сильних сторін, то запишіть абсолютно всі свої позитивні якості. Хоча б кілька з них точно будуть виділяються. Наприклад, якщо ви хороший агроном, але, як і всі інші на цій посаді в компанії, то явної переваги не буде. Але от якщо крім знань з рослинництва і тваринництва ви ще й володієте управлінськими і ораторськими навичками, то шан-

си на підвищення у вас будуть в рази вище.

Слабкі сторони (Weaknesses)

Які завдання вам некомфортно виконувати?

Які ваші якості люди вважають слабким місцем?

Ви впевнені в корисності своєї освіти і отриманих навичок? Безпосередньо в розрізі досягнення мети, а не в загальному;

Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи? (Запізнення, запальність, відсутність стресостійкості і т.д.); Чи є у вас такі особливості характеру, що блокують рух до мети?

І знову-таки враховувати потрібно не тільки свою точку зору. Звичайно, почути про свої недоліки з вуст друзів або колег - досвід не найприємніший. Але в такому випадку, ви точно будете знати над чим працювати. Якщо ж вам сказали про слабкість, якої у вас насправді немає, то це привід задуматися, чому людина побачила її у ваших діях.

Можливості (Opportunities)

В якому стані зараз перебуває сфера вашої діяльності? Яку перевагу це являє для вас?

Як це зможе допомогти вам? Які помилки ви можете виділити з невдалого досвіду інших людей, які працюють в цій сфері?

Якщо у вас достатній рівень освіти, але не вистачає якихось навичок, то є два варіанти. Перший полягає в пошуку людей, у яких він є, а також нетворкінгу (формування зв'язків). Другий шлях — особисте освоєння, наприклад, можна записатися на курси з вивчення іноземної мови.

Загрози (Threats)

З якими труднощами ви стикаєтеся при виконанні робочих обов'язків?

Чи є у вас прямі конкуренти? (Наприклад, за підвищення);

Чи можуть ваші слабкі сторони застопорити рух до мети?

Завчасне прийняття своїх вразливостей і зовнішніх загроз допоможе продумати превентивні заходи, підготуватися до зустрічі з ними.

Як робити матрицю SWOT: пояснюємо на прикладіпедагога

Намалювати матрицю SWOT досить просто. На аркуші креслимо 4 прямокутники, кожен з яких або підписуємо (складовими SWOT), або малюємо їх різними кольорами і запам'ятовуємо який колір за що відповідає (ДОДАТОК Г). Перший стовпець підписуємо "Внутрішні чинники", другий — "Зовнішні чинники". Зліва також позначаємо тип рядів, верхній — "Чи сприяє досягненню мети", нижній — "Може перешкоджати досягненню".

Отже, SWOT аналіз педагога, який хоче отримати підвищення кваліфікації, буде виглядати орієнтовно так:

Сильні сторони: я добре володію тайм-менеджментом, досить комунікабельний і вмію…

Слабкі сторони: я намагаюся якомога швидше завершити справи, що часом відбивається на якості; у мене є проблеми з навиком вирішення конфліктів в робочому середовищі; мій рівень вирішення конфліктних ситуацій поки що знаходиться на базовому рівні….

Можливості: через 3 місяці буде проходити курс «Вирішення конфліктів» Це відмінний шанс поглибити знання в цій темі….

Загрози: я занадто багато працюю, через що не завжди вистачає часу на саморозвиток, немає сил, емоційне вигорання….

Проаналізувавши себе таким чином, Ви зможе зрозуміти, над чим саме вам потрібно попрацювати найближчим часом, щоб досягти поставленої мети.

Інструкція. За прикладом SWOT аналіз педагога, зробіть власну матрицю SWOT.

Аналіз SWOT — це ефективний інструмент для планування розвитку особистості. За його допомогою можна визначити свої сильні сторони, уразливості, над якими варто попрацювати і зовнішні чинники, що сприяють або перешкоджають досягненню мети. Метод відноситься до категорії самоаналізу, але для об'єктивності оцінювання з деяких питань бажано прислухатися до думки свого оточення.

Учасники діляться своїми переживаннями, думками, висновками.

Вправа 5. «Практика майндфуйлнес «Поле»

Мета:

- *зняти втому, відновити сили.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 10 хв.

Інструкція. Суть вправи полягає у візуалізації образів природи. Необхідно уявити себе в образі сонечка (бджоли, метелики тощо), що сидить під ромашкою. Потрібно намагатися відчути себе в його образі, подивитися його очима на світ.

Уявіть, що ви забираєтеся стеблом ромашки на квітку. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається усіма кольорами світ, що оточує вас. Ось ви в центрі квітки гойдаєтеся на тичинках. Потім злітаєте над ним вище і вище. Ви бачите під собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, ви робите коло і повертаєтеся в початкове положення.

Обговорення. Чи вдалося виконати вправу? Які у вас самопочуття після виконання вправи?

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 8.)

Вправа 9. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя».

Мета:

- *познайомитися з поняттям «ікігай» та знайти свій «ікігай»;*

- *отримання особливих завдань.*

Ресурси: Робочий зошит, дидактичний матеріал «Як знайти свій ікігай» (ДОДАТОК В.5.).

Час: 15 хв.

Що таке «ікігай»? Як знайти свій «ікігай»?

Японське поняття ікігай досить складно однозначно перевести на українську мову, але приблизно його можна розшифрувати як «те, що надає життю сенс, що змушує нас прокидатися щоранку з радістю». Іншими словами, ікігай - це по-східному витончене і компактне визначення вашого головного інтересу, тієї справи, яку приносить радість у ваше життя. Дослідник Ден Бюттнер, за підтримки National Geographic, протягом п'яти років проводив дослідження з виявлення та вивчення особливих місць на землі, названі ним «блакитними зонами». Це деякі області, в яких спостерігається підвищена концентрація довгожителів. В ході цієї роботи вчені спробували виявити ті закономірності харчування, культури, поведінки, які дозволяють місцевим жителям жити набагато довше, ніж в інших країнах. Одне з таких специфічних місць знаходиться на маленькому острові Окінава. В Японії взагалі досить високий відсоток довгожителів, але концентрація їх на Окінаві перевищує всі межі. Середня тривалість життя тут у чоловіків становить 88 років, у жінок - 92 роки. Так, місцевий набір продуктів складається в основному з риби, морепродуктів, овочів і фруктів. Так, тут дуже поширені фізичні навантаження і східні духовні практики. Але є і абсолютно особливе явище, яке відрізняє цю місцевість від решти Японії і всього світу. Вони називають це ікігай (ikigai).

Як знайти свій ікігай?

Відкриття своєї головної справи зажадає від вас, можливо, значного вкладення часу і енергії. Вам доведеться прийняти осмислене і важливе рішення, і дуже шкода, що багато людей розуміють його необхідність занадто пізно. Чим раніше ви почнете пошук свого ікігай, тим швидше ви почнете відчувати спокій і задоволення від свого життя. Ось деякі питання, відповіді на які допоможуть вам в пошуках.

Досягнення.

Які досягнення у своєму житті ви вважаєте найціннішими? Візьміть аркуш паперу і запишіть 2-3 своїх справи, якими ви дійсно пишаєтеся. Це може послужити хорошою відправною точкою для пошуку свого ікігай.

Знання.

У чому полягають ваші особливі знання і навички? У чому ви вважаєте себе фахівцем? Про що ви з задоволенням розповідаєте, на яку тему читаєте літературу? Які сайти відвідуєте найчастіше у вільний час?

Відчуття.

Робота в тій області, в якій ви розбираєтеся, є запорукою кар'єрного успіху. Але якщо ви хочете знай-

ти щастя, то треба займатися тим, що любиш. Ваш ікігай не надто хвилюють ваші ділові успіхи, якщо вони не підкріплені радістю в серці. Саме на це треба звернути увагу в першу чергу.

Самооцінка.

Ким ви бачите себе в своїх мріях? Ви вчитель, юрист, вчений, книговидавець, фермер? Можливо, саме ваша оцінка свого майбутнього може стати тією лінзою, яка допоможе сфокусувати всі ваші зусилля.

Особистість.

На світі немає однакових людей, і різним особистостям підходять абсолютно різні види робіт. Знаючи свій тип особистості, ви зрозумієте, чому деякі заняття приносять вам величезне задоволення, а інші не торкають жодної струни вашої душі.

Ікігай - це не велика ціль... це спектр маленьких речей. Насправді великі речі можуть траплятися раз на десятиріччя, тому життя було б нестерпним без маленьких щоденних радостей, Філософія ікігай базується на тому, щоб отримувати задоволення від незалежно від життєвих обставин.

Інструкція. В Робочому зошиті запишіть 2-3 своїх справи, якими ви дійсно пишаєтеся. Це може послужити хорошою відправною точкою для пошуку свого ікігай.

Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 8.)

Вправа 8. Завершення заняття «20 бажань»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу;*
- *надати можливість учасникам висловити вдячність за спільну працю, набратися оптимізму.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам 20 разів закінчити речення, яке починається словами «Я хочу…». Записують усі бажання, які спадають на думку, не дбаючи про їх реалістичність або прийнятність інших.

Командний ритуал. *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Чинники, що впливають на саморозвиток педагогівhttp://surl.li/auqtq(ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ ІІ. Заняття 2.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Моменти в житті»

Мета:

- *налаштування на роботу;*
- *сприяння знайомству.*

Ресурси: аркуш А4, олівці, фломастери та маркери.

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники отримують письмове приладдя і розташовуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному сформулювати тему щодо особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну історію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам групи. Тренер збирає аркуші, зачитує зміст і представляє автора.

Вправа 2. «Позитивні асоціації»

Мета:

- *отримання особистісно орієнтованого зворотного зв'язку;*
- *розвиток навичок осягнення, розуміння іншої людини.*

Ресурси: аркуш А 4 для кожного учасника, двосторонній скоч, маркери, олівці або фломастери.

Час: 15 хв.

Тренер. Якщо цю вправу проводити в напівжартівливій формі, то вона допоможе учасникам відчути себе вільніше і розкутіше. Важливо і те, що в результаті всі отримають зворотний зв'язок, інформацію про те, яке перше враження вони справляють на оточення.

Інструкція. Для виконання вправи кожному учасникові прикріпляється на спину аркуш паперу, на якому інші учасники робитимуть різні написи. За командою ведучого усі повинні почати вільно ходити кімнатою і уважно дивитися на своїх колег; як тільки в когось з'являється фраза, що асоціюється з одним з учасників, він підходить до нього і записує фразу на його аркуші паперу. Фрази можуть бути красномовними, але в жодному разі не мають бути образливими або двозначними.

За одну хвилину до завершення ведучий просить учасників поспішити і написати фрази тим, кому вони хотіли це зробити, але не встигли. Потім всі знімають свої аркуші паперу і ознайомлюються з написаним.

Обговорення. Хто впізнав себе в цих фразах? Кому вони здаються зовсім не притаманними? Чи легко було придумувати асоціації? Які асоціації були для вас найбільш вдалими? Які були труднощі при виконанні цього завдання?

Примітка. Вдруге цю вправу можна провести в останній день тренінгу, а потім порівняти, яке враження створювали учасники на початку роботи, яке – в кінці.

Вправа 3. «Мої сильні сторони…»

Мета:

- *визначити сильні сторони кожного учасника;*
- *наповнити «Я – концепцію» учасників позитивною складовою;*
- *розвивати рефлексію.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 20 хв.

Інструкція.

1. Заплющіть очі, розслабтеся і згадуйте своє життя. Не поспішайте, на це відводиться. Починайте з найбільш ранніх дитячих спогадів. Можете використовувати Матрицю SWOT «Сильні сторони». Згадайте кожне Ваше досягнення, кожну заслугу, кожну досконалу справу, якою Ви можете пишатися. Відмовтеся від будь-яких скромних, спотворюючи ваші чесноти зауважень. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі мали б зовсім інший розвиток (наприклад, виступили на зборах на захист товариша тощо). Не забутьте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас були важкими (наприклад, вивчити іноземну мову і скласти іспит; розірвати стосунки з близькою раніше людиною та ін.).

2. Кожен член групи повинен розповісти про свої переваги – про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов’язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, не брав у «лапки» свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував своїх чеснот, щоб він говорив відверто, без всяких «але», «якщо» і т. ін.

Ця вправа спрямована не лише на визначення власних сильних сторін, але й на уміння мислити про себе позитивно. Тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Тренер і всі інші члени групи повинні уважно стежити за цим і контролювати кожну спробу самокритики і самоосуду. Отже, висловлюється перший охочий. Він може говорити про свої сильні сторони 3-4 хвилини і навіть якщо закінчить раніше, час, що залишився, належить йому. Це означає, що інші члени групи залишаються тільки слухачами, вони не можуть висловлюватися, уточнювати деталі, просити роз’яснення або доказів. Можливо, значна частина часу пройде в мовчанні. Людина, що говорить про себе, не зобов’язана обґрунтовувати, чому вона вважає ті чи інші свої якості сильною стороною. Досить того, що вона сама в цьому впевнена.

Після закінчення 3-4 хвилин починає говорити наступний член групи, що сидить праворуч від попереднього виступаючого. І так, поки не висловляться всі. Тренер стежить за часом і дає сигнал, коли настає черга наступного члена групи.

3. Після того, як усі висловилися, керівник роздає аркуші паперу і олівці, пропонуючи всім спробувати «провести інвентаризацію» своїх сильних сторін і переписати їх на аркуші. Керівник пропонує перерахувати не лише те, про що вже говорилося про себе, але й інші сильні сторони, які кожен усвідомлює в собі нині.

4. Після цього група об'єднується на 3-4 підгрупи і обговорює, як, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежується тільки індивідуальними інтересами і потребами. Потім уся група збирається і учасники розповідають один одному про те, як вони використовуватимуть свої сильні сторони в особистісному зростанні.

Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями від виконання вправи, обговорюють труднощі, які виникли під час визначення своїх сильних сторін. Яка думка склалася у них про себе? На які думки і почуття наштовхнула ця вправа? Який загальний висновок можна зробити?

Рухавка «Моє уявлення про час»

Мета:

- *надати можливість учасникам відпочити, одночасно тренуючись у фантазуванні, нестандартному мисленні, стосовно уявлення категорії часу.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасники сидять за столами, тренер повідомляє, що кожна людина уявляє час по-своєму. Наприклад, тренер уявляє час як пісковий годинник, де пісок у нижній частині годинника – минуле, у верхній – майбутнє, пісок, котрий падає в даний момент-сьогодення. Тренер пропонує кожному учасникові, намалювати власне символічне зображення свого уявлення про час, позначивши минуле, сьогодення й майбутнє. Презентація.

Вправа 4 «Упевненість в собі. Самооцінка». Міні-лекція «Самооцінка — психологічні аспекти»

Мета:

- *визначити рівень упевненості в собі, самооцінку;*
- *розглянути психологічні аспекти самооцінки.*

Ресурси: 0

Час: 25 хв.

Інструкція. Уважно прочитайте слова, що характеризують окремі риси особистості (ДОДАТОК В.6.).

Акуратність	Безпечність	Вдумливість	Сприйнятливість	Життєрадісність
Гордість	Грубість	Дбайливість	Заздрісність	Сором'язливість

Злопам’ятність	Щирість	Вишуканість	Капризність	Легковір'я
Повільність	Мрійливість	Недовірливість	Мстивість	Наполегливість
Невимушеність	Ніжність	Нервовість	Нерішучість	Нестриманість
Чарівність	Вразливість	Обережність	Підозрілість	Чуйність
Педантичність	Рухливість	Принциповість	Поетичність	Розв'язність
Байдужість	Зневажливість	Розважливість	Рішучість	Самозабуття
Стриманість	Устидливість	Терплячість	Боягузтво	Співчуття
Захоплюваність	Завзятість	Поступливість	Холодність	Ентузіазм

Із запропонованого списку впишіть в один стовпець карти самооцінки 10–20 якостей, що характеризують Ваш ідеал педагога. (Назвемо його «мій ідеал»). В іншій – риси, якими педагог мати не повинен, «антиідеал». Напроти кожного виділеного Вами якості проставте бал від 0 до 10 в залежності від того, наскільки дане якість у Вас (0 балів – якщо якість відсутня повністю, 10 балів – якщо ця якість яскраво виражена).

Результати:

Напроти кожного виділеного Вами якості проставте бал від 0 до 10 в залежності від того, наскільки дане якість у Вас (0 балів – якщо якість відсутня повністю, 10 балів – якщо ця якість яскраво виражена). Порахуйте суму проставлених балів «ідеалу» та суму балів «антиідеалу». Після цього порахуйте показник самооцінки: З = Сума «ідеалу»/Сума «антиідеалу». Проаналізуйте отриманий результат.

З 0,6 – низька самооцінка. Педагог ставить собі нижчі мети, ніж, які може досягти. Перебільшує значення невдач, гостро потребує підтримки оточуючих. Йому властива недооцінка своїх сил та можливостей.

0,6 З 0,8 - знижена самооцінка. У новій діяльності педагог схильний швидше звернутися за допомогою до колег, ніж самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання. У знайомій діяльності почувається впевненіше, чуйно реагуючи на думка оточуючих. Легко втрачає віру у свої можливості.

0,8 З 1,2 - адекватна самооцінка. Педагог об'єктивно оцінює свої успіхи та невдачі, схвалення та несхвалення оточуючих. Йому властиво критичне ставлення до себе та оцінки оточуючих.

1,2 З 1,4 – підвищена самооцінка. Педагог у новій для нього ситуації почувається впевнено, навіть дещо самовпевнено. У разі невдачі може проаналізувати помилки, прислухатися до думки колег,

скоригувати власне поведінка. З 1,4 – підвищена самооцінка. Педагог ставить собі вищі мети, ніж, які може досягти. Відноситься підкреслено незалежно до схвалення оточуючих. Йому можуть бути властиві зазнайство, зарозумілість, прагнення до переваги. Такий педагог недостатньо самокритичний в оцінці своїх успіхів та невдач.

Тренер. Також необхідно обговорити результати самостійної діагностикисамооцінки (*див. МОДУЛЬ І. Заняття 2. Самостійна робота*).

Розвиваємо упевненість в собі

Коли ми думаємо про те, де ми себе успішно проявили, – це один із видів самоствердження, який додає упевненості в собі й дозволить нам себе добре почувати.

Але в повсякденному житті, особливо, коли потрібно виконати вчасно чергове завдання або розв'язати якусь проблему, ми про це забуваємо, стаємо невпевненими в собі. Щоб здолати такі сумніви у своїх силах, ми потребуємо нагадування собі про те, що ми маємо і ми можемо зробити. Це піднімає нас у власних очах і допомагає нам знову відчути себе впевненіше, тому що ми думаємо: «Я вже робив це (схоже, або складніше) раніше. Я здатний зробити це. І я зроблю це тепер».

Обговорення. Як ви прокоментуєте свої результати? Чи згодні з отриманими даними? Який висновок ви зробили?

Міні-лекція «Самооцінка — психологічні аспекти»

Звідки береться «занижена самооцінка»? Занижена самооцінка, як і більшість інших рис вдачі людини, – з дитинства, часто це «подарунок» батьків. Адже часто батьки спілкуються зі своєю дитиною приблизно так: «сил нема дивитися, який (яка) ти незграбний (на)», «розбив – у тебе руки не звідти ростуть», «тобі не можна нічого доручити», «усі діти як діти, а ти не розумієш простих речей» і так далі.

Дитина вірить своїм батькам, і якщо вони постійно їй говорять, що вона недолуга, розтяпа і незграбна, що вона на це і на те не здатна, або просто батьки не вірять у свою дитину, одного разу вона сама почне до себе ставитися точно так само. Адже часто в дошкільних закладах і школі вихователі й педагоги щедріші на негативні оцінки, ніж на позитивні, що ще більше зміцнює занижену самооцінку, яка може стати комплексом неповноцінності. Тоді їй забезпечена низка проблем з самооцінкою. Остання буває двох видів: адекватна і неадекватна. Неадекватна самооцінка водночас поділяється на завищену і занижену. Зараз ми ведемо мову про занижену самооцінку.

Її негативний вплив можна відчути у дорослому житті, наприклад, трапляється так, що самооцінка людини може опуститися до нуля через які-небудь зовнішні події, наприклад, через несподіване скорочення на роботі або розлучення з близькою людиною.

Чи можна підвищити самооцінку? Звичайно, можна. Щоб зберегти гендерність, мова на цей раз піде про жінок. Вони більше переймаються своєю самооцінкою. Потрібно зазначити, що при творчому

підході, чоловіки також можуть скористатися методами підвищення самооцінки.

Методи підвищення самооцінки:

1. Будьте чесні з собою і прийміть себе такою, яка Ви є, з усіма плюсами і мінусами. Пізніше, вже коли досягнете зірок або, найменше, вершин, буде дуже корисно озирнутися і освіжити в пам'яті відправну точку шляху, з чого все розпочиналося.

2. Запам'ятайте раз і назавжди, порівнювати себе можна лише з собою, а не з іншими. Адже для Вас важливе Ваше власне результативне просування за певний проміжок часу (тиждень, місяць, півроку і так далі), а не чужі досягнення.

Можете пишатися собою, якщо Ви сьогоднішня краща за якимись показниками, ніж учорашня. Вашу самооцінку отруюють будь-яке самоприниження, недооцінювання себе, і висловлювання, уникайте їх, як чуми. Сором'язливі заяви, як-от: «Ну, що ви! Просто фотографія вийшла вдалою» зітріть зі своєї свідомості й навчіться сприймати компліменти

як принцеса, спокійно, як належне, як зрозумілу істину.

Вправа 5. Практики майндфулнес «Водоспад»

Мета:

- *зняти напруження;*
- *підготувати членів групи до подальшої роботи.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 10 хв.

Інструкція. Оберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні, ви задоволені…

Уявіть поле й себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, зверніть увагу на все, що потрапляє вам на очі. Підніміть голову й подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця…

Поверніть голову праворуч, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода, відчуйте свіжість. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення й задоволення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг.

Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я, вам приємно, добре. Вдихніть і, не

видихаючи, розплющіть очі.

Обговорення. Які відчуття у вас виникли після виконання вправи? Чи виникали труднощі при її виконанні? Якщо виникали, то які? Де, крім тренінгу, можна використовувати цю вправу? Поділіться загальними враженнями від отриманих результатів.

Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». План турботи про себе.

Мета:

- *отримання особливих занять.*

Ресурси: Робочий зошит.

Час: 10 хв.

Інструкція. Складіть план турботи про себе та запишіть в Робочому зошиті кроки турботи про себе.

Перший крок – прочитайте інформацію нижче

У 2011 році 24 липня офіційно визнали Міжнародним днем турботи про себе (International Self-Care Day). «Яка мета цієї дати?» – спитаєте Ви. Її запровадили для того, щоб дати людям зрозуміти, як важливо дбати про себе для власного ж здоров'я. Адже навіть допомога іншим часто починається з себе.

На введення такого дня вплинули й результати глобального дослідження, яке було проведено у Франції, Німеччині, Італії, Японії, Бразилії, Австралії, Мексиці і США серед осіб у віці 18 років і старше. Воно показало, що половина працюючого населення має проблеми зі здоров'ям, які негативно впливають на продуктивність праці.

- 26% опитаних щотижня відчувають стрес
- 24% респондентів не рідше 1 разу на тиждень відчувають порушення сну
- 50% працюючого населення стверджує, що часті хвороби справляють негативний вплив на їх працездатність
- 70% людей вважають, що можуть впоратися з деякими з найбільш поширених проблем зі здоров'ям без допомоги фахівців
- 70% людей відзначали, що добре знають, як лікувати поширені порушення здоров'я
- 44% і 39% обстежених (відповідно) страждають від проблем зі сном і стресом, але нічого не роблять і чекають, коли їх стан покращиться самостійно
- більше 7 з 10 людей не звертаються за медичною допомогою в разі запору (78%), болі в животі (74%) або діареї (71%)

Другий крок – зрозумійте, що таке турбота про себе

Турботою про себе можна вважати будь-яку діяльність, за допомогою якої ми усвідомлено

вкладаємо енергію, час, гроші в своє психічне, емоційне і фізичне здоров'я. В теорії все просто, але на практиці ми часто багато втрачаємо. Правильна турбота про себе вкрай важлива для підтримки гарного настрою і зниження тривожності. Вона також важлива для того, щоб ми могли правильно вибудовувати відносини з самими собою і іншими. Що не можна вважати турботою про себе? Можливо, ще важливіше розуміти, що не є турботою про себе. Якщо нам доводиться змушувати себе чимось займатися і ми не отримуємо від цього радості, ця діяльність уже не може вважатися турботою про себе. За словами клінічного психолога Агнес Вайнман (Agnes Wainman), «турбота про себе – це те, що нас перезаряджає, вона не повинна відбирати енергію».

Третій крок – запам'ятайте сім «стовпів» турботи про себе

Міжнародний фонд самодопомоги розробив ключові рамки для самостійного догляду за сімома «стовпами» або «сферами»:

Стовп 1. Основи знань щодо охорони здоров'я. Включає: Вашу здатність отримувати, обробляти та розуміти основні фактори, що впливають на здоров'я.

Стовп 2. Психічне благополуччя, самосвідомість. Включає розуміння Вашого: індексу маси тіла (ІМТ), рівня холестерину, кров'яного тиску; участь у скринінгах здоров'я.

Стовп 3. Регулярна фізична активність. Включає: активний спосіб Вашого життя, додаткові фізичні навантаження, активний відпочинок чи хобі тощо.

Стовп 4. Здорове харчування. Включає: наявність у Вашому житті поживної, збалансованої системи харчування з відповідними рівнями споживання калорій.

Четвертий крок – вмійте критично сприймати інформацію

Ми не знаємо й частину правди про власне здоров'я. Особливо це стосується табуйованих тем менструації, гормональних змін, сексу, післяпологових розладів, інтимного життя під час вагітності та у зрілому віці тощо. Така ситуація провокує виникнення та поширення численних міфів та стереотипів щодо питань жіночого здоров'я. Саме тому ми маємо навчитися розпізнавати ці міфи, «викидати» їх із власного життя та володіти тільки правдивою інформацією щодо здоров'я.

П'ятий крок – роздрукуйте та збережіть Ваш маршрут здоров'я

Люди повинні бути більш обізнані про важливість дбайливого ставлення до себе та відповідальність про своє здоров'я. Саме це ми пропагуємо й під час наших акцій та заходів у межах напрямку «Жіноче здоров'я», говоримо про важливість профілактики та регулярних обстежень, а також ділимося корисними матеріалами та брошурами. Зараз же, у День турботи про себе, хочемо запропонувати Вам персональний маршрут здоров'я із картою необхідних обстежень. Адже вчасне обстеження у лікаря – це найкраща профілактика хвороб та найкращий метод збереження свого здоров'я. Не забуваємо: турбота про себе – це не егоїзм, а необхідність!

Доповніть вдома ваші П'ять кроків турботи про себе + Ваш персональний маршрут здоров'я.

Вправа 7.Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)

Вправа 8. Завершення заняття «Свічка»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу;*
- *дізнатися про враження учасників від роботи на занятті;*
- *надати можливість учасникам висловити вдячність за спільну працю, набратися оптимизму.*

Ресурси: свічка, сірники.

Час: 10 хв.

Інструкція. У приміщені вимикається світло. Тренер запалює свічку і пропонує учасникам пригадати, що найбільше запам'яталося з цього дня, та сказати слова подяки своїм колегам. Тренер, тримаючи в руках свічку, починає першим. Потім передає свічку учаснику, щоб він висловив свої міркування і т.д.

До уваги тренера! Після того, як свічка знову повернеться до тренера, він ще раз дякує групі за плідну співпрацю, бажає гарного вечора і гасить свічку.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики — Тест «Шляхи саморозвитку» http://surl.li/auqsq(ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ ІІ. Заняття 3.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Неповторне вітання»

Мета:

- *налаштування на роботу.*

Ресурси:0

Час*:* 10 хв.

Інструкція. Учасники по одному виходять у центр кола. Той, хто знаходиться у центрі, вітається з усіма називаючи своє ім'я. Наступний учасник не повинен повторювати цього вітання.

Вправа 2. «Контраргументи»

Мета:

- *виявити внутрішні протиріччя;*
- *змінити сприйняття своїх недоліків;*
- *визначити напрями особистісного зростання.*

Ресурси: аркуш А4 для кожного учасника, ручки, олівці, музичний супровід.

Час: 15 хв.

Інструкція. Давайте спробуємо хоча би трохи розібратися в собі, у своїх недоліках, звичках, чим незадоволені. Для цього розділіть аркуш паперу навпіл. Ліворуч, у колонку «Невдоволення собою» відверто запишіть усе те, чим ви незадоволені собою саме сьогодні, зараз, на цьому занятті.

Невдоволення собою	Прийняття себе

Потім на кожне «Невдоволення собою» наведіть контраргументи, тобто те, що можна протиставити, чим ви і люди, що оточують вас, задоволені вже сьогодні, що приймають у вас, і запишіть у колонці «Прийняття себе».

Другий етап роботи.

Потім учасники об'єднуються в мікрогрупи по 3-4 особи і приступають до обговорення всіх своїх записів у таблиці.

Тренер. Під час заповнення таблиць учасники повинні працювати індивідуально, бажано включити легку музику. Музичний фон повинен стати постійним під час проведення тренінгових занять. Це значно полегшує саморозкриття учасників, допомагає їм зосередитися на аналізі власних вчинків, своїх слабких сторін, в той же час вносить деякий елемент оптимізму.

При організації роботи в мікрогрупах варто звернути увагу учасників на те, щоб вони об'єдналися з тими людьми, яких найменше знають, або з якими ще не працювали на цьому занятті.

Обговорення. З чим важче було визначитися: невдоволенням собою чи контраргументами? Чи важко було відшукати контраргументи? Що нового про себе дізналися? Як змінилося ставлення до власних недоліків? Чи щось змінилося у сприйнятті власного «Я»?

Вправа 3. «Зустріч з внутрішньою Дитиною». Поняття «Внутрішня Дитина»

Мета:

- *дослідити образ Внутрішньої Дитини;*
- *усвідомити причини своїх проблем;*
- *сприяти активізації переживань, пов'язаних з дитинством.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 20 хв.

Міні-лекція. Поняття «Внутрішньої Дитини» прийшло до нас із теорії транзактного аналізу Еріка

Берна. Кожна людина має Внутрішню Дитину, і в цьому стані вона найчуттєвіша і найвразливіша.

Якщо ви не позбулися дитячих образ, — люди робитимуть вам боляче, ви гостро сприйматимете критику та страждатимете від найменших неприємностей, реагуватимете гостро і бурхливо на життєві ситуації. Непрожиті дитячі переживання — ключ до багатьох проблем. А негативні програми, закладені в дитинстві, заважають побудувати життя так, як хочеться. Поранена дитина всередині дорослої людини може змушувати вас постійно страждати, сумніватися та хибно, під впливом невпевненості та надмірної критики, трактувати звичайні буденності.

Внутрішня Вільна Дитина, навпаки, стає для вже дорослої сформованої особистості ресурсом. Якщо у дорослої людини налагоджена взаємодія з його Внутрішнім Дитям, то такий дорослий відчуває багато позитивних емоцій та радісних миттєвостей. У людини є безмежне бажання не просто жити, а насолоджуватись, відчувати смак життя. З'являється потік енергії для руху вперед, доросла особистість з посмішкою і надією дивиться в майбутнє. Завдяки такій гармонії простіше відповісти на запитання «Чого ти хочеш?», «Що тебе тішить?», «Що в тобі є хорошого?». У тих людей, які мають порушений зв'язок з Внутрішнім Дитям, такі запитання викликають незручність, розгубленість та неготовність дати чітку відповідь. Їм надзвичайно важко зорієнтуватися у бажаннях, сконцентруватись на власному внутрішньому світі.

Велика частина життєвих проблем — результат розірваного зв'язку між Внутрішньою Дитиною та дорослою людиною. Для того, щоб налагодити, або відновити втрачений контакт існує багато різноманітних вправ. Одна з найпопулярніших – це подивитись на власне дитяче фото, пригадати складну життєву ситуацію, що була неправильно потрактована, або викликала негативні емоції, заплющити очі і вголос, або ж подумки сказати собі: «Малюючи, я люблю тебе саме таким, як ти є, зі всіма твоїми особливостями, за твою унікальність і безпосередність! За те що ти – це ти!». «Вибач що сумнівався в тобі, що не чув і забував про тебе». «Дякую що ти є у мене, що ти такий, яким і маєш бути». По завершенні запишіть почуття, і те, що спало вам на думку. Для багатьох людей – це дуже сильні почуття, які часто стають першим кроком до пізнання себе. Зазвичай однієї вправи не достатньо для повного відновлення і прийняття Внутрішньої Дитини.

І пам'ятайте, пошук себе, цілісність і гармонія – запорука комфортного життя і здоров'я на всіх його рівнях.

Ось 10 способів допомогти вам розбудити свою внутрішню дитину і відновити це почуття захоплення:

- ✓ Думайте відкрито
- ✓ Проводьте час з дітьми
- ✓ Розглядайте старі фотографії, щоб згадати дитинство
- ✓ Проводьте час за тим, що вам дійсно подобається

- ✓ Будьте несерйозними
- ✓ Смійтеся
- ✓ Напишіть листа своїй внутрішній дитині
- ✓ Грайте у творчі ігри
- ✓ Записуйте особливі моменти свого дитинства
- ✓ Займайтеся медитацією і творчою візуалізацією.

Тренер. Архетип Внутрішньої Дитини як універсальний образ присутній у психіці будь-якої людини. Дослідження її дає можливість реанімувати дитячі переживання, травми, які мають вплив і на сьогодні. У цьому разі учасники при зустрічі з Внутрішньою Дитиною будуть відчувати біль, жалість, провину, образу. Якщо дитина стане символом потенціалів, закладених у людині, то переживання будуть світлими і радісними.

Зауважимо. Тренер повинен бути готовий до проведення цієї вправи, оскільки вона «важка» щодо емоційного навантаження на учасників тренінгу.

Інструкція. Учасники сидять на стільцях. (Краще лежати на килимках). Під час вправи увімкнути тиху, спокійну музику.

Текст візуалізації

Отже, уяви собі свою дитячу фотографію, ту, де тобі зовсім мало років. Це може бути реальна фотографія, яка зберігається в альбомі, і її достатньо згадати. А можливо, такої фотографії в реальності не існує, і вона – тільки результат твоєї уяви. Уяви її якомога яскравіше, з усіма подробицями. Подивися на малюка, який зображений на фотографії, – на цю маленьку дівчинку чи хлопчика. У якому він настрої? Що зараз відбувається з ним? У що одягнена ця дитина? У якій позі знаходиться дитина? Можливо поряд з нею сфотографовані якісь люди – що це за люди, як вони ставляться до цієї дитини? Подивися на її обличчя і намагайся вгадати чи пригадати, що вона переживає у цей момент, які думки у її голові. А тепер уяви велике дзеркало, таке, де відображаєшся у повний ріст. Подумки підійди до нього і подивися на своє відображення. Розглянь себе справжню (го) дорослу (дорослого). Яка людина відображається в цьому дзеркалі? Упевнена чи не дуже? Щаслива чи не дуже? Яку люблять чи не дуже?

Дивися на своє відображення доти, поки воно не розпочне змінюватися. Поки ти не побачиш у дзеркалі ту маленьку дівчинку або маленького хлопчика, яким ти був (ла) багато років назад. А це обов'язково відбудеться, потрібно постаратися побачити в собі дитину. Ті ж самі очі, овал обличчя, волосся, ніс і вуха, руки і ноги. Змінилася твоя зовнішня оболонка, а всередині ти залишилася тією ж дитиною. Присядь і заглянь в очі цій маленькій дитині. Ось вона стоїть перед тобою, та маленька людина із твого минулого життя. Ви дивитись в очі один одному. Що відбувається з дитиною? Як вона реагує на цю зустріч? Що вона відчуває? Як себе поводить? Що відчуваєш зараз ти? Чим для тебе є

ця зустріч? Вона радісна? Чи з біллю? Чи зі здивуванням?

Як добре, що ця зустріч відбулася!! У тебе є можливість сказати своїй маленькій дитині те, що тобі хочеться сказати. Зроби це.

Посміхнися їй і дай зрозуміти, що ти – її майбутнє доросле «Я». І ти вмієш утішати маленьких дітей. Ти вмієш бути добрим і мудрим батьком (матір'ю) чи родичем. Ти знаєш відповіді на всі питання.

Пообіцяй цій малечі, що ви ніколи не будете розлучатися. Можливо, вона скаже щось тобі у відповідь. Вислухай ці слова. Можливо, вона хоче щось тебе запитати? Відшукай слова, які їй зараз дуже потрібні. А тепер прийшов час розлучатися. Скажи своїй малечі «до побачення», вір, що зустріч обов'язково відбудеться. Ви прощаєтеся, і дитина йде в далеке задзеркалля… Ти бачиш, як дитяче зображення в дзеркалі зникає. Ти знову бачиш своє звичне відображення. Що набуто за ці роки? А що втрачено? Чим ти відрізняєшся від маленької і довірливої людини? Що залишилось у тобі з дитинства незмінним?....

Обговорення. Після візуалізації учасники діляться своїми переживаннями, думками, висновками.

Рухавка «Іменинник»

Мета:

- *дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер розміщує учасників на стільцях колом, до центру якого запрошує одного члена групи. Решті пропонує уявити, що в цієї людини сьогодні день народження. Завдання групи – дати йому радість подарунками. Один з членів кола мовчки презентує свій подарунок протягом 5-10 секунд, користуючись рухами, мімікою, позами тіла тощо. Потім називає, що він хотів зобразити, мінятися місцями з «іменинником». Далі кожний учасник по черзі повторює вправу, останнім виступає той, хто був «іменинником» спочатку. Якщо подарунок учасника виявився зрозумілим іншим членам групи, вони нагороджують цього учасника бурхливими гучними оплесками. Якщо ні – оплески лунають тихо ледве-ледве.

Вправа 4. «Фантом»

Мета:

- *відчути власні емоції та зрозуміти, як вони впливають на фізичне здоров'я та самопочуття.*

Ресурси: аркуш із схематичним зображенням людського тіла – «фантом» (ДОДАТОК В.7.) та для кожного з учасників достатня кількість олівців синього, червоного, жовтого, чорного кольорів.

Час: 15 хв.

Інструкція: «Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчути цю злість усім тілом. Можливо вам буде легше уявити тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви

розізлились на когось. Відчуйте, де у вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий?»

Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку, та аналогічно визначте синім олівцем сум, а жовтим радість.

Обговорення: Де в тілі відчуваєте свою злість (страх, сум, радість)? Яке почуття було найлегше уявити та відчути в тілі? А яке важче? Чи були подібні відчуття в реальному житті?

Вправа 5. Практика «Зцілення внутрішнього Дитини».

Мета:

- *познайомити та опанувати практику «Зцілення внутрішньої Дитини».*

Ресурси: музичний супровід, Робочий зошит.

Час: 15 хв.

Тренер. Ми спробуємо зробити цю практику, хто відчуває, що зараз він не готовий, то обов'язково зробіть це вдома та напишіть свої відчуття, інсайт в Робочому зошиті.

Зустріч зі своїм внутрішнім дитиною підштовхне чесніше і емоційно відкрито ставиться до себе, своїх бажань, своєму життєвому шляху. Внутрішній дитина це є наш внутрішній світ, це прояв нашого підсвідомого. Роблячи крок на зустріч внутрішньому дитині, ви зробите крок до самого себе. Те, на скільки ви змогли себе самореалізуватися, наскільки ви успішні і життєрадісні, говорить про те, на скільки глибоко встановлена вашим зв'язок з внутрішнім дитиною.

Інструкція. Прийми зручну позу, закрий очі, розслабся. Зверни свою увагу всередину себе. Відчуй подих свого тіла, подихай, відстежуючи своє дихання - на вдиху воно здається прохолодним, на видиху - тепліше. Послухай навколишні звуки, зрозумій, що вони все - поза, зовні, а всередині тебе - спокій. Побач під своїми стопами, приблизно на відстані півметра, сяюча куля - згусток потужної енергії Землі. Відчуй від нього тепло і яскравий сліпуче світло, та вислови намір на ясну і сильну зв'язок з цим центром. Відчуй м'який світлий висхідний потік енергії знизу з нескінченності і вічності вгору, проходить через все твоє тіло до верхнього центру, і далі вгору в Космос. Відчуй глибокий внутрішній світ і спокій, нескінченність і вічність течії енергії всередині свого єства.

Відчуй від нього тепло і яскравий сліпуче світло, та вислови намір на ясну і сильну зв'язок з цим центром. Відчуй м'який спадний потік енергії, поточний зверху вниз в глибину Землі. Відчуй глибокий внутрішній світ і спокій. Нескінченність і вічність течії енергії всередині свого єства. Вирази намір збалансувати ці потоки своєї внутрішньої мудрістю. Перемісти свою увагу в область серцевої чакри і побач, як потоки з'єднаються в цьому місці. Ти сіяєш і випромінюєш енергію своєї серцевини, спокій і радість на всі боки, у весь Всесвіт, який ти її собі уявляєш.

Уяви, що ти стоїш на квітучій галявині, заповненої світлом. Поляна покрита сяючими крапельками роси. В середині галявини великий бутон квітки рожевого кольору, Від якого розносяться прекрасна свіжість і аромат. Ти наближаєшся до нього, розглядаєш росу на пелюстках. При наближенні бачиш, що це маленькі бірюзові кристали. Простягни руки до бутона, доторкнися його долонями, деякий час постій так і відчуй відгук у своєму серці. Тепер обійми цей бутон. Зараз він плавно починає відкриватися. Відкриті пелюстки м'яко лягли в вигляді чаші і відкрили твоєму погляду золотий світло, яскраве і м'яке сяйво, дуже нагадує сонячне. Подивися в цей світ. Через мить ти розгледиш в центрі цього світу прекрасне і досконале космічне істота, свого внутрішнього дитини, що сидить в позі лотоса. Він випромінює золоте світло, спокій, гармонію і мудрість цілому світові. З під великих століття, більше половини прикривають очі, видно чистий і одночасно пустотливий блиск, а на губах дитини легка радісна усмішка. Ти підходиш до нього. Його напівприкриті очі відкриваються, оголюючи всю бездонність глибини усвідомлення усього світу і вселенської єдності. Ти чуєш його діамантовий, чистий, радісний сміх. Ти можеш відчути щось розкриває тебе, яке приносить те, чого ти завжди дуже хотіла, що відкриває твою справжню красу і новий для тебе світ - і, одночасно, це щось дуже знайоме і рідне для тебе, ніби ти ніколи не розлучалася з цим . Смійся, відкинь всі, до цього моменту стримуючий тебе. Скажи своїм внутрішнім дитині про те, що відчуваєш: Я визнаю Тебе. Я дарую Тобі любов і турботу. Я зцілюю і благословляю Тебе. Я дозволяю тобі грати. Ти допомагаєш мені цінувати диво і красу життя!

Обнімися зі своїм внутрішнім дитиною. Коли ви укладете обійми, прислухайся до серця. Воно у тебе і у твого внутрішнього дитини одне. Сфокусуйся на ньому. Ти і твоєї внутрішній дитина - це одне і те ж істота. Внутрішній дитина це і є справжній ти. Сміх твого внутрішнього дитини - це твоєї сміх. Перебуваючи в цьому стані розчинити, злийся зі своєї істинної суттю, прийми її. Тепер ти опинилася в тому розкритому рожевому квітці посередині галявини. Ти сіяєш золотим світлом, ти смієшся. Відчуй, як ти любиш все суще, як всесвіт любить тебе - своє дитя, свого партнера в співтворчості. Вона живить свою любов до тебе через всі що є, як вона стосується тебе пахощами квітів, вітром, говорить з тобою через інших істот. У всьому і всіх тече ця любов. Ти - нескінченне джерело вселенської безумовної любові.

Побудь в цьому стані якийсь час, а потім потихеньку повертай свою увагу до оточуючих звуків, і повільно відкрий очі.

Вправа 6. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Метод «Мандала»

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *знайомство з методом «Мандала».*

Ресурси: кольорові олівці, аркуш А4 для кожного учасника.

Час:10 хв.

Метод «Мандала». Мандала - у перекладі з санскриту «коло» або «центр». Малюнок її симетричний: зазвичай, цє коло з виокремленим центром. Всередині кола є більш-менш помічені основні направлення-орієнтири. Однак, в складній геометричній композиції Мандали, можна знайти дуже різні елементи: квадрат, овали, прямі, криві лінії, трикутники. Мандали можуть бути як творами мистецтва , так і формами, створеними самою природою. Малюнки в колах були виявлені ще у стародавніх цивілізаціях і присутні в сучасному світі. Кругла форма Мандал завжди супроводжувала людину, наприклад, форма кола – головна риса багатьох священних і доісторичних місць прославлення та поклоніння богам. Мандали знаходили в будинках або хижах, в печерах і мегалітичних спорудах, найбільш відомий приклад – Стоунхендж. Зображення мандал можна зустріти у різних народів, в різних культурах: китайські бронзові дзеркала, бубни сибірських шаманів, в схемах лабіринтів, в архітектурних композиціях. Наприклад, клумба у парку, яка дає насолоду очам - мандала, Планета Земля, якою її бачать з космосу – Мандала, компас - Мандала, сніжинка під мікроскопом та радужка людського ока є також Мандали. Мандала здавна має духовне, тобто символічне відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно вчаться заспокоїти свій розум і душу за допомогою зображення у колі, використовуючи їх як шлях до зближення з природою .

В наш час багато експертів в галузі мистецтва, археології, антропології, психотерапії та психології продовжують традицію вивчення Мандал. Мандали можуть бути у вигляді величезних стін або як маленькі зображення, вони можуть бути намальовані на тканини або папері, вишиті з допомогою кольорових ниток на тканині, створених з піску і кольорових зерен рису. У деяких випадках їх роблять громіздкими з бронзи або глини , а в наш час – також з допомогою комп'ютерних програм. Залежно від сюжету, Мандали можуть мати зовсім різні форми. Хоча в основному, вони вважаються необхідними об'єктами для медитації, для деяких людей, вони є вищою формою мистецтва, формою самовираження і відкриття власної особи. Є нескінченна кількість Мандал, як форм розуміння самого себе.

Ще Карл Густав Юнг був одним з перших європейських вчених, які дуже ретельно вивчали мандали та ознайомив з ідеєю Мандали західних дослідників -психоаналітиків. У своїй автобіографії, «Спогади, сни, роздуми», Юнг розповідає про те, як у 1916 році він намалював свою першу Мандалу, а вже через два роки щоденно замальовував у своєму блокноті нові Мандали. Він виявив, що кожен малюнок відображає його внутрішнє життя на даний момент , і став використовувати ці малюнки, щоб фіксувати свою "психічну трансформацію". Юнг прийшов до висновку, що метод мандали – це шлях до нашого центру, до відкриття нашої унікальної індивідуальності і вважав Мандалу надзвичайним потужним символом, який є видимою проекцією психічного світу людини.

Завдяки своїй унікальній концентричній формі Мандала є ідеальною моделлю для медитації,

яка допомагає розслабитися і підходить для тих, хто ніколи раніше не медитували , так і для тих, хто страждає від стресу, напруги і нездатність зосередитися. Хто малює час від часу олівцем або фарбами, або хто пам'ятає, як робив це в дитинстві, знає, яке задоволення приносить творчість. Це відбувається тому, що під час малювання ми встановлюємо контакт з нашим внутрішнім «я», з нашою інтуїцією і почуттями — чи позитивні чи негативні почуття — котрі можуть наплинути на нас під час творчого процесу. Таким чином зникає напруга, ми заспокоїмося, поліпшується стан нашого внутрішнього світу. Навіть люди, які не малювали з дитинства, або хто вважає, що вони не креативні, також можу зрозуміти, що вони мають творчі навички.

Одним з основних переваг роботи з Мандалами – це те, що кожен відкриває сам себе з допомогою своєї **«Внутрішньої Дитини»,** через споглядання, олівці, фарби та певної кількості вільного часу.

Мандали є хороші як для дітей так і для дорослих.

«Кожен ранок я малював в записній книжці маленький малюнок круга, мандалу, який відображав мою внутрішню ситуацію в той момент…тільки згодом я виявив, що мандала насправді це… самість, цілісність особистості, яка виявляється, якщо все відбувається гармонійно»)

Карл Густав Юнг

Робота з мандалою - це зустріч зі своєю глибинною сутністю, позбавлення від травматичного досвіду, усвідомлення істинних бажань і потреб. У процесі роботи з мандалою відбувається незбагненна внутрішня робота, результати якої проявляються в думках, поведінці, почуттях, ставленні до себе і оточуючих.

Карл Юнг вважав, що зцілення відбувається за рахунок "зростаючою внутрішньої цілісності, усвідомленості і розкриття внутрішніх ресурсів". Процес "індивідуалізації", тобто унікальності та індивідуальності , на думку Юнга, є природним процесом, мотив мандали - рух до центру особистості, до центру душі, з якої все пов'язано, і яка сама по собі є джерелом енергії.

«Коли я почав малювати мандали, я замітив, що всі дороги якими я йшов, всі кроки, які я робив, вели не вперед, а—назад, до певного висхідного центру»

Карл Густав Юнг

Інструкція. В Робочому зошиті створіть свою унікальну (антистресову тощо) Мандалу. Ця інструкція допоможе створити Мандалу : 1. Прикрий очі. 2. Що ти відчуваєш зараз? 3. На що схожі твої емоції? Уяви їх у вигляді символу.4. Намалюй символ в колі. Аналіз малюнка: 1. Що ти намалював? Дай ім'я своєму образу. 2. Як образ себе почуває? 3. Що йому хочеться? 4. Як через малюнок ти можеш поліпшити його стан? 5. Домалюй все необхідне. 6. Що змінилося в малюнку? 7. Що змінилося в емоціях?

Вправа 7. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 8.)

Тренер. Нагадує всім учасникам про місце і час наступного заняття, перераховує, що треба принести для роботи.

Вправа 8. Завершення заняття «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів…»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*
- *підсумувати результати власної участі в роботі;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Робота у загальному колі. Запропонуйте групі закінчити фразу «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла…»

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса http://surl.li/auqup , діагностика мотивації до уникнення невдач Т. Елерса http://surl.li/auqtz, "Методика діагностики міри готовності до ризику" Шуберта http://surl.li/auquh (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ ІІІ. РОЗВИТОК УПЕВНОСТІ В СОБІ, ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ПОВНОЦІННОМУ САМОВИРАЖЕННЮ, САМОВДОСКАНАЛЕННЮ

Вступ. Традиційно третє заняття Модулю розпочинати з аналізу Анкети **«Підсумок роботи групи за сьогодні», домашнього завдання-виклику «42 дні, щоб змінити своє життя" та командного ритуалу.** Зверніть увагу учасників тренінгу на рівень їх залучення до роботи і, основне, на причини, які, на думку самих учасників, заважають їм бути активними, щирими і відвертими. Не називаючи імен учасників тренінгу, зупиніться на їхніх найбільш типових помилках, відмітьте значущі для них епізоди минулого заняття.

Дуже важливо відзначити най значущіші епізоди, вправи, ситуації, під час яких учасникам тренінгу вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, переглянути, в чомусь розібратися. Крім цього, внести корективи у свою роботу за наявності конструктивних зауважень і побажань учасників.

Цей МОДУЛЬ, в основному, присвячений процесу саморозвитку, розвиток навичок самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, розвитку уміння

виявляти сильні сторони своєї особистості і спиратися на них, ознайомлення з технікою формування позитивної самооцінки та готовності відповідати за свої вчинки.

Рекомендації тренеру

Доцільно дотримуватися напрацьованої схеми проведення заняття

(дивитися МОДУЛЬ І. Заняття 2.)

На цьому занятті основна увага звертається на аналіз учасниками своїх слабких позитивних і негативних особистісних сторін. Кожному з них треба дати можливість глибоко і повно усвідомити ці сторони своєї особистості.

МОДУЛЬ ІІІ. Заняття 1

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Це чудово!»

Мета:

- *налаштування на роботу.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Учасники стають в коло. По черзі виходять в центр кола і називають якусь свою якість, талант, уміння. Всі інші учасники, що стоять в колі, хором відповідають: «Це чудово!».

Вправа 2. «Впізнаю вас»

Мета:

- *виокремлення звичок, ознак, за якими можна впізнати учасника групи.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Іноді обставини складаються так, що призначається зустріч з абсолютно незнайомою людиною. Ви домовилися телефоном про день, час, місце зустрічі і про «пароль», за яким ви впізнаєте один одного. Це може бути червоний шарф і ін. Адже так зазвичай і роблять люди. Давайте підемо від цього стереотипу. Опишіть себе так, щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу вас упізнала. Знайдіть такі ознаки! Це може бути ваша звичка поправляти окуляри, теребити правою рукою мочку вуха, або незвичайна деталь ходи, або ...

Потім члени групи сідають великим колом і читають по черзі написане.

Варіант: кожен член групи здає свій аркуш з описом «портрета» ведучому, який, перемішавши їх, зачитує текст. Учасники повинні дізнатися за цим описом, чий це портрет.

Обговорення. Учасники діляться враженнями, думками щодо виконання вправи.

Вправа 3. «Метафоричний спосіб змін»

Мета:

- *розвиток самосвідомості та самореалізації за допомогою метафоричного способу.*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Інструкція. Учасники сидять у колі. Тренер пропонує дати собі відповіді на запитання:

«Якби я була їжею, то якою ….. ?»;

«Якби я була музикою, то якою….?»;

«Якби я була явищем природи, то яким…?»;

«Якби я була книгою, то якою…..?»;

«Якби я була рослиною, то якою …. ?»;

«Якби я була твариною, то якою ….?»;

«Якби я була квіткою, то якою …?»;

«Якби я була новорічним подарунком, то яким …..?»;

«Якби я була запахом, то яким…?»;

«Якби я була мультиплікаційним героєм, то яким …..?».

Обговорення. Що ви відчували, коли асоціювали себе з різними предметами? Які предмети вам більше імпонують? Чим можна це пояснити? Чи щось змінилося у сприйнятті власного «Я»?

Вправа 4. «Даю інтерв'ю»

Мета:

- *усвідомлення того, чи вдається нам чути інших людей;*
- *розкриття себе один одному, виявлення довіри;*
- *пізнання учасниками один одного, розвиток уміння розуміти один одного, спонукання бути уважним до того, що розповідає про себе співрозмовник.*

Ресурси: 0

Час: 20хв.

Інструкція. Бути щирим і відвертим перед самим собою, а тим більше перед іншими – досить важке завдання. Але ми вже достатньо добре знаємо один одного і готові відповідати на будь-які запитання саме так: душевно і щиросердо.

Кожен з вас приготував по одному питанню для інших членів групи. І кожен готовий дати інтерв'ю.

Основне правило цього інтерв'ю – відповідати якомога повніше і відвертіше. Цим ви спробуєте ще краще розібратися в собі, адже питання стосуються особливостей вашого характеру, ваших звичок

і інтересів, спрямованості і поглядів на ті чи інші складні життєві проблеми.

Одним словом, ви – дуже цікава людина. І в членів тренінгу до вас багато питань.

«Хто готовий першим давати інтерв'ю»?

Учасник, який буде першим відповідати на питання, сідає так, щоб бачити в обличчя усіх членів групи. Інші починають по черзі (за колом) ставити запитання.

Тренер. Він повинен стежити за тим, щоб інтерв'ю з одним учасником не затягувалося занадто довго, і щоб відповідь на запитання була дійсно щирою і відвертою, і щоб усі члени групи брали участь у бесіді. При цьому той, що дає інтерв'ю, має право не відповідати на питання, яке, на його думку, не стосується його безпосередньо.

Обговорення. Що дало вам інтерв'ю? На яке питання було важко відповісти? Яке питання поставили би собі?

Рухавка «Телепатія»

Мета:

- *надати можливість учасникам відпочити;*
- *поліпшити настрій;*
- *активізувати на подальшу роботу.*

Ресурси:0

Час: 5 хв.

Інструкція. Учасники розташовуються один навпроти одного на відстані 2-3 метрів. По команді тренера (наприклад — хлопки) учасники повинні обернутися на 90 градусів. Виграє та пара, яка обернеться в одному напрямі. Учасникам заборонено говорити та подавати будь-які знаки під час вправи.

Вправа 5. «Чищення цибулини»

Мета:

- *чітко зрозуміти, ким ви дійсно є, уявити своє внутрішнє «Я» і усвідомити свої цілі і бажання.*

Ресурси: для наочності можна взяти цибулини.

Час: 15 хв.

Інструкція. Візьміть в руки цибулину, подивиться на неї, зніміть верхній шар-лушпину. Заплющіть очі, розслабтеся. Уявіть себе великою цибулиною, що складається з безлічі шарів. Зовні знаходиться тонка коричнева лушпина. Це ваше зовнішнє «Я». Це шар ваших зовнішніх масок і поведінки в суспільстві. Знявши цей шар, спостерігайте появу образу, що втілює інше «Я». Просто спостерігайте цей образ і зверніть увагу на нього…

Обговорення. Який образ ви побачили? Чи уявили своє внутрішнє «Я»? Усвідомили свої цілі й бажання?

Вправа 6. Практика СЕЕН «Заземлення. Як швидко стабілізуватися»

Мета:

- *познайомитися та опанувати практику СЕЕН «Заземлення».*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

У структурі Соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical (SEE) Learning) є три базові навички, які допомагають збалансувати тілесні відчуття і регулюють реакції нашої нервової системи. Це – ресурсна навичка (контакт із нашими ресурсами), зчитування (увага до відчуттів тіла, вміння перемикатися з неприємних відчуттів на більш комфортні, розрізняти сигнали тіла) і заземлення. Ці практики допомагають повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Тільки після того, як ми повернули собі відчуття стійкості, ми відчуваємо безпеку й можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення. Заземлення – одна з простих і дієвих навичок регуляції.

Термін «заземлення» ввів американський лікар та психотерапевт Лоуен (Lowen, 1972) і запозичив його з фізики. Лоуен вважав, що заземлення "виконує для енергетичної системи організму ту ж функцію, що і для високовольтного електричного ланцюга. Заземлення забезпечує роботу запобіжного клапана для викиду надмірного збудження". Коли ми були немовлятами, заземлення було фізичним, але мірою нашого зростання воно стає і психологічним (енергетичним, емоційним, ментальним, духовним). Себто, спочатку ми "заземлялися" об контакт нашого тіла з материнським, а потім заземлення стало й поглядом близького, і контактом із тим, що нам важливо. Ми заземляємося об друзів, цінності, інформацію, знання. Але першим рівнем заземлення, звісно, є тіло. Заземлення – одна з моїх улюблених практик, що повертає відчуття стійкості, а відчуття опори дає нам більший контакт із реальністю.

Навіщо потрібна практика?

Завдяки фіксації на стабільній опорі ми фокусуємося на відчутті безпеки, а не на тому, що нам загрожує, повертаємо собі стійкість. Які механізми в організмі пускає в дію. Ми зчитуємо тілесні відчуття, які нам дає острівна частина мозку. Коли ми фокусуємося на стійкому об'єкті, заспокоюється дихання, «охолоджується» мигдалеподібне тіло – частина лімбічної системи, яка відповідає на реакцію під час небезпеки. Усвідомлено перемикаючи увагу, вмикаємо в роботу префронтальну кору мозку.

Як виконувати практику?

Інструкція. Сфокусувати увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту та комфорту. Можна торкатися до сталого чи статичного об'єкта: стіни, столу. Спробуйте відчути, як стійко стопи опираються на землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємося на стійкі об'єкти – сті-

лець, спинку крісла. Відчувати, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках щільний предмет. Спробуйте відчути приємне або нейтральне самовідчуття. Можна змінювати позу і звертати увагу на те, як змінюється відчуття опори. Якщо під час практики, коли ми "зчитуємо сигнали", у нас виникають негативні відчуття, важливо повертатися до того, що було найбільш безпечно й ресурсно. Що дає регулярне ви-конання цієї практики. Цю практику можна виконувати протягом дня й перед сном, щоби заспокоїтися, зняти напруження, стрес.

Практика проста й корисна. Стабільно виконуючи її, ми стаємо більш усвідомленими й відчуваємо взаємозв'язок між нашими думками, почуттями, тілесними відчуттями. Також, коли ми виконуємо практику заземлення, то можемо не просто відчути стійкість – у нас створюється відчуття, що ми можемо "витримати" більші напруження або вплив. А ще відчуття опори нагадує нам про той досвід, коли ми спиралися на когось стійкого і, відчуваючи цю опору, могли розслабитися.

Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Практики «Ноги-корені», «Центр Землі»

Мета:

- *практикувати практики «Заземлення»;*
- *отримати особливе завдання.*

Ресурси: Робочий зошит, ручки.

Час: 10 хв.

Інструкція.Спробуйте виконати практику «Заземлення» протягом дня й перед сном, щоби заспокоїтися, зняти напруження, стрес. Записати результати в Робочому зошиті.

Ось за такою інструкцією:

«Ноги-корені» — стоячи або в русі уявляйте, що безпосередньо з ваших ступнів росте коріння, йдучи глибоко під землю, досягаючи центру Землі. Живильні, потужні, живлячі, що дають відчуття сили та стабільності присутності в моменті. Дихайте глибоко і рівномірно.

«Центр землі»

1. Сядьте на зручному стільці, тримаючи спину відносно прямо. Ноги мають спиратися на підлогу. Не схрещуйте ноги чи руки. Закрийте очі.

2. За допомогою дихання створіть якнайсильніше відчуття свідомої присутності, з фокусом у центрі голови. Відпустіть (іноді із зусиллям) будь-які безладні та випадкові думки, що заважають цьому процесу, поки не відчуєте, що зосередилися.

3. Зробіть 2-3 глибоких вдиху та видиху. Зверніть увагу, яка частина тіла розширюється під час вдихів, які не розширюються.

4. Свідомо намагайтеся більше розширити все тіло під час вдихів, поки не вдихнете так глибоко вниз по хребту, як тільки можна без напруги та дискомфорту. Зробіть це 2-4 рази, поки не відчуєте більш гостро свою присутність у тілі.

5. Відчуйте свої ступні на підлозі. За допомогою дихання зробіть ступні більш чутливими та сприйнятливими, сконцентруйтеся на відчутті контакту ступнів із твердою поверхнею підлоги або землі.

6. Відчуйте своє тіло, зверху вниз, від голови до ступнів, єдиним цілим, потім перемістіться назад вгору, до верхівки і знову вниз по хребту.

7. Уявіть, що хребет невидимо продовжується вниз, стикається із землею і продовжується глибше – у центр землі. Подумки продовжуйте його якнайглибше.

8. Зупиніться, коли ви відчуєте, що досягли потрібної глибини. 2-3 хвилини відчувайте своє тіло, зміни у ньому. (Якщо виникне дискомфорт, зробіть кілька глибоких вдихів-видихів та продовжуйте дихати «в область дискомфорту», доки неприємні відчуття не зменшиться).

9. Зробіть кілька глибоких вдихів. Відчуйте своє тіло присутнім у певному просторі (кімната), згадайте сьогоднішню дату, своє ім'я, вік, ситуацію на даний момент, подивіться на руки (руки дорослої людини). Повільно розплющте очі, огляньтеся. Дихайте рівномірно та спокійно.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)*

Вправа 9 . Завершення заняття «Лист побажань»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*
- *підсумувати результати власної участі в роботі;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Внизу аркуша запишіть своє ім’я. Кожен учасник повинен записати побажання на кожному папері за колом, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. В результаті кожен учасник отримає багато разів складений лист з побажаннями всіх учасників тренінгу. Якщо учасники забажають, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики — Методика«Бар'єри у педагогічній діяльності» Т.М. Шамова http://surl.li/auqtx (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ ІІІ. ЗАНЯТТЯ 2.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Чарівний ящик»

Мета:

- *налаштування на роботу;*
- *розтопити «лід» між учасниками.*

Ресурси: картонна коробка, люстерко.

Час: 5 хв.

Інструкція. 1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

2. Наприкінці вправи тренер каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час заняття.

Вправа 2. «Про себе»

Мета:

- *визначити власні ресурси і концентрувати на них увагу учасників тренінгу;*
- *розвинути позитивну «Я – концепцію».*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Пропонується чесно і відверто закінчити речення:

– Я горджуся собою, коли я...;
– Я симпатична людина, тому що...;
– У мене є такі дві чудові якості ...;
– Одна з найкращих речей, які я зробив(а) у своєму житті...;
– Я на цьому світі єдина (й) тому, що …;
– У моєму житті був найкращий вчинок, коли я …. .

Обговорення. Чи важко було відповідати на ці питання? Чому? Чи були у вас труднощі, коли писали про себе «добре»?

Вправа 3. «Автопортрет»

Мета:

- *створення атмосфери довіри, згуртування групи;*
- *розвиток навичок самоаналізу, самопізнання;*
- *стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція. Кожен учасник упродовж 5-7 хвилин повинен скласти детальну психологічну самохарактеристику, що містить не менше 10-12 ознак. Але в характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, за якими можна відразу впізнати описувану людину. Наприклад, найменшому на зріст в цій групі не можна писати: «Мені додає багато переживань мій маленький зріст». Це повинен бути психологічний опис вашого характеру, ваших схильностей, поглядів на світ, на взаємини людей тощо.

Після написання характеристик учасники здають їх ведучому (чи одному з членів групи), який, перемішавши аркуші, починає зачитувати «автопортрети». Інші члени групи повинні за текстом упізнати автора.

Члени групи мають право вносити корективи в автопортрет учасника, наприклад, додати декілька штрихів до особливостей його характеру, які вони побачили під час занять.

Рухавка. «Сніжки»

Мета:

- *переключитися на інший вид діяльності;*
- *зняти емоційне напруження.*

Ресурси: старі газети або щось подібне, клейка стрічка, якою можна буде позначити лінію, що розділяє дві команди.

Час: 5 хв.

Інструкція. Візьміть кожний по великому листу газети, зімніть його і зробіть з нього хороший, досить щільний м’ячик. Тепер розділіться, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна вишикується в лінію так, щоб відстань між командами складала приблизно чотири метри. За моєю командою ви почнете кидати м’ячі в бік суперника. Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м’ячі, що виявилися на їхньому боці, в бік суперника. Почувши команду «Стоп»!, вам потрібно буде припинити кидатися м’ячами. Виграє та команда, на чиєму боці виявилося менше м’ячів. І не перебігайте, будь ласка, за розділову лінію.

Обговорення. Що допомогло вам одержати перемогу? Яка у вас була тактика? Які у вас відчуття після виконання вправи? Чи знизили емоційне напруження?

Вправа 4. Гра «Моє позитивне відображення»

Мета:

- *формування позитивної Я – концепції;*
- *розвиток рефлексії;*
- *розвиток соціальної перцепції.*

Ресурси: дзеркало.

Час: 10 хв.

Тренер. У нашій культурі існує традиційне уявлення, що людина хороша, коли вона живе заради інших, коли вона не егоїст і про себе турбується в останню чергу. Ця ідея гарна, але її всі розуміють по-різному. Близько до серця цю думку беруть ті люди, у яких і так є совість, і які від природи не егоїсти. Психологи вважають, що людина може любити оточуючий світ рівно настільки і так, наскільки вона любить себе. Ми бачимо, що життя складається успішно в тих людей, які добре знають свої цінні риси і поважають себе за них, а також уміють турбуватися про їх розвиток так, як хороші батьки турбуються про розвиток своїх дітей.

Притчі – це не просто тексти, не просто оповідання. Кожна притча може щось дати, навчити чогось, у ній закладена якась певна правда, якийсь певний урок, маленький чи великий закон Світу, в якому ми живемо.

За допомогою притч можна отримати доступ до знання законів цілого світу. Причому цей доступ – полегшений, бо притчі – це мистецтво слів потрапляти прямо в серце. Це своєрідний навчальний матеріал, який неодмінно допоможе уважному і вдумливому учневі подорожувати усвідомлено і радісно.

Легенди та притчі завжди відігравали важливу роль в історії людства, і дотепер вони залишаються для нас прекрасним і ефективним засобом розвитку, навчання та спілкування.

Краса притчі полягає в тому, що вона не ділить людський розум на запитання і відповідь. Вона просто дає людям натяк на те, яким все має бути. Притчі – це непрямі вказівки, натяки, які проникають в серця подібно до насіння. У певний час або сезон вони дадуть паростки.

Притча «Трохи срібла»:

– Учителю, що Ви думаєте про гроші? – запитав один юнак свого учителя-рабина.

– Дивися у вікно, – сказав учитель. – Що там бачиш?

– Бачу жінку з дитиною, двоє коней, що тягнуть віз і чоловіка, який іде на базар.

– Добре. Тепер дивися у дзеркало. Що там бачиш?

– Що ж Ви хочете, щоб я там побачив?! Звісно – себе!

– Тепер поміркуй: вікно – зі скла, і дзеркало також зі скла. Вистачає тонесенького шару срібла на склі, й тоді людина бачить тільки себе.

Довкола нас є багато таких людей, які свої вікна замінили на дзеркала. Вони думають, що дивляться назовні, однак бачать та споглядають самих себе.

Не дозволяймо, щоби вікна наших сердець стали звичайними дзеркалами.

Інструкція. Давайте пограємо в гру, яка допоможе нам виявити наше ставлення до себе. Сядемо колом. Зараз по колу будемо передавати дзеркало. Завдання кожного учасника уважно подивитися на себе в дзеркало і намагатися сприйняти себе дещо сторонньо, начебто він бачить не своє відображення, а обличчя незнайомої людини, яке привернуло його увагу.

Зосереджено вивчіть цю людину, а потім дайте відповіді на запитання:

- Чим приваблює вас ця людина?
- За що її можна любити?
- Що в ній викликає повагу, а може, й захоплення?
- Чим може пишатися ця людина?
- Яким позитивним потенціалом (ресурсом) вона володіє? Намагайтеся бути серйозними, чесними.

Обговорення. Здійснимо аналіз внутрішньої роботи, яку вам довелося зробити. На яке питання було легко відповісти? На яке питання було важко відповісти? Чим викликані труднощі при виконанні завдання? Який вплив на вас мало виконання цього завдання?

Якщо хтось не міг про себе сказати нічого хорошого, — це сигнал для серйозних роздумів про себе і своє життя.

Завершити вправу притчею «Кава».

«Приходить до батька молода донечка і говорить: – Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил.

Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

- Що змінилося? – Запитав він свою дочку. - Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона. - Ні, доню моя, це лише на перший погляд так…. Подивися – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип'ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють. - А кава? - Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації …»

Вправа 5. «Тематичний життєвий багаж»

Мета:

- *розвиток рефлексії;*
- *визначення пріоритетних напрямів роботи з того, що можна самовдосконалити..*

Ресурси: для кожного учасника аркуш А4 та ручки.

Час: 15 хв.

Інструкція. Кожен повинен подумати впродовж 5 хвилин і записати:

- 10 важливих подій мого життя;
- 5 важливих моїх ролей;
- 5 найдорожчих людей;
- 5 вантажів, які хочу скинути;
- 5 моїх актуальних почуттів;
- 3 мої сокровенні мрії.

Після того, як записи будуть виконані, кожен читає свій список за пунктами. Після кожного пункту члени групи ставлять йому питання.

Варіанти: Існує декілька варіантів проведення цієї вправи:

а) кожен читає весь свій список і за всім списком ведеться обговорення (якщо група маленька 4-5 осіб);

б) кожен читає по одному-два пункти. Йому ставлять питання члени групи. Після цього естафета передається наступному. Коли коло буде завершене, перший учасник читає нових один-два пункти і так далі.

Обговорення. Чи важко було здійснити інвентаризацію актуального життєвого багажу? Які у вас виникли думки і почуття після виконання вправи? Які ваші наступні кроки? Які ваші пріоритетні напрями самовдосконалення?

Вправа 6. «Свій страх»

Мета:

- *перемогти негативні переживання;*
- *символічно знищити страх;*
- *понизити емоційне напруження.*

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Час: 10 хв.

Інструкція. Учасникам пропонується намалювати свій страх і дати йому назву. Потім вони по черзі розповідають про свої малюнки. Триває обговорення. Після чого учасникам пропонується на вибір декілька варіантів методів позбавлення свого страху: знищити малюнок (страх), перетворити

страшне в смішне, домалювати малюнок, прикрасити його, щось придумати своє.

Обговорення:

1. Що зображено на малюнку? Розкажи про нього.
2. Які відчуття у тебе виникли під час малювання?
3. Який спосіб позбавлення від страху ти обрав (ла)?
4. Які відчуття у тебе виникли під час «позбавлення» страху?
5. Чи змінилося твоє ставлення до даного страху тепер?
6. Які ще є способи позбавлення страху?
7. Яка відмінність між страхом і фобією?

Вправа 7. Ресурсна техніка «Якір ресурсу»

Мета:

- *відшукати внутрішній ресурс;*
- *оволодіти технікою «якоря».*

Ресурси: папір А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 20 хв.

Тренер. Вивченням якоріння займався ще І.П. Павлов, коли експериментував зі своїми псами. Паралельно природним збудникам для виділення шлункового соку (тобто вигляд і запах м'яса) застосовувався додатковий, наприклад, звук дзвінка. В результаті цей звук вже сам по собі асоціювався з їжею. І виходило, що дзвенить дзвінок – і пес виділяє шлунковий сік (хоча повинен би тільки при вигляді і запаху їжі). Ось тобі і набутий рефлекс у пса.

Людина ж влаштована так, що для навчання новому рефлексу часто не треба багаторазового повторення, а досить і одноразового включення. Нам же вистачає одного разу рукою доторкнутися до праски, щоб більше ніколи цього усвідомлено не робити.

А вся справа в тому, що і тіло наше, і свідомість – це частини однієї і тієї ж кібернетичної системи. Усі частини нерозривно пов'язані й переплетені одна з одною. І вся та інформація, що ми отримуємо через органи чуття (що ми бачимо, чуємо, сприймаємо, відчуваємо), – обробляється спільно, в одному комплексі. Тобто буває досить згадати музику, яка грала в минулому, щоб повністю намалювалася вся картинка того моменту, щоб ти зміг відчути, як це усе було. І все це настільки пов'язане воєдино, що досить одного елемента, щоб згадати всю ситуацію цілком.

Інструкція. Техніку постановки якоря можна описати так.

1. Спершу подумайте про яку-небудь ситуацію, в якій ви хотіли би бути іншим, реагувати, відчувати і поводитися по-іншому. Потім оберіть той ресурсний стан, до якого у вас немає доступу, але який ви хотіли б випробовувати в цій конкретній ситуації (наприклад, іноді просто необхідно бути впевненим у собі).

2. Згадайте який-небудь випадок або подію у вашому житті, коли ви вже випробовували цей стан (наприклад, були упевнені в собі на 100%).

3. Подумки перенесіться в той момент часу і постарайтеся наново пережити ту ситуацію, тобто ви повинні згадати, що ви бачили, чули і відчували тоді. Чим виразнішим й інтенсивнішим буде спогад і емоційний фон, тим довговічнішим буде якір.

4. На піку емоцій поставте якір на цей стан, тобто зв'яжіть його з яким-небудь якорем з будь-якої системи уявлення.

У разі кінестетичного якоря ви можете пов'язати обраний стан з яким-небудь відчуттям: стисканням пальців на руці, дотиком до мочки вуха, плеча, до кісточки пальців тощо.

При постановці аудіального якоря ви можете використати слово або фразу, як голосом, так подумки. Буде краще, коли обрана фраза відповідатиме бажаному стану (наприклад, «я почуваю себе все впевненіше і впевненіше» підходить для стану впевненості).

Для постановки візуального якоря ви можете обрати який-небудь символ або уявну картинку, які хоча би побічно саме для вас пов'язані з бажаним станом.

5. Після цього вам залишається лише максимально схожим способом активувати поставлений якір (наприклад, стиснути пальці на руці або вимовити обрану фразу).

Якір добрий тим, що його можна ставити не лише на себе, але і на інших людей, викликаючи у них потрібні нам стани. Послідовність дій з його установки в цьому разі трохи відрізняється (приклад зі станом упевненості):

Ви можете запитати в людини, коли вона випробовувала стан упевненості останнім часом (чи будь-яке інше подібне питання). Мета таких питань у тому, щоб людина знову пережила цей стан. На піку переживання стану ви ставите якір (візуальний, аудіальний або кінестетичний). Потрібно зазначити, що кінестетичний якір найбільш сильний, йому найскладніше чинити опір.

Після цього, якщо ви активуєте якір максимально схожим способом, то викличете у людини той самий стан. Іноді вам може пощастити і ви зможете поставити якір без постановки запитань. Це відбувається тоді, коли людина сама починає розповідати про ситуацію, в якій вона відчувала потрібний вам стан. Згадуючи про цей епізод, людина занурюється в транс. Від вас вимагається лише приєднатися до нього і поставити якір.

Існують деякі правила постановки якоря:

Якір має бути унікальним, тобто сама його постановка повинна відрізнятися від дій, які ви робите повсякденно (наприклад, не потрібно ставити якір на рукостискання).

Якір має бути легко відтворюваним. У випадку з кінестетичним якорем дотик повинен відбуватися до легкодоступних місць.

Якір необхідно встановлювати на піку емоцій, коли людина максимально занурена в необхідний

стан, хоча існує думка, що якір необхідно ставити з деяким випередженням, до настання піку емоцій (я спробував обидва варіанти і різниці не відчув).

Якір необхідно відтворювати з максимальною точністю (кінестетичний якір треба активувати в тому ж місці й з таким самим зусиллям і тривалістю, якщо аудіальний якір – ваш голос, його необхідно активувати з тією ж гучністю і тональністю, якщо візуальний якір – якийсь ваш рух, то він повинен відтворюватися максимально схоже). Ідеальний варіант – постановка і відтворення якоря ідентичні.

Визначивши, який «якір» вам найбільше підходить, поставте його тоді, коли будете знаходитися в момент пікового емоційного переживання.

Тепер перевіримо, чи працює «якір», тобто чи відтворюється ресурсний стан. Якщо, запустивши «якір» (повторивши його), ми автоматично повернемося в ресурсний стан, то «якір», поставлений правильно, працює, тобто в нашій пам'яті з'являється оптимальний внутрішній стан (ресурс), який можемо використовувати для успішної діяльності.

Опанувавши техніку «якоря», тобто входження в потрібний стан, ви можете її застосовувати при спілкуванні з друзями, керівниками в будь-який важливий, відповідальний і важкий момент життя.

Обговорення. Чи складно було оволодіти технікою «якоря»? Чи важлива для вас ця техніка? Наскільки важлива техніка «якоря» для особистісного зростання?

Вправа 8. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя» «Події в моєму житті»

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *обговорення попередніх завдань-викликів.*

Ресурси: Робочий зошит, ручки.

Час: 10

Інструкція. Впишіть 3 найбільших неприємних подій, що сталися у вашому житті. Завдяки кому або чому ця подія сталася?Впишіть 5 найприємніших подій, які відбувалися у Вашому житті.

Обговорення на наступному занятті. Як ви позбулися неприємностей? Чи залишилися досі неприємності? Яку роль у вашому житті відіграли найприємніші події? Чи доцільно колекціонувати найнеприємніші події?

Вправа 9. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)

Вправа 10. Завершення заняття «Намалюй свій настрій»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*

- *зворотній зв'язок, рефлексія;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання*

Ресурси: аркуші з намальованими на них обличчями без рота (ДОДАТОК В.8.), фломастери.

час: 5 хв.

Інструкція. Учасникам роздаються аркуші паперу, на яких намальовано два обличчя, на яких відсутній рот. Потрібно намалювати рот (сум, радість, смуток тощо) на першому обличчі. В кінці заняття тренер просить намалювати рот на другому обличчі.

Запитання для обговорення: 1) з яким настроєм прийшли на заняття? 2) який настрій мають на кінець заняття; 3) подібні чи відрізняються малюнки? 4) пояснити, чому?

Командний ритуал*(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Методика «Ціннісні орієнтації працівників» М.Рокич http://surl.li/auqva (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ ІІІ. Заняття 3.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Настрій»

Мета:

- *впровадження криголам;*
- *налаштування на роботу;*
- *об'єднання учасників.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Учасники розміщуються по колу, взявшись за руки. Кожний учасник повинен охарактеризувати себе через образ, відчуття. Той, що справа, повинен жестами, пантомімою, показати цей образ, а інші учасники - відгадати.

Вправа 2. «Хто Я?»

Мета:

- *продовжити самоаналіз власного «Я».*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Візьміть ваш аркуш паперу, на якому вже є відповіді на це запитання. Ви відповідали на

нього на минулому занятті. Подумайте, як ще ви могли б відповісти на це саме запитання сьогодні. Можливо, ви щось хочете додати, а написане раніше змінити або зовсім забрати.

Адже сьогодні ви ще більше дізнались про себе. Все у ваших силах, ви маєте право зробити це зараз. Відповідайте на питання «Хто Я?».

Вправа 3. «Стенд підтримки»

Мета:

- *сприяти формуванню навичок підтримки та пошуку ресурсів під час переживання невдач чи помилок.*

Ресурси: аркуш для фліпчарту, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери.

Час: 15 хв.

Інструкція. Тренер об'єднує учасників групи по 3-4 особи та повідомлення завдання: «Завдання кожної групи є: створити стенд або рекламний банер, який би надихав людей не зупинятися на шляху до мети, навіть якщо вони зазнають невдач та зустрічаються на шляху з перешкодами. Під час створення свого авторського банеру продумайте відповідні запитання: Яка основна ідея стенду? Що на ньому зображено? Які перешкоди допомагає долати цей стенд? Яким чином?

Запитання для обговорення:

- Як вам було створювати стенд підтримки?
- Як ви домовилися про основну ідею зображення?
- Чи використовували ви у стенді ті ресурси, на які спираєтесь ви самі у подоланні невдач? Розкажіть про них?
- Чи були роботи, які вас вразили здивували?
- Які ідеї стенду вплинули на вас. Яким чином?

Вправа 4. «Без масок»

Мета:

- *дати можливість ще раз зміцнити свою довіру до групи, зняти внутрішні страхи;*
- *навчитися бути відвертим.*

Ресурси: картки з текстом, за кількістю більше ніж учасників.

Час: 20 хв.

Інструкція. Перед вами в центрі кола картки. Ви по черзі братимете по одній картці і відразу, без попередньої підготовки, продовжуватимете фразу, початок якої написаний на цій картці.

Ваше висловлювання має бути щирим і відвертим! Члени групи уважно слухатимуть вас, і якщо вони відчують, що ви нещирі й невідверті, вам доведеться ще раз узяти картку, але вже з іншим текстом, і спробувати відповісти.

Група оцінює міру щирості. Якщо визнає, що висловлення було щирим, то свою картку бере наступний член групи і без підготовки продовжує почате речення. Якщо ж група визнала, що висловлювання було «затиснутим», «шаблонним», то в учасника є ще одна спроба, але вже після всіх.

Тренер. Необхідно заздалегідь підготувати картки з текстом. Причому карток повинно бути більше, ніж учасників на випадок, якщо хтось з них не зможе з першого разу виконати завдання. Наприклад, зміст карток може бути таким:

1. «Вірю, що я ще… .».
2. «Я буваю гордий, коли …».
3. «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене…».
4. «Мені дуже важко забути, але я… .».
5. «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це….».
6. «Мені буває соромно, коли я… .».
7. «Особливо мене дратує те, що .. .».
8. «Мені особливо приємно, коли мене ...».
9. «Знаю, що це дуже важко, але я….».
10. «Іноді люди не розуміють мене, тому що я… .».
11. «Думаю, що найбільш важливе для мене …».
12. «Мені буває страшно, коли …».
13. «Я іноді отримую насолоду від …».
14. «У своєму житті я зробив помилку, яка …».
15. «Буває, що я відчуваю себе самотнім, коли …».
16. «Іноді отримую насолоду від того, що …».
17. «Я говорю правду, коли ….».
18. «Я можу обманути ту людину, яка ….».
19. «Мені знайоме гостре почуття самотності, пам’ятаю....».
20. «Мені дуже хочеться забути, що...».
21. «Бувало, що близькі люди викликали у мене майже ненависть. Одного разу коли...».
22. «Одного разу мене злякало те, що ...».
23. «У мене немало недоліків. Наприклад, ...».
24. «Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Одного разу...».
25. «У компанії особистостей протилежної статі звично почуваю себе...».
26. « Пам’ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я...».
27. «Мені траплялося проявити боягузтво. Одного разу, пам’ятаю...».
28. «Мені особливо не подобається, коли...».

29. «Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю...».

30. «Мені дуже хочеться забути про...».

Обговорення. Яку ви отримали для себе корисну інформацію?

Чи легко впоралися з поставленим завданням? Яка фраза вас найбільше здивувала? Які речення було важко завершити? З чим це пов'язано?

Рухавка «Я найцікавіший»

Мета:

- надати можливість учасникам відпочити

- поліпшити настрій

- активізувати на подальшу роботу

Ресурси:0

Час: 5 хв.

Інструкція: Усі учасникам гри пропонується виконати одне й те ж саме завдання . Будь-якими засобами, не прибігаючи, звичайно, до фізичних дій та місцевих катастроф, постарайтеся притягнути до себе увагу оточення. Завдання ускладняються тим, що одночасно її прагнуть виконати усі учасники гри. Визначите, кому це вдалося та за рахунок яких засобів. Отже, усі учасники гри намагаються звернути на себе увагу якомога більшого числа гравців. Почали! Підрахуємо, хто притягнув увагу більшого числа учасників гри.

Вправа 5. «Рекламний хід»

Мета:

- *закріпити навички самоаналізу і самовираження;*
- *виокремити свої головні чесноти;*
- *виокремити свою харизму;*
- *формувати установку на значущість своєї особистості.*

Ресурси: аркуш А4 для кожного учасника, ручки, маркери, фломастери та кольорові олівці.

Час: 15 хв.

Інструкція. Ваше завдання – скласти текст шлюбного оголошення, в якому треба передусім вказати свої основні чесноти. Не варто приділяти занадто великої уваги своїм фізичним даним. Важливо дати інформацію про себе (про свої цінності, ідеали, інтереси, якості, захоплення, бажання та ін.). А ваш характер, звички, особливості спілкування з людьми і ставлення до них? Ваші улюблені заняття? Чим ви можете зацікавити іншу людину?

Варто писати і про наявність квартири, дачі, машини і гаража. Якщо це все є, можна тільки порадіти за вас. Але причому тут шлюбне оголошення? Адже ви пишете про себе, а не про ваш стан.

Не забутьте в декількох словах охарактеризувати ваш ідеал. Яким ви його собі уявляєте? У ньому

має бути описаний образ бажаного партнера (його якості, риси вдачі тощо), а також дана інформація про себе (про свої цінності, ідеали, інтереси, якості, захоплення, бажання тощо).

Члени групи працюють індивідуально (поза колом). Кожен пише і оформляє шлюбне оголошення.

Шлюбне оголошення може містити метафори, воно може бути оригінальним, яким завгодно. У ньому можуть бути малюнки, символи.

Оголошення не підписуються. Їх здають ведучому. Він їх нумерує і розташовує їх на столі. Члени групи підходять і знайомляться зі змістом оголошень. На тих, які їм дуже сподобалися, учасники повинні поставити свої підписи. Далі тренер зачитує оголошення і говорить про те, скільки переваг у кожному Бажано, щоб кожен постарався вгадати оголошення його (її) партнера (партнерки) – назвати номер.

Обговорення. Чи важко було написати шлюбне оголошення? Як виглядають ваші чесноти на фоні усієї групи? Чи легко вам зацікавити іншу людину? Чи важко вам охарактеризувати ваш ідеал? Чи є особистості, які відповідають вашому ідеалу?

Вправа 6.Техніки духовного та розумового розвитку «Позитивне мислення»

Мета:

- *ознайомитися з техніками духовного і розумового розвитку;*
- *навчитися керувати позитивним мисленням.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки.

Час: 15 хв.

Тренер. Позитивне мислення. У повсякденному житті ми часто чуємо твердження, пов’язані з наповненням наших думок: «що всередині і зовні», «думка матеріальна», «негативні думки притягують аналогічні події». Начебто – є внутрішній світ і зовнішній, кожен існує сам по собі і не залежить один від одного. Однак, це не так.

Негативне мислення сприяє «притягуванню» негативних подій, завдяки тому, що ми просто не помічаємо позитиву, а акцентуємо увагу на негативі. Високий рівень негативу провокує нездатність знайти вихід з важкої ситуації, створення складних відносин з оточуючими і навіть багато хвороби.

Психологія відзначає, що люди, які мислять позитивно, більш успішні, щасливі та здорові. З ними рідше трапляються неприємності і вони менше схильні до стресів.

Наш внутрішній світ – є віддзеркалення зовнішнього з урахуванням виховання, темпераменту, національності, установок. Зовнішній світ – настільки багатогранний, що видає нам події та досвід аналогічно нашого наповнення.

Позитивне мислення не передбачає повне ігнорування невдач, негативних подій або переживань

– адже це наш досвід, який дозволить не робити помилки надалі.

Позитивно мислити – означає бачити проблеми виходячи з можливостей, а не перепони.

Якщо неприємність трапляється з негативно налаштованою людиною, вона може опустити руки, сприйняти подію як закономірність — «зі мною так завжди», «я невдаха» і відмовитися від подальшої боротьби і пошуку виходу, адже вона вважає, що успіх — це випадковість у житті. Людина, яка мислить позитивно – теж засмутиться, але швидко прийде в себе, сприйме подію як досвід і рушить далі. Вона знає, що успіх не приходить без невдач. Таких людей найчастіше вирізняє дружелюбність, усмішливість та допитливість.

Позитивне мислення виключає життя в чорно-білих тонах. Основа душевного спокою – у розумінні, що сьогодні може бути погано, але завтра все зміниться в кращу сторону. Жити в режимі «катастрофічності» загрожує хворобами і скороченням терміну життя. Думати позитивно – значить розуміти, що не варто брати на себе відповідальність за всі події, які відбуваються навколо. Важливо змусити себе відпустити ситуацію, якщо її рішення не в ваших можливостях.

Як прийти до позитивного мислення і змінити своє бачення ситуації, якщо ви схильні бачити багато в чому негатив?

Не варто ставити на собі хрест. Наша свідомість з часом може сформувати нову картину життя, якщо ви будете керуватися декількома правилами:

Свідома установка на позитив. Завжди налаштовуйте себе на позитивні емоції і мислення, не дозволяйте негативним думкам надовго залишатися у вашій свідомості, якщо вони виникають – знайдіть час для внутрішнього діалогу, постарайтеся перевести мінус в плюс. Якщо вам є за що похвалити себе – обов'язково зробіть це. Пам'ятайте, мислити негативно – значить притягувати такі події.

Забороніть собі розчаруватися. Якщо на вашому шляху зустрічаються перешкоди і невдачі – сприймайте їх як життєвий досвід, можливість розвинути свої слабкі сторони і мисліть з позиції пошуку обхідних шляхів. Ваше завдання – досягти рівноваги, сформувати позитивну картину світу чого б вам це не коштувало, а розчарування будуть тягнути вас назад і не дадуть жити щасливо.

Спілкуйтеся з позитивно налаштованими людьми. Відповісти на питання «як навчитися мислити позитивно» вам допоможуть такі ж люди, як і ви. Намагайтеся оточувати себе тими, хто в усьому намагається бачити плюси, не «залипає» на невдачах. Люди, які тримають образи, злопам'ятні або взагалі не люблять життя – відбирають у вас багато енергії і душевних сил.

Вірте в свою особистість. При будь-яких обставин – зберігайте віру в себе і у свої можливості. Кожен день впускайте у своє життя щось нове – наприклад, добирайтеся до роботи іншою дорогою, або обідайте в новому місці. Більше вивчайте життя тих людей, хто знає, що таке успіх, його ціну, хто йшов до мети, незважаючи на перешкоди, і вчіться у них.

Будьте цілеспрямовані. Успіх приходить до тих, хто чітко бачить свої цілі і готовий рухатися до їх досягнення. Завжди складайте плани по досягненню цілей і дотримуйтеся їх. Враховуйте навіть незначні досягнення – ваша свідомість буде запам'ятовувати позитивний досвід, що в кінцевому підсумку сприятиме вашій впевненості та позитиву.

Пам'ятайте, що думка – матеріальна. Звичка думати позитивно – допоможе вашому розумінню матеріальності думок. Негатив здатен отруїти ваше існування і буде сприяти поганим подіям у вашому житті. Кожен день думайте про те, що ви ще можете зробити для того, щоб прийти до розуміння, як мислити позитивно.

Шукайте позитив у негативі. Досягти душевної рівноваги психологія рекомендує за допомогою вашого особистого ставлення до ситуації або проблеми: якщо ви не в змозі змінити що-небудь, міняйте своє відношення до цієї події.

Радійте простому. Не варто прив'язувати своє відчуття щастя і задоволення життям з глобальними речами: наприклад, я буду щасливий, тільки якщо буду багатий, чи стану зіркою. Вчіться насолоджуватися чимось простим: гарною погодою, приємним співрозмовником, хорошим фільмом. Виробити цю звичку не складно – згадуйте про те, як багато людей позбавлені того, що ви маєте в достатку.

Постійно розвивайтеся. Робота над собою приносить багато позитиву. З кожним днем ви будете помічати, що стали розумнішими, успішнішими, а значить – щасливішими. Вкладення коштів і сил у свій розвиток є гарантом вашої впевненості в собі, що дозволить вам боротися з негативом і змінювати своє життя в кращу сторону.

Прагніть жити повним життям. Це значить – знаходити час, сили і кошти на максимум життєвих областей – сім'я, особисте життя, друзі, робота, відпочинок, хобі, подорожі – все це повинно бути присутнім у вашому житті. Зробіть ці правила принципами, за якими відтепер ви будете жити. Завдяки їм, ви зможете змінитися і жити в гармонії. Кілька прийомів, які мають за мету створення «сприятливого ґрунту» для позитивного мислення:

- ✓ заведіть щоденник, в якому ви будете відзначати свої досягнення (наразі це наш Робочий зошит)
- ✓ медитуйте (наразі це практики майндфулнес та СЕЕН)
- ✓ візуалізуйте бажані результати;
- ✓ слідкуйте за своїм здоров'ям (наразі зараз це Сторінка здоров'я, план турботи про себе)
- ✓ відстежуйте ваші тілесні реакції: поставу, міміку, жести;
- ✓ частіше посміхайтеся.

Інструкція. Пропонуємо текст для налаштування на позитивне мислення, який рекомендує Д. Карнегі.

У кожної людини є потреба в духовному і розумовому розвитку, який можна стимулювати відповідними вправами, які щоранку стимулювали б нас до дії. Не забувайте говорити собі підбадьорювальні слова. Хіба щоденна підбадьорювальна розмова з самим собою виглядає безглуздою, легковажною і дитячою? Ні, навпаки, в цьому сама суть здорової психології.

Інструкція. Розмовляючи з самим собою щодня, ви можете навчитися керувати своїми думками. Думайте про мужність і щастя, про силу і спокій.

1. Саме сьогодні я буду щасливий. Щастя перебуває всередині нас, воно не є результатом зовнішніх обставин. Тому людина щаслива настільки, наскільки вона сповнена рішучості бути щасливою.
2. Саме сьогодні я пристосуюся до життя, яке оточує мене, і не намагатимуся пристосувати все до своїх бажань. Я прийму мою сім'ю, моє навчання, обставини мого життя такими, якими вони є, і постараюся пристосуватися до них.
3. Саме сьогодні я потурбуюся про свій організм. Я зроблю зарядку, доглядатиму за своїм тілом, уникатиму шкідливих для здоров'я дій і думок, щоб мій організм охоче виконував усі мої вимоги і настанови.
4. Саме сьогодні я приділлю увагу розвитку свого розуму. Я вивчу що-небудь корисне. Я не буду ледарем у розумовому сенсі. Я прочитаю з цікавістю те, що вимагає зусилля, роздуму, зосередженості.
5. Саме сьогодні я займуся моральним самовдосконаленням. Для цього я зроблю щось добре, корисне конкретній людині і виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.
6. Саме сьогодні я буду до всіх налаштований доброзичливо. Я постараюсь виглядати якнайкраще, буду люб'язним і щедрим на похвали, не чіплятимуся до людей або не намагатимуся їх виправити.
7. Саме сьогодні я житиму тільки сьогоднішнім днем, не прагнучи розв'язати проблему всього мого життя відразу. Я легко виконаю будь-яку, навіть рутинну роботу.
8. Саме сьогодні я проведу півгодини у спокої і самотності й постараюсь розслабитися.
9. Саме сьогодні радітиму життю і буду щасливим. Я буду любити і вірити, що ті, кого я люблю, люблять мене.

Обговорення. Які результати виконання вправи? Які труднощі були при виконанні вправи? Які є пропозиції стосовно запропонованої вправи?

Вправа 7.Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Практикую радість.

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *обговорення попередніх завдань-викликів.*

Ресурси: Робочий зошит, ручки.

Час: 10 хв.

Інструкція. Установка на позитив. Не варто прив'язувати своє відчуття щастя і задоволення життям з глобальними речами: наприклад, я буду щасливий, тільки якщо буду багатий, чи стану зіркою. Написати в Робочому зошиті те що приносить радість щодня.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)

Тренер. Нагадує всім учасникам про місце і час наступного заняття, перераховує, що треба принести для роботи.

Підбиття підсумків. Що лежить в основі того, що сподобалося (не сподобалося) на тренінгу? Чи так важливо, щоб все на занятті подобалося? Що може бути критерієм результативності заняття? Який загальний висновок можна зробити за цей тренінговий день?

Вправа 9. Завершення заняття «Дій»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*
- *сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, які отримані під час тренінгу;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: аркуші паперу, ручки.

Час: 10 хв.

Інструкція. 1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання. 2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці. 3. Дайте учасникам 5-7 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ з кожного стовпчика.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Методика «Особистісний опитувальник» Г.Айзенк, адаптований О.Г. Шмєльовим http://surl.li/auqvl (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ IV. ПОГЛИБЛЕННЯ НАВИЧОК САМОАНАЛІЗУ І САМОВИРАЖЕННЯ,

ГЛИБОКИЙ ТА ВСЕБІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

ВСТУП. Це МОДУЛЬ відрізняється від решти тим, що тут велика увага приділяється недолікам, негативним характеристикам особистості. Причому крім негативної самохарактеристики, буде також індивідуальна і групова негативна характеристика, яка вимагає від кожного учасника заняття великої душевної роботи, чуйності, самовіддачі, підтримки, взаєморозуміння тощо. Для цього в групі потрібно створити психологічну атмосферу повного безоцінювального прийняття людини такою, яка вона є. Потрібно налаштувати групу на відвертість, акцентуючи на тому, що тільки сильні люди можуть вільно говорити про свої недоліки. Усвідомлення своїх недоліків – перший крок до їх подолання, самовдосконалення.

У цьому контексті пригадав прислів'я (приписують його французам): «Наші недоліки – продовженням наших достоїнств».

МОДУЛЬ IV. Заняття 1.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ I. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «СМС-повідомлення»

Мета:

- *актуалізувати досвід учасників, набутий під час роботи напередодні;*
- *налаштування на роботу.*

Ресурси: плакат із зображенням мобільного телефону та написом «СМС-повідомлення, стікери (за кількістю учасників).

Час: 5 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам написати на стікері СМС-повідомлення ведучому популярної телевізійної ігрової програми на тему «Що для мене було найбільш цікавим на попередніх заняттях? Через п'ять хвилин учасники по черзі зачитують свої СМС-повідомлення й приклеюють стікери з його текстом на плакат.

Вправа 2. «Іграшка із дитинства»

Мета:

- *налаштування на самопізнання, самодослідження;*
- *розвиток умінь самоаналізу;*
- *виявлення уявлення учасників групи про себе.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 15 хв.

Інструкція. У кожного з нас в дитинстві була улюблена іграшка. Добре, якщо ми не забуваємо про неї. Це ніби зв'язує нас з дивовижним світом дитинства, коли ми були найщасливішими, отримавши іграшку.

А чи пам'ятаєте ви свою улюблену іграшку? Що це? М'ячик? Плюшевий ведмедик? Лялька? Як її звали? І де вона зараз?

Учасники розповідають один одному про свою улюблену іграшку і про свої почуття, викликали спогадами. Після роз'яснення суті цього етюду доцільно включити ліричну музику і дати можливість учасникам впродовж 3-4 хвилин спокійно згадувати своє дитинство.

Потім усі сідають великим колом і розповідають про свої улюблені іграшки. А якщо група велика (чи недостатньо часу), спогадами можна поділитися в мікрогрупах по 5 учасників.

Обговорення. Які почуття викликала ця вправа? Важко чи легко було пригадати улюблену іграшку? Чи зберігаєте цю іграшку? Якщо зберігаєте, то яку роль вона виконує у вашому житті?

Вправа 3. «Мої слабкі сторони…»

Мета:

- *визначити свої слабкі сторони;*
- *навчитися проникати у власний внутрішній світ;*
- *розвивати відкритість учасників програми.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 20 хв.

Інструкція. Кожен член групи повинен розповісти іншим учасникам про свої недоліки – про те, що він не приймає в собі.

Не обов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру, шкідливі звички; важливо відмітити те, що є або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, ускладнює життя, утруднює взаємовідносини тощо.

Важливо, щоб ви «не брали в лапки» свої слова, внутрішньо відмовляючись від них, вибачаючи себе і свої недоліки, щоб ви говорили про це прямо і відверто.

Тренер. Ця вправа спрямована, насамперед, на визначення кожним учасником власних слабких сторін, на формування звички аналізувати свої недоліки, але при її виконанні в учасника має бути можливість спертися на сильні сторони свого характеру.

Далі вправа проводиться за методикою (див.: МОДУЛЬ ІІ. ЗАНЯТТЯ 2, вправа 3 «Мої сильні сторони…»).

Обговорення. Що було спільним у ваших висловленнях? Що ви вперше дізналися про себе? Чи можна ваші негативні риси перетворити на позитивні?

Тренеру для підведення підсумків. *Як тільки ми дізнаємося про свої слабкі місця, вони перестають нам шкодити (Герг Крістоф Краус).*

Психологія будь-якої людини це безперервне формування якості характеру, в залежності від того які умови, тому йому властиво проявляти негативні риси, вони можуть змінюватися в залежності від того які умови, в гіршу чи кращу сторону.

Також є і постійні негативні якості, які проявляються у індивідуального особи, які не змінюються протягом життя.

Негативні риси характеру не завжди можна розцінювати як негативні їх особливості і якості можуть підкреслювати достоїнства:

1. Самовпевненість - достаток собою, може спровокувати тягу до працездатності та по-ліпшення продуктивності, для реалізації самозадоволення.
2. Упертість, провокує досягнення поставлених перед собою цілей.
3. Егоїстичність - ігнорувати інших це погано, але і намагатися догодити іншим не завжди приносить користь. Іноді потрібно думати про себе, щоб бути в змозі допомогти іншим.
4. Заздрість, деяких людей може спровокувати їх на бажання досягти кращого результату, ніж у інших.

Позитивні і негативні риси характеру їх якості в більшій чи меншій мірі присутні в кожній людині. Позитивні можуть прикривати негативні риси характеру індивідуального обличчя. Наприклад, люди бувають ледачими, але добродушними або егоїстичними, але акуратними і працьовитими, грубими, але чуйними і щедрими і т.д.

Рухавка «Ти мені подобаєшся тим…»

Мета:

- *дати можливість учасникам розім'яти м'язи, відпочити.*

Ресурси: м'яч.

Час: 5 хв.

Інструкція. Варіант І. 1. Учасники стають у коло. 2. Тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається…» і називає вподобану якість (кілька якостей). 3. Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині й називає якості, що сподобалися йому 4. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

Варіант ІІ. Цю вправу можна проводити в парах

Вправа 4. «Позитивні і негативні риси особистості»

Мета:

- *аналіз особистості.*

Ресурси: дидактичний матеріал «Які бувають негативні риси характеру?» (ДОДАТОК В.9.).

Час: 20 хв.

Міні-лекція. Так повелося, що в світі все речі мають дві сторони - погану і добру. День змінюється вночі, добро вічно бореться зі злом і навіть в тихому болоті хтось та водиться. Це саме можна сказати і до людини. Один великий як то сказав - «Навіть якщо посадити у в'язницю всіх людей на планеті, кожен в глибині душі буде здогадуватися - за що». Чому так відбувається і однакові на вигляд люди мають набір позитивних і негативних якостей характеру і де ці якості найбільш характерно проявляються? Бувають ситуації, коли навіть самий сумлінну, на думку оточуючих, людина, надходить несподівано погано.

Розглянемо для початку деякі приклади прояву тих якостей, які є негативними:

Екстремальні ситуації. У той момент, коли людина відчуває побоювання за своє життя і здоров'я, він здатний на найнесподіваніші вчинки і проявляє такі негативні якості як брехня, зрада, боягузтво, брак волі і т.д.

Кар'єрний ріст. Особливо часто позитивні і негативні особисті якості виявляються в усьому, що стосується роботи і підвищення посади. Деякі використовують такий метод як «ходіння по головах». Це означає, що людина готова порушити будь-які закони моральності, аби домогтися бажаного кар'єрного росту. У хід тут йдуть такі якості як лицемірство, брехня, марнославство, егоцентризм, ненависть і нахабство.

Відносини. Людські взаємини, на жаль, теж вважаються плацдармом для демонстрації негативних якостей. Особливо недоліки людей проявляються в сімейному житті. Тут можна зустріти ревнощі, дурість, жадібність, буркотливість, неохайність.

Однак де є негативні, завжди знайдуться і позитивні особистісні якості. Так звані чесноти високо цінуються і всіляко заохочуються суспільством. Розглянемо ті ж самі приклади, але вже з боку кращих якостей людини:

В екстремальних ситуаціях цінуються винахідливість, сміливість, відвага, витримка, серйозність, мужність, чуйність, надійність і вірність.

Що стосується кар'єрного зростання, то, перш за все, в будь-якому співробітнику цінуються стресостійкість, сумлінність, працьовитість, чесність, пунктуальність, тактовність і комунікабельність.

У відносинах же до ідеалу прирівнюється людина, яка володіє такими якостями як ніжність, уважність, доброта, поступливість, терпіння, уважність, надійність, вірність і вміння вислухати близької людини і підтримати його.

Всі позитивні і негативні якості людини існують тільки в сукупності. Абсолютно ідеальних людей не існує. Адже навіть якщо людина прекрасно вихований і добре проявив себе в стресових ситуаціях, він може мати шкідливі звички, які також відносяться до негативних якостей. Що стосується ставлення суспільства до прояву в людині хороших і поганих рис характеру, то тут вже споконвіку зміцнило-

ся наступні положення:

Як би там не було, кожна людина має право сам вибрати відповідну саме до нього модель поведінки і заховати глибоко в душі всі свої недоліки. Але навіть в бочці меду завжди є ложка меду. Для рівноваги природа створила добро і зло. А який бік зайняти ми вибираємо протягом усього життя.

З метою аналізу особистості використовується список негативних рис характеру людини.

Це дозволяє виявити особливості індивіда, прогнозувати способи взаємодії з ним і визначити методи коригування небажаного поведінки.

Класифікація особистих властивостей.

Особистість людини вивчається з урахуванням вроджених і набутих якостей.

Під психічними властивостями розуміють стійкі явища, що впливають на діяльність і характеризують людину з психологічної та соціальної сторони.

Основні властивості: Темперамент, характер, спрямованість, здібності.

Темперамент - сукупність індивідуальних особливостей особистості, пов'язаних з динамічними аспектами, тип нервової діяльності. Він є основою для розвитку характеру.

Вперше термін ввів Гіппократ. Темперамент був поділений на 4 види. У наш час поворотним моментом було вивчення І. П. Павловим типів нервової системи, яких також було описано чотири.

Негативні риси темпераментів:

- рухливий, неврівноважений, злопам'ятний, нетерплячий, імпульсивний, здатний на прояви агресії;

- квапливий, гіперактивний, непостійний, переоцінює себе, страждає перепадами настрою;

- погано реагує на зовнішні подразники, складно адаптується, не проявляє ініціативи, погано йде на контакт з людьми;

- нерішучий, песимістичний ранимий, схильний до депресій.

темперамент - це вроджені риси особистості.

характер - придбані риси, постійні психічні властивості, що визначають особливості поведінки особистості та її ставлення з людьми і навколишньою дійсністю.

спрямованість - система спонукань, мотивів, тобто те, чого людина хоче, до чого прагне, установки. Формується в процесі виховання, соціально обумовлена.

здібності - властивості особистості, які є умовами для успішного здійснення конкретного виду діяльності

Як боротися зі своїми поганими якостями?

В першу чергу людина сама повинна усвідомити наявність у нього негативних рис. Вона повинна розуміти, що її дії негативно позначаються на відносинах з оточуючими людьми, кар'єрному зростанні, особистому спокої. Виявити наявність різних рис можна за допомогою психологічних тестів або

особистому спостереженні і самовідчуття. Далі в роботу вступає самоконтроль.

Що робити:

Негативні сторони особистості - частина індивідуальності. Жодні людина не може бути ідеальний, тому не треба прагнути до досконалості і вимагати його від інших.

Головне - баланс в психіці позитивних і негативних якостей, щоб другі не заважали жити, працювати, будувати відносини Людина виховує себе сам, тому, якщо ви знаєте, що маєте негативними рисами характеру, ви здатні з ними боротися. І перше, що доведеться виховати, - сила волі.

Інструкція. Для аналізу особистості використовується список негативних рис характеру людини. Це дозволяє виявити особливості індивіда, прогнозувати способи взаємодії з ним і визначити методи коригування небажаного поведінки. Проаналізуйте список негативних рис в парах.

Обговорення в великому колі. Які бувають негативні риси характеру?

Вивчення особистості невід'ємно від аналізу негативних рис, їх список досить великий, розглянемо найпоширеніші (ДОДАТОК В.9.).

Тренеру. Можна запропонувати пройти вдома он-лайн Тест «Темне ядро особистості» за посиланням http://surl.li/auwej

Вправа 5. «Я очима групи»

Мета:

- *розвиток навичок осягнення, розуміння іншої людини, вміння проникати в її внутрішній світ.*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Інструкція. Кожен повинен висловити свою думку про те, якою людиною його бачить група в цілому й окремі учасники.

Учасники працюють у великому тренінговому колі. Після виступу учасника група, уважно вислухавши його, може сказати про те, в чому він був правий, а в чому помилявся і попросити внести корективи в повідомлення.

Тренер. Варто налаштувати учасників на роботу в режимі «експерта».

Наприклад, один з учасників сказав: «Мені здається, що Юлія сприймає мене як замкнуту людину». Юлія може підтвердити це враження або внести корективи, пояснивши, що це не зовсім правильне враження тощо.

Така відверта розмова повинна відбутися впродовж заняття.

Обговорення. Наскільки влучними були характеристики на вас? З чим згодні, а з чим ні? Які почуття викликали у вас характеристики учасників? Чи легко було виконати завдання?

Вправа 6. Медитація. Почути себе: як і чому медитацію варто зробити своєю щоденною звичкою

Мета:

- *познайомитися з видами, техніками та користю медитації;*
- *розглянути поширені помилки та хибні уявлення про медитацію.*

Ресурси: музичний супровід, можна використовувати аудіо-файли за посиланням https://fizis.net › audio-files, техніки медитацій (ДОДАТОК В.10.).

Час: 15 хв.

Міні-лекція. *Великі корпорації, такі як Apple і Google, наймають викладачів медитації. Вони розуміють, що це підвищує продуктивність співробітників, відбувається професійне зростання, відповідно, це приносить більше доходу.*

В чому користь медитації. Науково доведено, що медитація позитивно впливає на весь організм: знижує тиск, уповільнює старіння, підвищує імунітет тощо.

Медитація – це потужний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка допоможе знайти душевний спокій.

Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику – і не дарма.

- Вона може допомогти:
- впоратися зі стресом,
- полегшити головний біль,
- при симптомах занепокоєння і депресії,
- поліпшити самосвідомість,
- відчути більше співчуття до себе та інших,
- поліпшити уважність.

Види медитації (ДОДАТОК В.10.)

- ✓ медитація як релаксація (антистрес, відпочинок, для сну);
- ✓ медитація для досягнення результату;
- ✓ медитації на усвідомленість (для пізнання себе і своєї мотивації);
- ✓ духовна медитація.

Як зробити медитацію частиною повсякдення. Як і з будь-якої звичкою, потрібно дати собі час і включити самодисципліну. Наприклад, ставити будильник на 10 хвилин раніше, щоб вранці помедитувати. І зробити це не 1-5 разів, а протягом кількох тижнів. Багато хто зараз використовує додатки на телефон, які допомагають виробити звичку і нагадують про медитації.

Найпростіший спосіб почати практику – це навчитися робити одну дію в один момент. Наприклад, якщо ви п'єте каву, то тільки п'єте каву. Не перевіряєте телефон і не думаєте про справи, а відчуваєте смак, аромат напою та тепло, яке чашка віддає долоням. Ці кілька хвилин повної

усвідомленості іноді більше розслаблюють і врівноважують наш розум, ніж півгодини совання на стільці в спробах його заспокоїти.

Як я говорила раніше, будь-яка практика – це краще, ніж її відсутність. Тому не варто бути з собою строгими і оцінювати «успіх» в медитації. Ведіть журнал медитацій. У ньому після практики можна записати, що ви відчували, чи було багато думок, які це були думки, наскільки вдалося заспокоїтися. Це робиться не для оцінки, а лише для того, щоб ясніше бачити, куди ви рухаєтеся, і відслідковувати прогрес.

В чому користь медитації. Медитація дійсно несе колосальні зміни, які приходять дуже м'яко. Просто раптом розумієш, що речі, які раніше засмучували, вже не викликають такої реакції, що можеш краще концентруватися, з'являється більше енергії. Багато хто думає, що медитація робить людину нездатною відчувати емоції, але я вважаю, що навпаки – вона стає емоційно здоровою. У кожного відбуваються індивідуальні зміни, але найочевидніша користь – це заспокоєння нервової системи, вирішення проблем зі сном, який стає якісним, а отже – приносить потрібне відновлення. А якщо трапляється неприємність, то біль, злість й розчарування тривають недовго, натомість швидко повертаються відчуття миру і спокою.

Поширені помилки та хибні уявлення про медитацію. Мабуть, найголовніша омана – зв'язок з певною релігією або філософією. І хоча медитація дійсно має місце більше в східних практиках, це не робить її релігією. Філософія – це вибір, медитація – це практика, робота з розумом, свідомістю. Основною помилкою є занадто сильне намагання позбутися думок під час практики. Медитація – це завжди баланс між концентрацією та розслабленням, і цей баланс важливо підтримувати. Думок не можна позбутися за 5 хвилин, і це потрібно прийняти. Просто повільно, але методично просуватися вперед. Ще дуже важлива регулярність: краще 5 хвилин, але кожен день, ніж годину на місяць.

І знову-таки, медитація – це не те, чого ми вчимося, а те, що ми колись вміли, але забули. Успіх в медитації залежить від того, наскільки добре ми вміємо відпускати. І коли ми вчимося цьому в медитації, то починаємо вміти це і в житті. І життя змінюється. Ще одна поширена помилка – очікування. Буває, медитація проходить дуже добре, і ми починаємо очікувати, що наступна буде не гіршою, а зазвичай все навпаки. Відпускати очікування також дуже важливо.

Люди думають, що медитація – це коли ти сідаєш, обов'язково схрещуєш ноги (хоча насправді можна сидіти на стільці і поставити ноги на підлогу) і вимикаєш всі свої думки. Проте навіть у дуже просунутого медитатора завжди є якісь думки. Просто цей медитатор знаходить точку спокою чи рухає свою увагу – наприклад, слідкує за відчуттями у своєму тілі. Але коли знаходить точку спокою, вже не бере участі у цих думках, а просто спостерігає за ними.

Друге хибне враження – що є люди, які не можуть медитувати. Насправді проблема полягає лише в тому, що в медитації ми одночасно є і об'єктом, і суб'єктом: ми використовуємо свій розум,

щоб спостерігати за своїм розумом, і це може бути важкувато. Єдині, кому не бажано займатися медитацією, – це люди, що мають важкі психічні розлади, та й тут це залежить від рекомендацій лікаря. Бо для когось вона може виявитися корисною.

Як зробити медитацію частиною повсякдення. Медитація в сучасному світі дуже актуальна, тому що у нас відбувається передозування інформацією, яка ллється на нас з усіх усюди: із соціальних мереж, телевізора, вулиці. Тому медитувати я рекомендую всім людям, хоч би скільки часу не було у розпорядженні. Головний принцип – практикувати її щодня. З самого ранку, коли ви тільки прокинулися, можна просто у ліжку помедитувати п'ять хвилин. Для початку, якщо вам некомфортно або ви не володієте технікою, можна робити це під супровід чийогось голосу. Також є багато додатків на телефон: наприклад, Headspace, Insight. Головне – бажання, а як ви будете його реалізовувати – обирати вам. Дуже важливо не переборщити та не змушувати себе практикувати одразу годину чи дві, тому що це може травмувати, і тоді ви все покинете. Встановіть для себе якісь рамки: наприклад, щодня медитувати 15 хвилин, а коли поспішаєте – одну. Це можливо завжди.

Все більше людей по всьому світу відкривають для себе медитацію як інструмент підвищення власної ефективності, шлях до більш щасливого, наповненого життя.

Вправа 7.Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Медитації щодня

Мета:

-практикувати медитацію щодня;

- отримання особливих завдань;

- обговорення попередніх завдань-викликів.

Ресурси: Робочий зошит.

Час: 10 хв.

Інструкція. Зробіть медитацію частиною повсякдення

Вибери аудіо-медитацію за посиланням*https://fizis.net*, https://fizis.net › audio-files

1.Сканування тіла сидячи19:10

2.Сканування тіла лежачи15:30

3.Дихання думки 9:34

4. Усвідомлений рух Перша частина10:45

5.Дихальний простір5:49

6.Дихання звуки думки19:41

7. Дихання тіло труднощі14:00

8. Дихальний простір перший крок до контакту з тілом7:35

9. Дихання тіло труднощі звуки думки невибіркове усвідомлення20:02

10. Дихальний простір перший крок до розширення бачення думок7:06

11. Дихальний простір - перший крок до розумних дій4:55

12. Медитація доброзичливості14:26

13. Наближення до неприємного досвіду29:55

14.Лейбелінг емоцій16:44

15. Медитація вдячності12:29
16. Медитація в русі

1. Практикуйте щодня, зробіть це звичкою, як чищення зубів. Почати можна з 5 хвилин на день одразу після пробудження та 5 хвилин перед сном. Поступово збільшуйте тривалість.
2. Заведіть щоденник, записуйте, як пройшла медитація, а також ключові події дня. З часом ви навчитеся помічати, як події, їжа, стан тіла, розмови та звички впливають на якість медитації, і зрештою, на якість свідомості.
3. Практика ефективна тоді, коли ваше життя і ви самі стаєте кращими. Іноді зміни під час медитації непомітні, і здається, що прогресу немає. Але дуже важливо бути терплячими, скоро ви озирнетеся й зрозумієте, які колосальні зміни відбулися, коли ніби не відбувалося нічого.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)

Вправа 9. Завершення заняття «Піраміда почуттів»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*
- *підсумувати результати власної участі в роботі;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Робота у загальному колі. Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, покладаючи свою руку зверху на руки інших, про те, що вони винесли для себе з цієї зустрічі.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріали

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна роботавдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Тест «Формула темпераменту» (А.Белов) **http://surl.li/awsso**(ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ IV. Заняття 2.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Казковий магазин»

Мета:

- *впровадження криголам;*

- *створення позитивного настрою.*

Ресурси: стікери і ручки по числу учасників заняття.

Час: 10 хв.

Інструкція. Варіант 1: кожен учасник виставляє на продаж у казковому магазині свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад : продаю 500 грамів витримки, а куплю 100 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.

Варіант 2 : Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обмінятись карточками з іншим учасником.

Запитання для обговорення: що було важче зробити: продати чи купити? Як думаєте, чому?

Вправа 2. «Рекламний ролик»

Мета:

- *створення умов для пізнання учасниками «реклами» свого колеги;*
- *виявлення уявлень учасників групи один про одного;*
- *розвиток креативності при створенні рекламного ролика.*

Ресурси: картки з ім'ям учасників групи.

Час: 15 хв.

Інструкція. Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі – споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось і уявімо собі, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Усе – як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один нюанс – об’єктом нашої реклами будуть конкретні люди, що сидять тут, у цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім’я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім’ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі діятиме ще одна умова: ви не повинні називати ім’я людини, яку рекламуєте. До того ж, вам пропонується представити людину як товар або послугу. Придумайте, чим міг би виявитися ваш протеже, якби йому не випало народитися в людській подобі. Може бути холодильником? Чи заміським будинком? Тоді що це за холодильник? І який цей заміський будинок?

Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Зрозуміло, що в рекламному ролику мають бути відбиті найважливіші й справжні достоїнства рекламованого об’єкта. Тривалість кожного рекламного ролика – не більше, ніж одна-дві хвилини. Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був показаний у цій рекламі.

За необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті,

і просити інших гравців допомогти вам.

Обговорення. Чи легко було виконати завдання? Чи вдалася реклама? Яка реклама була найбільш креативною і вдалою? Як ви сприйняли персональну рекламу?

Вправа 3. «Під мікроскопом»

Мета:

-розвиток уміння проникнути у внутрішній світ і виокремити негативні риси власного характеру.

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція. У багатьох з нас є незначні недоліки, звички, від яких ми хотіли б позбавитися якнайшвидше. Вони не такі помітні, відразу не впадають у вічі, проте часто заважають у житті.

У кожного, напевно, в активному словниковому запасі знайдуться слова, які він більше ніколи не хотів би вимовляти, а тим більше вголос.

Давайте спробуємо виявити ці неприємні дрібниці власного характеру, ніби поглянемо на себе через мікроскоп. Що ми там зможемо побачити?

Тренер. Роботу можна організувати у два етапи. На першому етапі учасники індивідуально складають перелік «неприємних недоліків» свого характеру.

Обговорення. На другому етапі кожен член групи розповідає про свої «недоліки».

Вправа 4. «Стіна прозріння»

Мета:

- *отримати зворотний зв'язок від членів тренінгу на певному етапі групової роботи;*
- *розвивати інтерес до внутрішнього світу членів групи;*
- *проявити активність у груповій роботі.*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Інструкція. По черзі кожний з учасників повинен пройти від однієї стіни до протилежної туди й назад декілька разів. На шляху його повинна супроводжувати група. При цьому, коли він іде до однієї стіни, група повинна його за це всіляко схвалювати й підтримувати, а коли у зворотному напрямкові – сварити. Фізичний вплив заборонений, група повинна зупинити й повернути його лише словами. Завдання учасника – спокійно, мовчки і з однаковою швидкістю ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні підкріплення.

Обговорення. Після закінчення вправи необхідно закінчити аналіз, розглянувши питання:

1. Які слова підтримки (сварки) вас найбільше здивували? Чим?
2. Чому ці слова вас зупинили й повернули в групу?

3. Чиї висловлювання вам заважали ходити?
4. Які ваші внутрішні відчуття під час виконання вправи?
5. Які відчували труднощі під час виконання вправи і з чим вони пов'язані?

Рухавка. «Як ми схожі!»

Мета:

- *обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту*

Ресурси: папір, олівці, призи.

Час: 10 хв.

Інструкція. 1. Тренер просить групу об'єднатися в пари й пояснює, як буде проходити вправа. 2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. 3. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним. 4. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз. Запитання для обговорення: спільні риси дійсно можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо)?

Вправа 5. Станції «Пасивність - Асертивність — Агресивність». Міні-лекція «Принцип особистої відповідальності»

Мета:

- *познайомитися з поняттям «асертивність» в психології;*
- *сприяти усвідомленню учасниками доцільності переходу від пасивної та агресивної поведінки до асертивності:*
- *допомогти учасникам розробити схему переходу до асертивності за допомогою спеціального навчання.*

Ресурси: ручки та бланк схеми мандрівок до станції «Асертивність» (ДОДАТОК В.11.).

Час: 20 хв.

Міні-лекція «Принцип особистої відповідальності». Є поняття «асертивність» в психології, воно дуже точно описує правильну поведінку дорослої, впевненої в собі особистості. Почнемо з того, що асертивність - це стиль поведінки, якість характеру, яке дозволяє людині без агресивності відстоювати межі своєї особистості і захищати свої цілі та інтереси, при цьому проявляючи толерантність і повагу до опонента.

- ✓ Відсутність агресії
- ✓ Адекватне сприйняття себе і оточуючих
- ✓ Постійна свідомість поведінки

- ✓ Конфлікт чи асертивність?
- ✓ Асертивність - це вміння вчасно сказати "ні"
- ✓ Правила, як говорити "ні"
- ✓ Який він - неасертивна людина?
- ✓ Як дізнатися, чи асертивна ви людина?
- ✓ Що дає нам принцип відповідальності за свою поведінку?

Відсутність агресії. Перш за все, людина, що володіє цією якістю характеру, не проявляє агресії. Важливо відзначити, що проявляти і відчувати - різні речі. Є люди, які вміють добре контролювати свої емоції так, що їх не видно зовні. Але зовнішній вираз на обличчі не говорить про те, що всередині у людини немає бурі. *Асертивна людина і зовні і внутрішньо почуватиметься спокійно.*

Адекватне сприйняття себе і оточуючих. Ця характеристика також свідчить про наявність у людини асертивності. Коли впевнена в собі, неагресивна людина відповідає на різні провокації з боку оточуючих, вона не висуває максимум вимог до опонента, як і не знімає з нього відповідальність за неприємну розмову, і говорить йому про це. Поряд з таким ставленням до співрозмовника, сама людина до своєї ролі в розмові ставиться адекватно - ні в якому разі не бере всю відповідальність за неприємні моменти на себе, а також не знімає з себе її повністю.

Постійна свідомість поведінки. У цю характеристику входить прийняття та усвідомлення допущених помилок і відсутність конфліктності. Асертивність - це правильна оцінка людиною своїх дій. Тут головне - усвідомлення витраченого часу та ефективності своїх дій. Виходячи з цього, асертивна людина може відмовитися від задуманого плану, якщо навіть думка про нього зіпсується у оточуючих.

Конфлікт чи асертивність? Асертивність в психології розуміється ще як відсутність конфлікту. Ви можете відразу ж сказати, що такого не буває, якщо немає конфлікту, значить, немає і відстоювання своєї думки. На жаль, багато хто так і думає - свої інтереси і права можна відстояти тільки за допомогою конфлікту. Тоді потрібно звернутися до поняття "конфлікт". Це гостре і емоційне протиріччя, зіткнення протилежних інтересів, цілей і думок. У цьому визначенні важливо побачити, що зіткнення, яке називається конфліктом, обов'язково емоційне, гостре і афективне. Ці три ознаки повністю суперечать основним ознакам асертивності - усвідомленість поведінки, відсутність агресії та адекватна оцінка учасників спілкування і ситуації в цілому. Можна сказати, що асертивною людиною ви залишаєтеся до тих пір, поки вас не залучили в конфлікт. Природно, описана вище поведінка декому дається з величезною працею, тут повинна бути присутня не тільки особиста відповідальність, але і правильне виховання з дитинства.

Асертивність - це вміння вчасно сказати «ні» Дуже часто ми стикаємося з такими ситуаціями, коли потрібно сказати людині "ні", але ми не можемо цього зробити в силу різних причин, а потім самі ж від цього страждаємо. Щоб навчитися поважати себе, свої цінності, відстоювати свої інтереси, важливо вміти вчасно відмовитися від чого-небудь. Асертивність - це вміння говорити " ні ". Наприклад, ситуація: ви стоїте в повному автобусі, з сумкою в одній руці, іншою рукою тримайтеся за поручень. Кондуктор з одного кінця маршрутки просить вас передати гроші за проїзд пасажирів, які перебувають в іншому кінці. Ви маєте право не передавати ці гроші, по-перше, тому що руки зайняті і на повороті можете впасти, по-друге, не хотіли б бруднити руки об чужі гроші. Якщо в цій ситуації відмовитися, захищаючи свої інтереси, ви станете поганим для пасажирів і кондуктора, а все-таки передавши гроші, ви залишитеся з почуттям незадоволення і попранних інтересів. Що ж робити? Вирішувати вам!

Правила, як говорити «ні»

1. Перш за все, потрібно бути коротким. Якщо починати пояснювати причину в подробицях, це буде схоже на виправдання.
2. Важливо виявляти повагу до співрозмовника. Можна похвалити або підтримати, не звалюючи на себе тягар відповідальності за вчинки людини.
3. Іноді потрібно просто сказати «ні». Ми часто боїмося цього слова, думаючи, що втратимо прихильність людини. Але тверде «ні» набагато краще і зрозуміліше, ніж мляве «не знаю».
4. Потрібно бути чесним. Ви маєте право на будь-яке рішення, адже ви витрачаєте свій час. Не потрібно придумувати виправдання.
5. Твердість. Якщо попався наполегливий співрозмовник і він хоче схилити вас до свого вирішення питання, потрібно твердо повторити «ні» кілька разів.
6. Відсутність почуття провини. Необов'язково говорити про те, що вам незручно або ви шкодуєте про свою відмову. Якщо ви не здатні підняти брилу, навіщо перед нею вибачатися? Так і зі зваленою на себе відповідальністю.
7. Піклуйтеся про себе. Насамперед потрібно думати про свій душевний і духовний стан. Якщо сказати «так» - означає розтоптати свої прагнення та інтереси, то потрібно прийняти протилежну позицію. Мова йде не про жертовність. Адже іноді заради своїх близьких ми жертвуємо чимось важливим для себе. Тут на перший план виходить питання пріоритетів, особиста відповідальність.

Яка вона - неасертивна людина?

- ✓ уникнення уваги оточуючих;
- ✓ повільність у поведінці, заснована на уникненні проблем і відповідальності;
- ✓ зовні погоджується з іншими, не враховуючи при цьому власних почуттів і бажань;
- ✓ боїться заподіяти незручність іншому, а собі шкодить.

Людина з такою поведінкою в глибині душі дуже мучиться, оскільки її вибір найчастіше суперечить внутрішнім прагненням. У його житті починається так званий негативний цикл. Що це означає? Коли неасертивна людина отримує від значущої людини занижену оцінку, вона починає зсередини сам себе "з'їдати", мучитися в сумнівах з приводу своїх можливостей, поведінки, успіху в житті, знижується відповідальність за себе. Внаслідок цього він ніби зрікається себе, починає жити подвійним життям: з одного боку, у нього все-ще залишаються бажання та інтереси, з іншого боку, він не може їх висловити і захистити. Все це може призвести до неприродних стосунків з людьми, відсутності справжньої дружби. Асертивність - це ефективна взаємодія людей без недомовок і здогадок.

Як дізнатися, чи асертивна ви людина?

Проблемою вивчення впевненості в собі, досягнення удачі, асертивності займається розділ науки про душу - загальна психологія. Для визначення цієї якості в характері можна пройти невеликий тест на асертивність, проконсультуватися у фахівця або поспостерігати за своєю поведінкою в повсякденному житті. До речі, в психологічній науці спостереження або самоспостереження (інтроспекція) мають велике значення, так як дають значний обсяг інформації про спостережуваний об'єкт. Тому важливо відстежувати, як ви говорите "ні" ", чи проявляється у вас агресія до співрозмовника, чи важко вам відстоювати свої права спокійно, без конфліктів, і так далі. Найкращим способом побачити себе з боку є думка близької людини про вашу поведінку.

Що дає нам принцип відповідальності за свою поведінку? Для повноцінного розвитку особистості важливо бути асертивною людиною. Адже те, що в нас закладено природою або Богом, батьками, ми зберігаємо протягом усього життя, домагаючись успіхів і визнаючи поразки без почуття провини або сформованої низької самооцінки. Поступаючи за принципами асертивної поведінки, ми будемо домагатися цілей, досягати висот і мати ефективні міжособистісні відносини.

Інструкція. Звернемося знову до уявної шкали, на протилежних полюсах якої розміщені агресивність і пасивність, а посередині асертивність. Кожна людина, яка перебуває у будь – якій точці цієї шкали. Отримавши знання та доклавши певних зусиль, може пройти до станції «Асертивність». Потрібно уявити собі людей на двох крайніх станціях – «Пасивності» та «Агресивності». Які зміни повинні відбутися у них самих. Щоб вони в силі здійснити дуже важливу мандрівку у своєму житті до станції

«Асертивність»? Щоб дати відповідь на це запитання, найперше треба об'єднатися у 3-4 команди. (Тренер дає завдання командам описати мандрівку пасивної та агресивної людини до станції «Асертивність», суть завдання: «Що потрібно змінити в собі. Щоб уявна подорож була успішною?»)

Групам рекомендуються схеми мандрівок до станції «Асертивність» (ДОДАТОК В.11.).

Команди презентують свої напрацювання.

Обговорення. Чи легко було працювати за даним завданням?

Коментар. Вправа допомагає здійснити мандрівку за шкалою «пасивність»— асертивність— агресивність». Вона сприяє усвідомленню того, що праця над собою приведе до розвитку асертивності як необхідної умови успішної взаємодії з людьми. Напрацювання команд—де приблизний план, який кожен учасник має приміряти та відкоригувати щодо себе).

Вправа 6. «Навички асертивності»

Мета:

- *ознайомити учасників з основними техніками асертивності;*
- *сприяти вмотивуванню учасників щодо перенесення навичок асертивної поведінки у повсякденне життя.*

Ресурси: бланк з описом технік (ДОДАТОК В.12.).

Час: 10 хв.

Інструкція. Асертивності треба вчитися. Кожен, хто хоче розвивати у собі навички асертивності, повинен познайомитись з існуючими техніками асертивності. Людина не може миттєво змінити стратегію своєї поведінки та набути асертивності. Над цим треба працювати.

(Коментар. Інформування теоретично знайомить учасників із техніками асертивної поведінки, доводячи. Що тільки перехід теорії в практику є результатом успішного навчання).

Учасники об'єднуються в групи і відпрацьовують техніки на придуманих чи згаданих ситуаціях. Кількість груп за кількістю запропонованих технік асертивної поведінки.

Обговорення:

Які труднощі виникли при виконанні завдання?

- Що сподобалося?
- Над чим ще треба було б попрацювати?

Вправа 7.Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Розвиваю у собі асертивність

Мета:

- *отримання особливих завдань;*
- *розвиток у собі асертивності.*

Ресурси: картинки з малюнкового тесту Розенцвейга (ДОДАТОК В.13.), ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Особливе завдання: розвивати уміння асертивного спілкування в конфліктних ситуаціях. Учасники отримують по одній-дві-три (в залежності від кількості учасників програми) картинці додому з ситуаціями (картинки з малюнкового тесту Розенцвейга). Ви уявляєте себе учасниками діалогу, ознайомлюються зі словами свого співрозмовника, після чого придумують та записують пасивну , агресивну та асертивну відповідь на них.

Обговорення на наступному занятті.

Чи легко було підібрати необхідні варіанти відповідей.

На який тип поведінки було легше? На який складніше?

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)*

Вправа «Подяка»

Мета:

- *розвиток згуртованості групи;*
- *створення хорошого настрою.*

Ресурс: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Всі учасники стають у коло, беруться за руки, заплющують очі і, стискаючи руки, намагаються передати один одному тепло свого серця. Потім, взявшись за руки, говорять одночасно «Дякуємо!».

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики, самостійна роботавдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики Тест на асертивність http://surl.li/auqye, діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона **http://surl.li/autcy**- (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ IV. Заняття 3.

Командний ритуал (див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).

Вправа 1.«Знаки зодіаку…»

Мета:

- *гарний настрій, об'єднання учасників.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція.Учасники, стоячи по колу, повинні вишикуватись відповідно до місяця народження. Повідомити місяць можна лише рухами, мімікою, жестами.

Вправа 2. «Я очима групи»

Мета: *розвиток навичок осягнення, розуміння іншої людини, вміння проникати в її внутрішній світ.*

Ресурси:

Час: 10 хв.

Інструкція. Кожен повинен висловити свою думку про те, якою людиною його бачить група в цілому й окремі учасники.

Учасники працюють у великому тренінговому колі. Після виступу учасника група, уважно вислухавши його, може сказати про те, в чому він був правий, а в чому помилявся і попросити внести корективи в повідомлення.

Тренер. Варто налаштувати учасників на роботу в режимі «експерта».

Наприклад, один з учасників сказав: «Мені здається, що Юлія сприймає мене як замкнуту людину». Юлія може підтвердити це враження або внести корективи, пояснивши, що це не зовсім правильне враження тощо.

Така відверта розмова повинна відбутися впродовж тренінгу.

Обговорення. Наскільки влучними були характеристики на вас? З чим згодні, а з чим ні? Які почуття викликали у вас характеристики учасників? Чи легко було виконати завдання?

Вправа 3. «Поклади себе під мікроскоп»

Мета:

- *розвиток уміння проникнути у внутрішній світ і виокремити негативні риси власного характеру.*

Ресурси: музичний супровід.

Час: 15 хв.

Інструкція. У багатьох з нас є незначні недоліки, звички, від яких ми хотіли б позбавитися якнайшвидше. Вони не такі помітні, відразу не впадають у вічі, проте часто заважають у житті.

У кожного, напевно, в активному словниковому запасі знайдуться слова, які він більше ніколи не

хотів би вимовляти, а тим більше вголос.

Давайте спробуємо виявити ці неприємні дрібниці власного характеру, ніби поглянемо на себе через мікроскоп. Що ми там зможемо побачити?

Тренер. Роботу можна організувати у два етапи. На першому етапі учасники індивідуально складають перелік «неприємних недоліків» свого характеру.

Обговорення. На другому етапі кожен член групи розповідає про свої «недоліки».

(див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)

Тренер. Нагадує всім учасникам про місце і час наступного заняття, перераховує, що треба принести для роботи.

Підбиття підсумків. Що лежить в основі того, що сподобалося (не сподобалося) на тренінгу? Чи так важливо, щоб все на занятті подобалося? Що може бути критерієм результативності тренінгового заняття? Який загальний висновок можна зробити за цей тренінговий день?

Вправа 4. «Список претензій»

Мета:

- *здійснити рефлексію занять;*
- *розвивати уміння проникати у внутрішній світ іншої людини;*
- *одержати зворотний зв'язок;*
- *з'ясувати претензії до членів групи, до групи в цілому і тренера.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Тренер. Практика показує, що для більш повної об'єктивності аналізу і оцінки групового процесу доцільно використовувати цю вправу, яка дозволяє одержати зворотний зв'язок (відповіді на актуальні питання для групи і керівника). Власний досвід показує, що саме анонімність дозволяє більше отримати критичної інформації. Крім того, позитивна інформація також є багатшою, відвертішою тощо.

У контексті сказаного зауважимо, що на останніх заняттях учасники тренінгу пишуть коротенького анонімного (хто бажає, може підписати) листа ведучому. Принаймні, таку форму спілкування керівника з групою ігнорувати не можна. Думка членів групи слугує ще одним дзеркалом для ведучого, яке не можна ігнорувати.

Інструкція. Усі члени групи на аркушах паперу без підпису записують свої претензії до інших членів групи, до ведучого, до групи в цілому. Цей список подається тренеру, він їх змішує, а потім читає вголос усій групі.

Кожен повинен висловити своє ставлення до претензії, яка адресована йому особисто, дати об-

ґрунтування, чому має (чи ні) намір змінитися, згоден або ні тощо.

Притча «Почуття образи»

Учень запитав учителя:

– Ти такий мудрий. Ти завжди в хорошому настрої, ніколи не злишся. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.

«Прокурори» можуть висувати свої звинувачення або колективно, коли від імені групи виступає один представник, висловлюючи загальну думку після обговорення всіх пропозицій, що надійшли, або індивідуально.

Інша половина групи (що сидить праворуч від «звинуваченого») виступає в ролі «адвокатів», основне завдання яких вказати присутнім на позитивні, сильні сторони «звинуваченого».

Ця група також може працювати або колективно, або індивідуально.

Завдання учасників – активно поставитись до особистості «звинуваченого», допомогти йому ще раз більш повно усвідомити як свої слабкі, так і сильні сторони.

Після висловлювань «прокурорів» і «адвокатів» у «звинуваченого» є право задати будь-якій зі сторін запитання, якщо йому щось не зрозуміле у «звинуваченнях» або в «аргументах захисту».

Тренер. Цю процедуру можуть пройти усі учасники, але тільки за їх власним бажанням.

При зміні «звинуваченого» групи міняються ролями. Учасник, що виступив на процесі в ролі «звинуваченого», повертається в ту групу, з якої він вийшов.

Обговорення. У якій ролі (адвоката, прокурора) легше бути? Що ви нового дізналися про себе? Які почуття були у «звинувачених?».

Рухавка «5 добрих слів»

***Мета*:**

- «*місток» між вправами.*

Ресурси: аркуш А4 , фломастери.

Час: 5 хв.

Інструкція. Потрібно створити групи по 4-5 осіб. Кожен учасник на аркуші паперу малює свою долоню і пише на ній своє ім’я. На пальцях цієї долоні кожен учасник групи повинен написати позитивну якість чи рису характеру цієї людини. Долоні повертаються власникам.

Вправа 5. «Беру відповідальність на себе»

Мета:

- *допомогти учасникам програми усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним з них.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Тренер. Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Учений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Інструкція. Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на питання, за що ви відповідаєте у своєму житті? Особисто ви? Записуйте усе, що згадаєте.

Далі спробуйте розподілити відповіді у двох колонках:

«Відповідаю повною достатньою мірою»	«Відповідаю недостатньою мірою».

Складіть також список, за що ви у своєму житті не берете на себе відповідальність, але усвідомлюєте необхідність у цьому.

Звертаю увагу на те, що в цій вправі йдеться тільки про відповідальність за себе, за свою долю і своє життя.

Обговорення. Які труднощі були при виконанні вправи? Яка причина того, що ви за дещо відповідаєте недостатньо? Як ви оцінюєте свою відповідальність порівняно з іншими учасниками тренінгу? Як бути зі списком того, за що ви не відповідаєте у своєму житті, хоча усвідомлюєте необхідність у цьому? Які зміни відбулися у вас після виконання вправи?

Вправа 6. «Моє Я»

Мета:

- *усвідомлення важливості прийняття свого «Я».*

Ресурси: аркуші А4, папір кольоровий, ножиці, клей, кольорові олівці.

Час: 10 хв.

Інструкція. Кожному учаснику пропонується зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок — зовнішнє «Я» (можна зобразити символом вербальним чи графічним, намалювати малюнок), інші гілочки — «Я на роботі», «Я в сім'ї», «Я в колі друзів чи знайомих», «Я — сексуальне» тощо. Вийшла дуже екзотична крона. Далі просимо зобразити коріння, виписуючи на ньому свої позитивні та негативні риси. Малюнки вивішують на видному місці.

Обговорення. Що ви відчували, малюючи дерево? Що вам було найважче зобразити? Поділіться враженнями від вправи.

Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». «Контракт-

зобов'язання»

Мета:

- *сформулювати реальні зобов'язання, цілі й намітити подальші кроки особистісного зростання.*

Ресурси: Бланк «Проєкт особистого контракту-зобов'язання» (ДОДАТОК В.14.), ручки для кожного учасника.

Час: 20 хв.

Тренер. Якщо ви маєте намір змінитися, тому що «повинні» змінитися, то ви наперед готуєте собі поразку, оскільки не враховували опору свого внутрішнього «Я». В той же час ви можете розвиватися, вдосконалюватися, якщо будете більше брати до уваги свої власні бажання.

Інструкція. Рекомендую вам укласти контракт із самим собою, де буде викладено ваші особисті зобов'язання із самовдосконалення. Ви можете доповнити цей контракт додатковими пунктами.

Обговорення: Як ви зараз себе почуваєте? Чи складно було написати контракт із самим собою.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)*

Вправа 9. Завершення заняття «Корисне»

Мета:

- *з'ясувати враження учасників від роботи на занятті;*
- *підсумувати результати власної участі в роботі;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: ватман або аркуш А3 (на ватмані намалювати таблицю з двох колонок «Було корисно», «Ще хочу дізнатися та навчитися»), маркери.

Час: 5 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам пригадати все, що відбувалось протягом заняття, й відповісти на запитання:

– Що корисного для себе Ви здобули за сьогоднішній день?
– Яку ще інформацію Ви б хотіли б отримати, чого навчитися?
– Що (чи кого) Ви хотіли б побачити сьогодні уві сні?

Усі відповіді на перше та друге запитання тренер записує у таблицю.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики — Тест «Стан вашої нервової системи» http://surl.li/auqso , «Опитувальник оцінки рівня психологічної, фізіологічної і професійної дезадаптації» О.Н. Родіної http://surl.li/auqvr , Методика діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойка) http://surl.li/auqwe (ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ V. ЗАКРІПЛЕННЯ НАВИЧОК І УМІНЬ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ. РОЗРОБКА ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Цей МОДУЛЬ Програми присвячений розвитку впевненість у собі, сприянню актуалізації в учасників тренінгу потреби в особистісному зростанні, закріпленні отриманих навичок і уміння саморозкриття і самоаналізу, розробки перспективний план подальшого зростання особистості.

МОДУЛЬ V . Заняття 1.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1 «Я пишаюсь»

Мета:

- *проаналізувати свої позитивні власно набуті риси характеру чи вміння;*
- *підвести учасників до адекватної самооцінки.*

Ресурси: 0

Час: 10хв.

Інструкція. 1. Запропонуйте кожному учаснику за правилом добровільно структуровано по колу сказати про себе «Я» пишаюся...» та назвати рису свого характеру або навичку, набуту свідомо. 2. Обговоріть труднощі, які виникли у групі під час проведення вправи. Чому потрібно виконувати цю вправу? В яких життєвих ситуаціях корисно виконувати цю вправу?

Тренерські нотатки. *При виконанні цієї вправи часто виникають різні несподіванки. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу, їм складно говорити про себе, а тим більше пишатися собою. Можна запропонувати цьому учасника подумати та послухати інші відповіді або змінити слова «Я пишаюсь...» на «Мені подобається в собі...». Обов'язково поверніться до цієї людини, коли всі проговорять завдання.*

Вправа 1. Домашнє завдання-виклик «Контракт»

Мета:

- *сформулювати реальні зобов'язання, цілі й намітити подальші кроки особистісного зростання.*

Ресурси: написаний «Контракт», аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 20 хв.

Тренер. Якщо ви маєте намір змінитися, тому що «повинні» змінитися, то ви наперед готуєте собі поразку, оскільки не враховували опору свого внутрішнього «Я». В той же час ви можете розвиватися, вдосконалюватися, якщо будете більше брати до уваги власні бажання.

Інструкція. У вас було домашнє завдання: укласти контракт із самим собою, де ви повинні були викласти особисті зобов'язання з самовдосконалення. Зараз обговоримо ваші перспективні цілі й ті конкретні кроки, які ви маєте намір зробити для їх здійснення. Члени групи можуть ставити питання, конкретизувати цілі, допомагати у визначенні кроків з їх досягнення. Пам'ятайте, що потрібен постійний контроль з боку нашої центральної інстанції – свідомості – за почуттями, розумом (думками) і тілом (здорова їжа, сон, фізичне навантаження тощо).

Контракт-зобов'язання буде виконуватися, якщо ви будете постійно стверджувати і діяти:

«Я беру на себе зобов'язання зробити все, що мені під силу, щоб досягти поставленої мети.

Я залишаю за собою право вносити зміни й доповнення на користь світлої мети – самовдосконалення. Я розумію, що робота над душею – найскладніша й найважча! Я готовий (а) пройти цей складний шлях! Я маю для цього ресурси! У мене є відповідний потенціал!». Обговорення. Ви задоволені контрактом-зобов'язанням із самовдосконалення? Він складний для виконання? Чи є у вас сумніви стосовно виконання контракту? Що може сприяти і заважати виконанню вашого контракту? Як ви плануєте здійснювати самоконтроль? Які є у вас ідеї, конкретні пропозиції, можливо, досвід щодо успішного виконання контракту?

Вправа 3. «Я – подарунок для людства»

Мета:

- *виявити унікальність кожного учасника групи;*
- *розвинути позитивну Я – концепцію.*

Ресурси: аркуш А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Кожна людина – це унікальне створіння. Вірити у свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, з чого складається ваша винятковість, унікальність.

Отже, замисліться над тим, що ви справді є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження декількома реченнями. Наприклад: «Я – подарунок для людства, оскільки я...», «Я подарунок для планети тому, що …».

Обговорення. Чи важко було виконати завдання? Чи змінилося ваше самосприйняття? Як ви відчуваєте себе подарунком? Чи готові продовжити свою «роль» подарунка?

Вправа 4. «Вивчаю власне «Я»

Мета:

- *розвивати рефлексію;*
- *вивчати власне «Я»;*
- *опанувати групову роботу;*
- *розвивати креативність.*

Ресурси: аркуш А4, кольорові олівці, фломастери**.**

Час: 20 хв.

Тренер. Наше «Я» – одна з найбільших загадок. Іноді це «Я» має великий сенс, іноді в ньому звучить голос образи, іноді вияв власного самолюбства, іноді це голос з'ясування і творчої фантазії. А буває – це вияв безтурботності й безрозсудності. Деякі ж дії ми робимо всупереч своєї волі.

Як же розібратися в цій багатоликості власного «Я»? Цілком можливо, що «Я» утворюється пластами, як земна кора.

Інструкція. Проведемо таку екскурсію у глибину власного «Я». Це «Я» можна зобразити як дерево з різними гілками і глибоким корінням.

1. Одна з верхніх гілок – зовнішнє «Я». Намалюйте її, придумайте символ для цього «Я». Це може бути і графічний символ, а може бути якесь слово.
2. Друга гілка – «Я» в праці (навчанні). Зобразіть символом чи словом це «Я».
3. Третя гілка – «Я» в сім'ї. Зобразіть і цей символ.
4. Четверта гілка – ваше «Я» у колі друзів і знайомих. Зобразіть його.
5. Можна зобразити також декілька гілок вашого «Я» у різному оточенні й у різних ситуаціях, враховуючи хобі, інтереси, різні види діяльності.

Утворилась чудернацька крона. Кожний листочок на ній віддзеркалює вашу багатоликість. Тепер можна зобразити коріння. Це ваші самобутні риси: наполегливість, доброта, романтизм, фантазія, інтереси, слабкість, недосконалість, схильність, уподобання, почуття гумору – весь набір ваших фундаментальних рис. Будь ласка, намалюйте це дерево вашого «Я». Обговоріть малюнки з усіма.

Потім розділіть аркуш паперу навпіл. Ліворуч, у колонку «Мої недоліки», відверто запишіть усе те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні, зараз, на цьому занятті. Не жалійте себе, заповнюючи ліву частину таблиці, недоліки є у всіх, і у цьому немає нічого страшного.

Після цього навпроти кожного недоліку, про який ви згадали і який внесли в список, напишіть одну зі своїх позитивних якостей, ту, що можна протиставити недоліку, що є у вас зараз і яку помічають оточуючі люди. Запишіть їх у колонці «Мої позитивні якості». Для цього вам відводиться 5 хвилин.

Зараз ви об'єднаєтесь у групи по 3-4 особи і обговорите записане.

Буде краще, якщо ви сядете в групу з тими людьми, яких ви менше знаєте, з якими ще не спіл-

кувалися на цьому занятті. Під час обговорення будьте відверті у своїх висловлюваннях і уважні до того, що вам говорить ваш партнер. Пам'ятайте, будь ласка, про наші правила. Ви можете ставити один одному запитання, але в жодному разі не «критикувати» людину, яка перед вами виступила. Просто подякуйте їй за щирість і довіру до вас.

Обговорення. Які у вас були труднощі при виконанні вправи? Чим цінна групова робота? Чи глибоко ви проникли у ваше «Я»? Які відмінності між вашими «Я»? Що ви дізналися про власне «Я»?

Рухавка «Пальці»

Мета:

- *постановка цілей, комунікація, енерджайзери.*

Ресурси:ватман, маркери.

Час:10 хв.

Інструкція: Тренер називає будь-яке число, значення якого повинно бути не менше кількості людей в групі. Завдання для групи: без домовленостей і обговорення зібрати в сумі назване число, викидаючи різну кількість пальців. Після трьох спроб - обговорення, коригування дій.

Вправа 5. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб зміни своє життя». Ненасильницьке спілкування — від автоматизму до вдумливої комунікації.

Мета:

- *познайомити з методом ненасильницького спілкування (ННС);*
- *отримання особливих завдань.*

Ресурси: 0

Час: 25 хв.

Що може покращити нашу робочу взаємодію. Один із таких методів, можливо найвідоміший та найефективніший, — це ненасильницьке спілкування.

ННС було придумано доктором Маршаллом Розенбергом у 60-х роках і з тих пір застосовується для розв'язання конфліктних ситуацій різного рівня складності — від сусідських сварок на кухні до воєнних конфліктів. Під час учбових семінарів він використовував ляльки звірів, щоби доступно розказати про свій підхід: про мову шакалів(насильницьку мову) та мову жирафів. Жираф символізує мову від самого серця, адже по словам МР, у нього найбільше серце серед тварин. У 1999 він написав книгу яка наразі є бестселером з більш ніж мільйоном продажів: це «Мова життя. Ненасильницька Комунікація». В цій книзі можна знайти багато інсайтів, особистих історій і прикладів, а також чинників, які є перепонами для екологічного спілкування.

Рис. 5.2.

Приклад неефективної (насильницької) комунікації

«ННС ґрунтується на ідеї, що люди вдаються до «насильницьких» форм спілкування, коли не знають, як використовувати ефективні стратегії для задоволення потреб усіх сторін. Під насильством в даному випадку розуміється спілкування, що викликає страх, провину і сором у іншої людини. Яке використовується замість того, щоб працювати з цими почуттями для того, щоб знайти вигідне рішення, яке задовольнить кожного.

Таким чином, метод ненасильницького спілкування зосереджується на проблемі і її вирішенні, замість того щоб заохочувати безглузді владні ігри між людьми, тим самим продовжуючи конфлікт.

Метод ґрунтується на трьох головних цінностях: самоемпатія, емпатія і чесне самовираження.

Рис.5.3. Три головні цінності (М. Розенберг)

Ці три цінності проявляються в чотирирівневому процесі який складається із: спостереження, почуттів, загальних потреб і прохання.

Рис.5.4. Чотирирівневий процес ННС (М.Розенберг)

Спостереження ґрунтуються на емпіричних фактах: це речі, які ви можете визначити за допомогою своїх п’яти почуттів, не додаючи особистих суджень чи оцінок. Почуття в даному контексті ми розглядаємо як емоційну і фізичну відповідь на будь-які незадоволені потреби. Почуття не є мораль-

ними судженнями. У контексті ННС потреби стосуються загальних людських переживань необхідних для повноцінного життя. Прохання потрібні для того, щоб задовольняти наші потреби».

«**1. Спостереження VS оцінка:** “Здатність спостерігати без оцінки є найвищою формою інтелекту” (Джидду Кришнамурті). Спостереження — це те, що ви насправді бачили чи чули раніше. Ви можете думати про це як про сиру/необроблену інформацію. Більшість спостережень ділиться на дві категорії: почуте (прямі цитати) і побачене (помічена поведінка в минулому). Є думка, що наш мозок влаштований таким чином, що він сприймає необроблену інформацію і одразу створює прості історії для її пояснення: добре/погано, правильно/неправильно, герой/негідник. Ці історії є оцінками і їх дуже складно відокремити від спостережень.

Спостереження	Оцінка
1 «Ти сказав, що пришлеш цей документ минулого тижня, але я його так і не отримав»	1 «Ти лінивий» **перехід на особистості**
2 «Я надіслав тобі два листи, але так і не отримав відповіді»	2 «Ти проігнорував мене» **натякає на умисел**

Щоб перевірити, спостереження це або оцінка, запитайте себе:

«Що я фактично побачив або почув?»

2. Почуття VS думки: Усвідомлення та висловлювання своїх емоцій може мати сильний вплив на інших людей. Коли нам потрібно провести серйозну розмову, ми можемо сказати «я відчуваю себе наляканим, роздратованим, стривоженим, заплутаним, збентеженим, втомленим» або «мені боляче». Ці слова важливі, оскільки те, що слідує за словами «я відчуваю», — це часто вже не емоція, а думка.

Щоб перевірити, спостереження це або оцінка, запитайте себе:

Почуття	Думка
1 «Я відчуваю себе розчарованим»	1 «Я відчуваю, що ти не сприймаєш це серйозно»

«Що я фактично побачив або почув?»

2. Почуття VS думки: Усвідомлення та висловлювання своїх емоцій може мати сильний вплив на інших людей. Коли нам потрібно провести серйозну розмову, ми можемо сказати «я відчуваю себе наляканим, роздратованим, стривоженим, заплутаним, збентеженим, втомленим» або «мені боляче». Ці слова важливі, оскільки те, що слідує за словами «я відчуваю», — це часто вже не емоція, а думка.

Почуття	Думка
1 «Я відчуваю себе розчарованим»	1 «Я відчуваю, що ти не сприймаєш це серйозно»

Якщо ви можете замінити слова «я відчуваю» на «я думаю», і фраза все одно має сенс — це думка, а не емоція. Можна потрапити в халепу, якщо підміняти висловлювання про емоції думками під час складної розмови, особливо коли інша людина з вами не згодна і хоче виправити вас.

Деякі емоції вимагають додаткової уваги і аналізу. Одна з них — це гнів, який часто прикриває собою більш важкі емоції — біль і сором. Важливо розібратися що ховається за гнівом перед складною розмовою. Бо коли ми гніваємось, то більш схильні на імпульсивні дії та слова і скоріш за все і не згадаємо про принципи ненасильницької комунікації.

Інші емоції які потребують уваги є оціночні слова. Задумайтесь над фразою «Я відчуваю, що мене звинуватили». Вона звучить як оцінка «Ви мене звинуватили». Щоб зменшити ймовірність захисної реакції як «Я вас не звинувачував», по методу ННС необхідно спочатку розпізнати оцінку, а потім зрозуміти, як вона впливає на вас в емоційному плані. Наприклад, ви відчуваєте себе звинуваченим (оцінка) і від цього відчуваєте себе наляканим (вплив).

Оцінка	Вплив
1 «Мені здається, що мене засуджують»	1 «Я відчуваю себе ображеним»
2 «Мені здається, що мене неправильно зрозуміли»	2 «Я розчарований»
3 «Я відчуваю себе неприйнятим»	3 «Мені боляче»

3. Загальні потреби VS стратегії: Згідно з методом ННС всі люди поділяють однакові загальні потреби і вони стоять за кожною нашою негативною емоцією.

Не все, що стоїть після слів «мені потрібно», є загальною потребою. Можливо, вам потрібен бутерброд, але це не означає, що бутерброди є загальною необхідністю. ННС розрізняє наші загальні потреби та стратегії, які б задовольняли їх. Їсти бутерброд — це стратегія задоволення потреби у харчуванні. Іншим прикладом може бути стратегія «Мені потрібно, щоб ти ставив мене у копію кожного надісланого email», тоді як загальна потреба яка за цим стоїть — «Мені потрібен певний рівень прозорості».

Тут є тонкий, але важливий момент. Порівняйте «Мені потрібна підтримка від вас» з «Мені потрібна підтримка». Щойно ви включаєте «від вас» у прохання про задоволення вашої потреби, вона перестає бути загальною. Першу версію легше всього інтерпретувати як завуальоване звинувачення та натяк на те, що «ти мене не підтримуєш». Щоб мінімізувати можливість захисних реакцій, ННС радить нам не включати інших людей у наші потреби. Як тільки ви розкриєте яка загальна потреба стоїть за конфліктом, набагато простіше буде визначити нові стратегії, які можуть задовольнити загальні потреби кожного.

4. Прохання VS вимоги: Чим відрізняється прохання від вимоги? Обидва випадки — це стратегії, які мають на меті задоволення потреби. На відміну від вимоги, прохання — це запрошення іншої людини задовольнити наші потреби, але лише в тому випадку, якщо це не суперечить їхнім потребам. Три принципи можуть допомогти вам зробити чіткі запити:

1) Конкретність. «Я прошу у вас більшої поваги» — дуже розпливчасте прохання, оскільки те, що сигналізує про повагу для вас, може не сигналізувати про повагу для когось іншого. Визначте конкретні форми поведінки, які б відповідали вашій потребі в повазі, наприклад, «Я прошу вас прийти на зустрічі вчасно».

2) Говоріть про те, що ви хочете, а не про те, чого не хочете. Прохання «Я прошу, щоб ви не відхиляли ідеї інших людей отак відразу» пояснює чого ви не хочете, але не вказує на те, що ви хочете. Внесіть ясність у те на яку поведінку ви чекаєте. Наприклад, ви можете сказати: «Я прошу, щоб, коли будь-який член команди ділиться ідеєю, ви задавали два-три уточнюючих питання, перш ніж поділитися своїм висновком».

3) Залишайтеся допитливими. Чи можна задовольнити потреби всіх? Щоб збільшити шанс на це, розглядайте чиєсь «ні» на ваше прохання, як запрошення дослідити потреби, які не дозволяють комусь сказати «так».

Ефективна комунікація — це не так про те, що ви говорите, як про те, що інші чують. Навіть щось таке просте, як «Я хотів би, щоб ви прийшли вчасно на наступну зустріч», може ненавмисно мати неоднозначне значення, це залежить від контексту. Не бійтеся перестрахуватися і попросіть когось повторити те, що вони почули з ваших слів.»

Наостанок, не засмучуйтесь якщо у вас не все одразу буде виходити. МР пише що змалечку ми привчаємось до конкурування та змагання із іншими і не багатьом із нас пощастило зустрітися із вдумливою екологічною комунікацією. Вона ніколи не буде ідеальною, але ми можемо спробувати потурбуватися про себе і про наше оточення.

«Коли ___1___ [спостереження], я відчуваю ___2___ [почуття], тому що мені потрібно ___3___ [загальна потреба]. Я прошу вас, чи не могли б ви ___4___ [прохання]?»

1 Викладіть фактичні спостереження про ситуацію, яка на вас впливає

2 Скажіть, які почуття у вас викликає певне спостереження

3 Скажіть про потребу, яка є причиною цього почуття

4 Зробіть конкретний запит на дії, які б задовольнили тільки що виявлену потребу

Інструкція. Спробуйте вдома, на роботі тощо формулу ННС Маршала Розенберга. Обговорення на наступному занятті.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)*

Вправа 9. Завершення заняття «Коло побажань»

Мета:

- *підсумувати результати власної роботи;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.*

Ресурси: 0

Час: 10 хв.

Інструкція. Робота у загальному колі. По черзі всі присутні кладуть свою руку на плече поряд стоячої людини і дарують ті знання

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики - Методика «12 тварин» (Б.К. Пашнєва)http://surl.li/auqwb ,«Тест на визначення творчого потенціалу особистості» http://surl.li/auqvv(ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ V . Заняття 2

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Вправа 1. «Продовжуй речення»

Мета:

- *налаштування на роботу.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам по колу чи у вільному порядку продовжити речення «Сьогодні я відчув радість від того, що…». Важливо дати можливість висловитись кожному.

Вправа 2. «Тайм-менеджмент у професійній діяльності педагога».

Мета:

- *познайомиться з дієвим інструментом розстановки пріоритетів.*

Ресурси: бланк «Матриця Ейзенхауера» (ДОДАТОК В.15.), ручки для кожного учасника

Час: 20 хв.

Матриця Ейзенхауера — це простий інструмент, що допомагає уникнути стану аналітичного паралічу, котрий виникає щоразу, коли ви навіть не знаєте, з чого почати. Використання матриці допомагає не просто розібратися в справах, але і знизити емоційне навантаження. Згодом, засвоївши принципи цієї концепції, можна навчитися легко і швидко визначати різницю між важливим, терміновим, другорядним і непотрібним.

Вважається, що матриця Ейзенхауера має безпосереднє відношення до слів Дуайта Ейзенхауера:

Дуайт Девід Ейзенхауер (Dwight David Eisenhower) відомий, перш за все, як 34-й президент США (1953-1961). До того, як стати президентом, він був генералом і командував союзними військами під час Другої світової війни. У 1950-му році Ейзенхауер став першим верховним головнокомандувачем об’єднаних збройних сил НАТО в Європі.

Специфічна професійна діяльність постійно змушувала Ейзенхауера приймати жорсткі рішення і щодня фокусуватися на різних завданнях. Щоб оптимізувати процес, він створив свій метод, який

став широко відомий як матриця Ейзенхауера. Сьогодні нею можуть користуватися не лише генерали, а й звичайні люди — він допомагає розставляти пріоритети в поточних завданнях і наводити порядок у справах.

Як використовувати матрицю Ейзенхауера

Цей інструмент підходить тим, хто готовий і здатний оцінювати важливість своїх завдань і чітко їх класифікувати. Метод має на увазі поділ завдань і дій на чотири групи:

1. термінові і важливі;
2. важливі, але не термінові;
3. термінові, але не важливі;
4. не термінові і не важливі.

Кінцева мета методу Ейзенхауера — допомогти відфільтрувати другорядні справи від важливих рішень і зосередитися на тому, що дійсно має значення.

Якщо представити матрицю Ейзенхауера графічно, то вона буде виглядати так:

Значення квадрантів у матриці

Завдання розподіляються по конкретним квадрантам, які, у свою чергу, визначають, коли і як довго ви можете виконувати завдання.

— Квадрант I — *«Зробіть це негайно»* (термінові і важливі)

Сюди потрапляють пріоритетні завдання, що вимагають негайної уваги. Вони мають жорсткі терміни і повинні виконуватися перш за все і особисто.

— Квадрант II — *«Вирішіть, коли ви це зробите»* (важливі, але не термінові)

Цей квадрант — стратегічна частина матриці, яка ідеально підходить для довгострокового розвитку. Елементи, які він включає, важливі, але не вимагають негайного втручання. При цьому завдання мають певний дедлайн і теж виконуються особисто.

— Квадрант III — *«Делегуйте кому-небудь»* (термінові, але не важливі)

У цей квадрант потрапляють телефонні дзвінки, електронні листи, планування зустрічей і заходів. Ці типи завдань зазвичай не вимагають особистої уваги, тому що не мають на увазі вимірний результат. Квадрант III допомагає мінімізувати те, що відволікає від важливої роботи. Завдяки делегуванню ви можете зосередити увагу на більш серйозні речі.

— Квадрант IV — *«Зробіть це пізніше»* (не важливі, не термінові)

Дії, що потрапляють у квадрант IV, — це супутні справи, які не приносять ніякої цінності. Простіше кажучи, це те, що завжди можна відкласти, не боячись будь-яких наслідків. Ці справи забирають час і заважають виконувати більш важливі завдання, які ви вносите в перші два квадранта.

Вибір кольору для матриці

Призначте кожному з квадрантів матриці колір і зв’яжіть його з рівнем пріоритету.

Наприклад:

- Червоний = терміново.
- Жовтий = важливо, але не дуже терміново.
- Зелений = терміново, але не важливо.
- Сірий = не терміново, не важливо.

Вправа 3. «Єдина команда»

Мета:

- *внести зміни у сприйняття, самооцінку і провести корекцію «Я – концепції» учасників тренінгу.*
- *одержати зворотний зв'язок від членів групи;*
- *виявити об'єктивність при наданні зворотного зв'язку.*

Ресурси: аркуш А4, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Час: 15 хв.

Тренер. У цій вправі група може проаналізувати роботу кожного члена окремо і дати йому зворотний зв'язок. Кожний учасник одержує інформацію про те, що в його діях, вчинках і словах зустрічає схвалення, заважає іншим, що ще, на думку учасників, йому варто робити в майбутньому. Наступне спільне обговорення дає можливість співвіднести побажання із загальною метою групи і повчитись один в одного.

Інструкція. Запропонована вправа допоможе вам більш ефектно працювати в майбутньому, як єдина команда. Я зважаю на те, що досі кожний з вас робив багато такого, що решта членів групи сприймала зі схваленням, це допомагало вам або всій групі в цілому. З другого боку, я допускаю, що кожний робив і щось таке, що інші вважали непотрібним або навіть шкідливим. Нарешті, я передбачаю, що вам хотілось би, щоб ваші колеги діяли в майбутньому так, щоб команда змогла працювати ще краще. У кожного з вас є власне уявлення про це. Я хотів би допомогти вам порозумітися один з одним і прийти до ясних і чітких домовленостей. Нехай кожний повісить на стіні таку таблицю з 3 колонками.

Продовжуй далі…	Прошу, припини…	Розпочни в майбутньому. ..

У першій колонці напишіть все те, що ви цінуєте у його роботі, і сподіваєтеся на удосконалення цих якостей у майбутньому.

У другій колонці записи повинні стосуватися таких дій цього учасника тренінгу, які вони вважають зайвими, обтяжливими або шкідливими.

У третій колонці виражають побажання колегам щодо стилю поведінки і дій, які зможуть зробити їх життя і роботу групи більш ефективною й приємною.

Необхідно дотримуватися таких правил:

1. Не вписуйте нічого у другу або третю колонку, поки не зробили запис у першій колонці.
2. Підписуйте свої записи.
3. Не стійте біля свого аркуша.
4. Ви можете написати учасникові групи будь-яку кількість побажань.
5. Після того, як ви зробили всі свої записи, сідайте на місце.
6. Ви можете зняти свій аркуш і прочитати його тільки після того, як я оголошує цей етап роботи завершеним».

Нехай кожний учасник уважно вивчить свій аркуш. Потім почніть перший обмін враженнями. Після обговорення учасникам тренінгу потрібно буде обдумати, які побажання їм хочеться виконувати, а які – ні. З усіх розходжень у групі корисно провести переговори. Так, висунувши конкретні вимоги, член групи може запропонувати що-небудь взамін, наприклад: «Будь ласка, перестань так часто мене перебивати, я обіцяю, що буду більш уважний до твоєї розмови».

Обговорення. Які труднощі у вас виникли при виконанні завдання? Яку колонку важко було заповнити? Чим це зумовлено? Що нового ви дізналися з таблиці? Чи згодні з отриманою інформацією? Чи готові розпочинати в майбутньому…? Чи готові перестати …?

Рухавка «Віддзеркалювання»

Мета:

- *«місток» між вправами*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція. Виконайте чотири нескладних завдання, точніше, зімітуйте їх виконання. Завдання такі: пришиваємо ґудзик; збираємося в дорогу; печемо пиріг; виступаємо в цирку тощо. Особливість цих завдань в тому, що кожне з них учасники будуть виконувати попарно, причому партнери встануть один проти одного, і один з них стане на час дзеркалом, тобто буде копіювати всі рухи свого партнера. Потім партнери поміняються ролями.

Вправа 4. Дві практики СЕЕН «Звук» та «Колір»

Мета:

- *знайомство з практика СЕЕН;*
- *навчитися стабілізувати свій стан у надзвичайних ситуаціях.*

Ресурси: музичний супровід, дидактичний матеріал до вправи (ДОДАТОК В.16.)

Час: 15 хв.

Під впливом негативних обставин знижується ефективність роботи. Ми починаємо нервувати, можемо відчувати неконтрольовану агресію або апатію. Це призводить до зниження працездатності й почуття провини за це. Воно, зі свого боку, знову призводить до стресу.

Але з цього замкненого кола можна вийти, якщо регулярно використовувати прості практики з програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН). Вони допомагають швидко збалансувати емоційний стан і повернути самоефективність.

Природно, що людина прагне якнайдовше перебувати в стані рівноваги. Це дає не лише приємні відчуття, але і змогу бути ефективним та оптимістичним. Проте під впливом зовнішніх чинників ми можемо відчувати емоції, що так чи інакше впливають на наш фізіологічний стан. Зміни цього стану треба відстежувати та коригувати.

«Межі okay-zone (простір між вашими паралельними) можуть бути вузькими чи широкими. В okay-zone ти можеш бути трохи сумний, трохи перезбуджений, але в цей момент твій мозок і далі чітко працює. Ти контролюєш свої емоції, знаєш, що з тобою відбувається, можеш із холодним мозком сприймати інформацію, яка потрібна тобі в цей момент. Чим ширша твоя okay-zone, тим більший запас твоєї працездатності, незалежно від умов зовні».

Тож украй важливо мати під рукою прості вправи, які допоможуть швидко й ефективно повернути ваші відчуття й почуття в стан рівноваги. Практики СЕЕН – це спосіб знайти «спільну мову» з нашою нервовою системою, навчитися стабілізувати свій стан у надзвичайних ситуаціях та довготривалій перспективі, розширити межі «стану рівноваги» для власного організму та, відповідно, навчитися контролювати та покращувати рівень власної працездатності й ефективності. «Практики звуків та кольорів – одні з так званих Help Now Strategies (стратегії миттєвої допомоги).

Інструкція до практики «Звук»

1. Краще заплющити очі, щоби не відволікатися, зосередитися й вирізнити 3–5 різних звуків у приміщенні (рух стрілки годинника, звук телевізора в сусідній кімнаті тощо).

2. Потім треба так само спробувати виокремити кілька звуків за межами приміщення (сигнал машини з вулиці, розмову перехожих).

Інструкція до практики «Колір»

1. Знайдіть у кімнаті шість різних кольорів. Вправу також можна модифікувати: знайти чотири білих предмети, сім зелених тощо.
2. Подумаєте, що відбувається в цей момент. Ми використовуємо такий орган чуття як зір і повертаємо тіло в момент «тут і зараз», показуємо йому, що все гаразд, ти тут, у кімнаті, у безпеці.
3. Якщо ви на вулиці, можна адаптувати чи поглибити завдання. Наприклад, знайти п’ять (три, сім) ознак пори року, птахів, людей із відповідним кольором одягу тощо.

Що дає регулярне виконання цих практик

Фокусування на позитивних змінах в організмі під час виконання вправи дасть змогу закріпити позитивний фізіологічний стан. Це означає, що вправа з кожним разом приноситиме більше задоволення, користі та розслаблення. Це схоже на фізичні тренування: спочатку важко, іноді хочеться все кинути. Потім поступово організм звикає й починає отримувати задоволення від навантаження. А згодом ви починаєте отримувати позитивні емоції ще до початку тренування**.**

Вправа 5. «Цінності»

Мета:

-*актуалізація цінностей***.**

Ресурси: аркуш А 4 та ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності, на які ви орієнтуватиметеся надалі, щоб забезпечити свій особистісний саморозвиток. На самостійну роботу відводиться 5-9 хвилин часу.

Обговорення. Які труднощі були при виконанні вправи? Що ви думаєте щодо ваших заповідей? Які у вас почуття вони викликають? Що ви будете робити, щоб заповіді виконувати?

Вправа 6. «Чому ми кричимо»?

Мета:

- *привернути увагу до контролю власного емоційного стану;*

- *показати один із варіантів культурного спілкування під час суперечки.*

Ресурси: 0

Час:10 хв.

Притча. Одного разу вчитель запитав своїх учнів:

– Чому розгнівані люди кричать?

– Кричать, тому що втрачають терпіння, – відповів один із учнів.

– Але чому кричать до тих, хто є поруч із ними? – знову запитав учитель.

– Кричать, тому що хочуть, щоб їх почули, – пролунала відповідь.

Учитель продовжував запитувати:

– Отже, неможливо спокійно розмовляти?

Учні давали різні відповіді, але жодна з них не задовольнила вчителя.

Тоді він сказав:

– Знаєте, чому розгнівана людина кричить на інших? Отож, коли двоє сваряться – їхні серця дуже віддаляються одне від одного. Щоб подолати ту відстань між серцями – треба кричати, тоді тебе почують. Чим більше люди розгнівані, тим голосніше кричать, щоб почути одне одного. А що буває поміж двома закоханими? Вони не кричать, а шепочуть. Чому? Тому що їхні серця є дуже близько одне до одного. Відстань між ними така маленька, що їхні серця розмовляють пошепки. А коли любов дуже-дуже сильна, тоді не потрібен навіть шепіт – достатньо тільки погляду. Їхні серця досить добре розуміють одне одного.

Після цього вчитель ще додав:

– Якщо сперечаєтесь, то не дозволяйте вашим серцям віддалятися. Не кажіть слів, які б іще більше вас віддаляли. Відстань може бути такою великою, що серця вже ніколи не знайдуть зворотної дороги. Найбільш вдалий спосіб припинити сварку – це сваритися, міцно обійнявшись.

Обговорення. Чи сподобалася притча? Чим запам'яталася вам притча? Який висновок ви зробили з притчі? Чи знаєте ви інші притчі?

Вправа 7. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Образа — доросле почуття. Що нам робити з образою?

Мета:

- *розглянути різні сторони важкого переживання як образа;*
- *отримання особливого завдання.*

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Міні-лекція. Образа — доросле почуття.

Прихована, гірка, смертельна…Вона накриває нас з головою і гризе зсередини. Вона говорить: у нас є значимі стосунки, але вони під загрозою!

Розглянемо різні сторони цього важкого переживання.

Це почуття знайоме кожному з дитинства.І як ми ненамагалися його позбавитись, вважаючи недорослим, частіше всього це не вдається. І не треба! Тому що в образи є свої функції, наша справа – вловити її зміст і почати необхідну роботу всередині себе і в спілкуванні з іншим.

Чи правда, що образа – дитяче почуття? І так, і ні. Образа – складне переживання, яке є у кожного в любому віці. Діти ображаються, надувають губи, відвертаються, уходять. Так вони намагаються отримати бажане. Але це і сигнал для дорослого: мої потреби незадоволені, допоможи мені! Більшість дорослих виражають образу інакше, але це не означає, що вони не ображаються. А в любому віці – образа – не одне почуття, а поєднання декількох, причому різнонаправлених емоцій. Серед них обов'язково присутні дві основні: біль та гнів. До них можуть домішуватися страх, провина,

сором. Тому зрозуміти стан образи так важко і переживати її так тяжко. І часто говорять: не ображайся… Це марно – ми можемо перестати усвідомлювати свої почуття, витіснити їх у несвідоме, але не можемо не відчувати. Коли я чую від когось «Я ніколи не ображаюся», то я або не вірю, або думаю, що в нього великі проблеми. Якщо би це було правдою, це означало би: в мене ні з ким немає стосунків. Тому що образа виникає тільки в значимих стосунках і особливо в близьких стосунках. На сторонніх ми не ображаємося, а гніваємося, обурюємося.

Образа деструктивна? В цьому є доля істини. І це небезпечно: підміняти частину цілим. Так, в образі є дещо руйнівне – але тільки в тому випадку, якщо ми з нею не працюємо, не приймаємо її повідомлень. Вона виконує сигнальну функцію, як, втім, і люба емоція. Образа – сигнал про неполадки у стосунках. Великі чи маленькі, - які конкретно, треба розібратися і тільки потім щось робити. Не образа шкідлива, а то, як ми поводимося з нею. Якщо працювати з образою конструктивно, вона може бути корисною.

У чому ж користь образи? Крім сигнальної функції в образи є ще дві функції. Друга – регулятивна. Ми отримали сигнал: щось зламалося. І ми можемо спробувати це зламане полагодити, врегулювати стосунки. Якщо це не вдається, то сильна образа, несумісна з продовженням стосунків, виконає третю функцію: поможе їх припинити.

Образа – це реальність. Любий може пригадати безліч своїх образ, причому як раз на тих, до кого він добре ставився.

Однак образливість неприємна. Давайте розрізняти: образа – переживання, і образа – риса характеру. Звичайно, буває, що привід на три копійки, а реакція на сто гривень: це особливість сприйняття, переживання і поведінки. Таких людей відносно небагато. Але чомусь стало звичним засуджувати: «ображаються тільки дураки», «на ображених воду возять». У результаті людина намагається сховати образу, подавити її, замість того щоб працювати з нею. Але якщо образи тримати у собі, накопичувати, вони з часом дійсно руйнують стосунки. Пишуть: «образи шкодять здоров'ю». Це вірно для образ, які проковтнули, сховали від себе, і для образ, які переживаються, але ховаються від інших. Люба емоція включає у себе тілесні реакції. Ігноруючи емоції, ми відкриваємо шлях психосоматиці. Ми не можемо і не повинні позбавлятися почуттів: вони допомагають нам бути у контакті з реальністю. Ця реальність не завжди нас влаштовує, і почуття не завжди приємні, але краще приймати гіркі ліки, ніж не лікуватися зовсім. Образа – і є такими ліками. Але не отрута, якщо вірно використовувати. До цих ліків немає інструкції… і добре буде цей пробіл заповнити! Нам корисно розбиратися в тому, що з нами відбувається. Адже ми знаємо, що при високій температурі треба приймати аспірин. Те ж саме ми маємо розуміти про свої почуття. Для початку це допомогло би прибрати почуття провини: ображатися неможна, а я образився, отже, винний. Замість цього потрібно розібратися, чому ми образились, це реакція - на що?

Що нам робити з образою? Ми відчули удар або укол після якоїсь події.

- Перше, що треба сказати собі: «Я образився» замість «Я не ображаюся». Тобто визнати свої почуття.
- Другий крок – спитати, про що ці почуття сигналізують. Про стан значимих для мене стосунків, про мої вразливі місця – все це можна розглядати як завдання для подальшого зростання.
- Трете – розібратися в ситуації. Який вчинок іншого викликав образу? Що саме мене зачепило? Чи відповідають мої очікування негласним правилам стосунків, чи це моя мрія про те, якими вони могли би бути? Образа може говорити не про те, що інший став до мене гірше ставитися, а про те, що я помилився в оцінці стосунків.
- Четверте – прийняття відповідальності. Інший відповідає за свою поведінку, а я відповідаю за свій аналіз ситуації та за готовність піти на примирення. Якщо мені недостатньо інформації, то моє завдання – поговорити з іншим, щоб цю інформацію отримати.
- П'ятий крок – поговорити з іншим, з'ясувати, як він бачить ситуацію. Це непорозуміння або ми стикнулися з розходженням у наших цінностях і уявленнях про близькі стосунки? Шостий крок – внесення поправок у контракт, відновлення стосунків на іншому рівні. Тут можливо нове зближення, якщо той, хто образив, підтвердить значимість стосунків. Тому, хто визнав, що наніс образу, не обов'язково просити пробачення – потрібна готовність прийняти переживання другого і бажання змінити непідходящу для нього ситуацію. Якщо готовності немає, неминуче збільшення дистанції.

Інструкція. В Робочому зошиті вдома розібрати 4 кроки в подоланні образи.

I. Крок перший «Створення безпеки». Зверніть увагу, на те чи мова йде про свідоме приниження, позбавлення прав і примус до певних дій. Якщо так, то є імовірність, що це спроба вчинити насилля (фізичне сексуальне, психологічне, економічне тощо) або «цькування». В такому випадку – перш за все – необхідно вийти з ситуації загрози для вас. Також ви можете помітити, що ображаєте когось. Якщо ви бачите, що втрачаєте контроль над собою і можете зашкодити комусь, то вийти із ситуації – одне з найкращих рішень.

II. Крок другий «Дати собі «охолонути», а тоді повертатися до вирішення ситуації». Намагайтеся вийти з ситуації, де емоції керують вами, а не навпаки. Такі ситуації – це ризик руйнувань. Чим сильніші почуття і чим більшою вам здається проблема, тим більше часу може знадобитися для вирішення питання. Кита можна з'їсти по маленьких шматочках. Також на цьому етапі може стати корисною стороння допомога і сторонній погляд на ситуацію. Наприклад, підтримка друзів або інших близьких людей. Проте, часто необхідна допомога сторонньої людини, незацікавленої у підтримці конфлікту. Маю на увазі фахівця: медіатора, психолога, сімейного консультанта тощо.

III. Крок третій «Вийти із ситуації залежності від Іншого та обвинувачення». Дайте собі відповідь на такі чотири запитання: 1. «Чи дію я зараз, керуючись гнівом, безсиллям, виною?» 2. «Чи порушую я зараз ті правила, рамки і норми, які вважаю цінними і особисто прийнятними, або дію під впливом мотивів вини, які пропонують мені інші?» або «Що саме є підставою для обвинувачення і які (якщо є) порушення норм моралі, правил, законів власної етики мають місце?» 3. «В який момент у цих стосунках я втрачаю можливість опиратися на себе і стаю залежним / залежною від іншого?» 4. «Як я можу повернути собі свободу вибору і прийняття рішення?» Це можливість повернутися до взаємної відповідальності у стосунках, перейти від деструктивної боротьби та конкуренції до конструктивного обміну і вдячності.

IV. Крок четвертий «Ділитися своїм станом з Іншою Стороною». Образа найбільше емоційно напружує, поки є невисловленою. Це треба робити у безпечній обстановці. Якщо можливо, поговоріть з тим на кого ви ображаєтеся (чи з тим, хто образився на вас). Якщо ні – знайдіть посередника (психолог, медіатор). Доброю допомогою у здійсненні цього кроку можуть стати навички ненасильницького спілкування (автор: Маршал Розенберг): вміння говорити про свої спостереження, почуття, потреби та висловлювати прохання. Це окрема велика і цікава тема, тож планую про це розповісти більш детально іншим разом.

Окрім запропонованих кроків ви можете зробити наступні дії для подолання образи: - Задайте собі запитання «Чи залишаюся я собою, зустрічаючись із конкретною образою?». Спробуйте відповісти на нього розгорнуто (можна навіть письмово): що втрачаєте, а в чому залишаєтеся собою, не залежно від ситуації.

- Зробіть «обмін ролями». Поставте себе подумки на місце тієї людини, на яку ви ображаєтеся. Опишіть ситуацію від її / його імені. Запишіть цю історію. Далі можете відкласти на певний час, а тоді прочитати. При написанні зверніть увагу на такі моменти: що відчуваєте, що думаєте. У проживанні образи (а як я вже казав – то є робота, що потребує певних затрат зусиль і часу) можуть виникати й інші складності. Зокрема, стан образи може мати нав'язливий характер. Наприклад, нав'язливе думання про того, хто образив може не давати спокою та навіть порушувати задоволення фізіологічних потреб (сон, їжа). В такому разі може стати в нагоді наступний спосіб роботи з образою: Не уникайте проживання образи. Але й не робіть це недбало! Створіть умови для того, щоб ображатися «правильно». Найкраще – виділіть для цього певний час. Це може виглядати дивно, проте дану інструкцію необхідно виконати якомога чіткіше. Протягом тижня (якщо треба – більше, але не менше) щодня виділіть собі час на проживання образи. В цей час ви маєте забезпечити собі таку обстановку, щоб вас нічого не відволікало. Найкраще, щоб це було в один і той самий час щодня протягом 30 – 60 хвилин. Для цього поставте таймер на мобілці чи годиннику, наприклад, на 30 хвилин і не цей час зосередьтеся на проживанні і відчутті цього стану. Робіть це навмисне і спробуйте докласти до цієї

роботи свідомо максимум зусиль. Як тільки час буде вичерпано – завершіть цю роботу до наступного дня. Для посилення ефекту можете записати свої враження від цієї роботи в щоденник.

Якщо є така можливість обговоріть це зі своїм консультантом або у групі підтримки. Обговорення на наступному занятті.

Вправа 8. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

(*див. заняття 1. МОДУЛЬ І. Вправа 8.)*

Вправа 9. Завершення заняття «Плани на майбутнє»

Мета:

- *забезпечити гарний настрій по завершенню заняття;*
- *сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу;*
- *закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання*

Ресурси: аркуші паперу, ручки для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція. 1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він вже отримав на заняттях, і що збирається робити після завершення навчання. 2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці. 3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ з кожного стовпчика.

Командний ритуал *(див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).*

Самостійна робота.

Ресурси: посилання на методику або роздрукований тестовий матеріал.

Час: 5 хв. Для надання інструкції та мети самоодіагностики. Самостійна робота вдома.

Діагностичний інструментарій для самодіагностики – «Діагностична карта педагогічної оцінки та самооцінки готовності вчителя до саморозвитку» http://surl.li/auqxq **,** «Експрес діагностика організаторських здібностей» http://surl.li/auqyi(ДОДАТОК Б.).

МОДУЛЬ V. Заняття 3

Командний ритуал (див. МОДУЛЬ І. Заняття 1. Вправа 5).

Вправа 1. «Чемпіон»

Мета:

- *представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.*

Ресурси: 0

Час:5 хв.

Інструкція.

1. Учасники стають у пари.
2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.
5. Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Вправа 2. «Позитивні асоціації»

Примітка. *Проведення вправи вдруге цю вправу можна провести в останній день тренінгу, а потім порівняти, яке враження створювали учасники на початку роботи, яке – в кінці (див. МОДУЛЬ ІІ. Заняття 2, вправа 2)*

Мета:

- *отримання особистісно орієнтованого зворотного зв'язку;*
- *розвиток навичок осягнення, розуміння іншої людини.*

Ресурси: аркуш А 4 для кожного учасника, двосторонній скоч, маркери, олівці або фломастери

Час: 10 хв.

Тренер. Якщо цю вправу проводити в напівжартівливій формі, то вона допоможе учасникам відчути себе вільніше і розкутіше. Важливо і те, що в результаті всі отримають зворотний зв'язок, інформацію про те, яке перше враження вони справляють на оточення.

Інструкція. Для виконання вправи кожному учасникові прикріпляється на спину аркуш па-перу, на якому інші учасники робитимуть різні написи. За командою ведучого усі повинні почати вільно ходити кімнатою і уважно дивитися на своїх колег; як тільки в когось з'являється фраза, що асоціюється з одним з учасників, він підходить до нього і записує фразу на його аркуші паперу. Фрази можуть бути красномовними, але в жодному разі не мають бути образливими або двозначними.

За одну хвилину до завершення ведучий просить учасників поспішити і написати фрази тим, кому вони хотіли це зробити, але не встигли. Потім всі знімають свої аркуші паперу і ознайомлюються з написаним.

Обговорення. Хто впізнав себе в цих фразах? Кому вони здаються зовсім не притаман-ними? Чи легко було придумувати асоціації? Які асоціації були для вас найбільш вдалими? Які були труднощі при виконанні цього завдання? Що змінилося?

Вправа 3 . «Лист до себе»

Мета:

- *моделювання учасниками власного «Я – образу» після Програми.*

Ресурси: папір А4 та ручки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція. У перший тренінговий день ви на окремому аркуші паперу писали листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Також писали, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це був ваш лист у майбутнє. Оскільки в нас останнє заняття, то настав час відкрити вашого листа. Зверху на своїх листах ви ставили (малювали) позначки, за якими ви впізнаєте свій лист. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтвердилося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) на тренінгу, чого взагалі не могли передбачити? Що саме?

Вправа 4. «Продовження буде!»

Мета:

- *гармонізувати мету і результат участі у програмі;*
- *створити атмосферу бажання не завершувати початий на заняттях процес самопізнання і саморозвитку.*

Ресурс: 0

Час*:* 10

Інструкція. Усі члени групи, вільно пересуваючись кімнатою, повинні підходити один до одного і обмінюватися компліментами, тобто підкреслювати кращу якість партнера, яку ви в ньому бачите і цінуєте найбільше.

Не потрібно квапитися. Бажано, щоб кожен учасник звернувся до усіх членів групи.

Тренер. Для цього етюду необхідно відвести достатньо часу, щоб усі учасники змогли підійти один до одного. Не забутьте дібрати відповідний музичний супровід.

Обговорення. Учасники діляться враженнями, почуттями щодо виконання вправи.

Рухавка «Живий клубок»

Мета:

- *зняти напруження, відпочити.*

Ресурси: 0

Час: 5 хв.

Інструкція.Запропонуйте учасникам стояти біля дверей, взятися за руки, утворивши ланцюжок. Перший починає обертатися, «намотуючи» на себе інших учасників. Ведучий стежить за тим, щоб клубок був досить щільним. Коли всі учасники виявляться частиною клубка, оголошується наступне завдання: якомога швидше дістатися до протилежної стіни, не розпускаючи клубка. Тренер включає таймер. Учасникам повідомляється результат. Запитання для обговорення: «А швидше можете? Скільки часу вам знадобиться?». Зазвичай учасники справляються швидше, ніж припускають.

Вправа 5. Домашнє завдання-виклик «42 дні, щоб змінити своє життя». Особистий бренд педагога.

Мета:

- *підбиття підсумків марафону;*
- *формування особистого бренду педагога.*

Ресурси: Робочий зошит, аркуш А4, кольорові олівці.

Час: 20 хв.

Обговорення. Який досвід ви отримали, виконуючи цю вправу? Які почуття пережили? Які труднощі у вас були при виконанні вправи? Які відкриття ви зробили для себе? Чи змінилися ви?

Особистий бренд педагога

Особистий бренд складається із:

Експертність

Ваші сильні сторони у професійній сфері. Наприклад, ви можете добре орієнтуватись у документообігу чи темі інклюзії, або ж у командній роботі чи організації заходів. У цьому ви експертні.

Соціальна роль

Ваша позиція у суспільному житті країни чи міста. Наприклад, ви відстоюєте право гендерної рівності чи екологічної ситуації у громаді. Сюди також може належати ваша роль у сім'ї, яку ви транслюєте у суспільство.

Особистість

Ваші цінності та персональні якості, найчастіше вони відображаються у тому, яким тоном ви комунікуєте з аудиторією, які слова використовуєте. Ваші цінності визначають те, з ким ви будете співпрацювати чи про що писати, а про що в жодному разі — ні.

Формування особистого бренду — це тривалий процес, який вимагає неабияких зусиль. Тому важливо визначити для себе, навіщо вам це і що ви хочете отримати на виході.

Тож ми виділили декілька причин, чому варто вкладати ресурси в імідж педагога:

1. Довіра та вплив.

Якщо ви є лідером думки у своїй спільноті, освітньому закладі, громаді, то до ваших порад та ініціатив будуть прислухатись. До прикладу, ви зможете набагато швидше втілити свої ідеї, маючи роз-

винений особистий бренд, адже вам довіряють. Також адміністрація школи буде враховувати вашу думку при прийнятті важливих рішень.

2 . Підвищення кваліфікації.

Формуючи власний бренд через різні інструменти, зокрема, портфоліо, соцмережі, публічні виступи — ви створюєте вашу видимість та впізнаваність в освітній сфері. Тож тут особистий бренд — це те, що може суттєво прискорити ваш професійний успіх. Демонстрацію досвіду бачить адміністрація, яка не завжди може потрапити на уроки. Чим більше ви висвітлюєте, тим більше вони бачать, а це і залучення до іншої діяльності, і кар'єрний ріст.

3. Можливість просувати свій контент та експертність.

Ви можете обрати нішу, у якій ви найбільше розбираєтесь, поглиблюватись у ній та ділитись знаннями через різні інструменти (про них розкажемо трішки згодом). Таким чином ви розширите свою діяльність та зможете стати не лише педагогом, але й тренером, ментором чи експертом. А з часом, навіть монетизуєте цей досвід, і він буде приносити вам додатковий заробіток. До прикладу, учасники наших навчальних програм (таких як «Школа 3.0», «Студії освітніх управлінців») зараз активно проводять власні тренінги, їх запрошують на освітні конференції у якості експертів.

Вибір інструментів для просування власного бренду залежить від цільової аудиторії і вашої мети. Якщо ми говоримо про педагогів, то тут аудиторія може бути внутрішньою: учні, колеги, адміністрація закладу, батьки (дітей, які навчаються) та зовнішньою: батьки (дітей з інших шкіл або тих, хто ще не навчається), мешканці громади, громадські діячі, підприємці, влада, освітні організації тощо.

Навіщо педагогу бренд?

Це можливість впливати. Якщо вас вважають експертом з теми – ви матимете можливість поширювати свої ідеї й популяризувати їх. Вони навіть можуть бути контроверсійними. Наприклад, що навчання в освітньому закладі має тривати сім років. Якщо у вас є персональний бренд, таке твердження буде придатним до обговорення. Якщо ж бренду немає – люди подумають, що ви з’їхали з глузду.

Ви можете бути орієнтиром та надією в час кризи довіри. У час неправдивих новин, які поширюються з надзвичайною швидкістю, люди не знають, кому вірити. Якщо ви будете висловлюватися на тему, в якій ви фахівець, на якій побудований ваш особистий бренд, то станете для людей осередком спокою. Вони хотітимуть бути з вами.

Матимете право на помилку. Коли людина знана, і її поважають, вона може помилитися і визнати цю помилку публічно. Визнання зустрінуть оплесками, а не осудом.

Можливість монетизації. Якщо ви несете думку, цікаву суспільству, то можете виступати з лекціями і курсами. Є багато можливостей використовувати публічність. Будьте сміливими. Подумайте, що можете зробити, щоб люди збиралися навколо вас.

Що зробити?

Подумайте про свій образ. Він має відповідати на запитання: хто я? в чому моя унікальність як вчителя? Ви маєте бути або новатором, або відрізнятися від інших. Ви маєте знайти в собі родзинку.

Хто ваша аудиторія? Ви будете говорити з батьками? З вчителями? Чи, можливо, формуєте бренд для дітей? Від цього залежить, які історії та аргументи ви будете підбирати.

Щирість – новий тренд. Ваш образ може бути контроверсійним, неоднозначним, але щирим. Тоді ви будете ближчим до людей і подобатиметесь їм більше. Ніхто не любить ідеальних людей. Люди часто грають ролі в соцмережах, намагаються бути кращими, ніж є насправді. Але якщо те, якими ви є вдома, у школі і в публічному полі – не складається в один образ, ця нещирість відчувається.

Візуальний, смисловий і емоційний образи мають бути цілісними.

Пропишіть свій образ: уявіть його або намалюйте.

Більше жодного констатування фактів. Людям не потрібна нова інформація. Вони хочуть знати, що з нею робити. Не повідомляйте в соцмережах новину, бо так може зробити кожен. Сформуйте свій погляд про цю новину. Люди хочуть знати, що ви думаєте. Так ви сформуєте коло однодумців і хейтерів, які з вами не згодні, але їм однаково цікаво вас читати.

Будьте послідовними і постійно повторюєте свою мантру. Ви маєте обрати теми і розповідати публічно тільки про них. Їх може бути максимум три. Ви маєте стати експертами у своїх сферах впливу. Тільки тоді ваш образ – цілісний. Якщо ви висловлюєтеся з будь-якого приводу – люди не зрозуміють, хто ви. А вони мають чітко вас ідентифікувати.

Оберіть свою емоцію. Вам потрібно написати, які емоції ви хочете викликати в людей, щоб ваш образ був цілісним. З чим люди йдуть від вас у реальному і віртуальному світі? Ви надихаєте чи вас всі бояться? Ви різка? Вперта? Прогресивна? Напишіть. Уся комунікація будується зараз на емоційній складовій.

Напишіть три речі, які люди будуть говорити про вас, і які ви будете безкінечно повторювати людям, поки вони це не запам’ятають.

Ваше завдання – бути цікавими аудиторії, викликати довіру і залучати до обговорення. Фейсбук занижує пости, які не коментують, бо це означає нецікавий контент. Коли ви висловлюєте свою думку, то даєте людям можливість долучитися до обговорення. Якщо вас цитують – ваш бренд запрацював. Вам треба домогтися, щоб ваш учень повторював ваші слова вдома, щоб журналісти, працюючи над якоюсь освітньою темою, згадали ваше ім’я.

Формуйте довкола себе спільноти. Вам потрібна тисяча людей, які вас будуть захищати в будь-якій ситуації, які поділяють ваші цінності. Такої кількості достатньо будь-якому бренду, щоб витримати будь-який удар. Знайдіть тисячу людей, які підтримують вас, і ви зможете абсолютно все.

У публічності завжди дві сторони. Будьте готові до темної. Будьте готові, що комусь ваші ідеї не

сподобаються. Вас не має це спиняти.

Не бійтеся особистих історій. Ви маєте викликати співпричетність. Сміливо розказуйте про невдачі, з якими вже впоралися. Це показує, що ви – звичайна людина.

І головне: щиро любіть те, що робите.

Не бійтесь пробувати і помилятись, обмінюйтесь досвідом з колегами та діліться своїми історіями успіху.

Інструкція. Зобразити свій образ «Я – бренд» на аркуші паперу.

Вправа 6. «Валіза»

Мета:

- *налаштувати групу на завершення занять;*
- *розвивати емпатію;*
- *надати можливість висловити думку один про одного;*
- *дати «валізу» кожному учаснику групи.*

Ресурси: аркуш А4, ручки, фломастери, маркери.

Час: 15 хв.

Тренер. Настав час групі зібратися з думками і почуттями, які у вас визрівали від заняття до заняття стосовно кожного учасника тренінгу. Потрібно виявити взаємну об'єктивність і зацікавленість у кожному учаснику тренінгу, а не бути байдужим. Ваша щирість, відвертість, об'єктивність, активність будуть позитивно і з вдячністю сприйняті групою.

Інструкція. Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають збирати йому в далеку дорогу «валізу». У цю «валізу» збирається те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує в ньому. Але обов'язково вказується і те, що заважає людині, в чому її негативні риси проявляються, і над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається «секретар», він ділить аркуш паперу вертикальною рискою навпіл, на одній стороні ставиться «+», на іншій «–». Для доброї «валізи» потрібно не менше 5-7 характеристик з того і іншого боку. Потім входить член групи і йому вручається «валіза».

Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Обговорення. У кого є питання щодо одержаної «валізи»? Які думки і почуття викликав вміст «валізи»? Що ви з «валізою» будете робити?

Вправа 7.Анкета зворотнього зв'язку після проходження Програми

Мета:

- *отримання зворотнього зв'язку після реалізації Програми.*

Ресурс: бланк Анкети зворотнього зв'язку після проходження програми (ДОДАТОК В.17.).

Час: 10 хв.

Інструкція. Підбиття підсумків. Будь ласка, прокоментуйте ваші оцінки. Висловіть свої думки і почуття щодо тренінгу. Ваші зауваження і побажання. Ваші найяскравіші враження, пов'язані з Програмою.

Наша підійшла до фінішу. Ми з вами упродовж усієї спільної роботи виконали багато різноманітних завдань, які у вас породжували різні думки, почуття, дії тощо. Вам довелося не тільки заглиблюватися у власні аспекти життя, але й проникати у внутрішній світ ваших колег по тренінгу. Адже колективна думка про кожного учасника тренінгу сприяла психологічній корекції самосприйняття, формуванню адекватної самооцінки.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ПРОГРАМИ (до 30 хв)

Вами проведена велика внутрішня робота щодо самосприймання, самоаналізу, самопізнання, самооцінки, саморозвитку, які спонукали вас до найскладнішої роботи – особистісної трансформації, побудови індивідуальної траєкторії професійного зростання.

Цей процес має кульмінаційний характер, якщо супроводжується глибокою рефлексією всієї групової роботи, емоційністю (радістю зі сльозами на очах), вдячністю всім учасникам, завдяки яким досягнуті такі результати, й гіркотою розлучення.

На цьому етапі роботи тренінгу не тільки підбиваються підсумки у цілому, а також намічаються шляхи подальшої роботи над собою кожним членом групи.

Вправа 8. «Незакінчене речення»

Мета:

- *дати можливість учасникам проаналізувати свої очікування.*

Ресурси: роздати аркуш паперу, з чотирма незакінченими реченнями, які заповнювалися на першому занятті, ручки.

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому вже написані учасниками незакінчені речення*(МОДУЛЬ 1. Заняття 1. Вправа 3.*): а) від тренера я очікую…; б) від інших учасників я очікую…; в) від себе я очікую…; г) мета, яку я маю на меті досягти - …. Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім збирає заповнені аркуші. Коли всі заняття програми, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе у виробленні підсумкової оцінки Програми.

Вправа на завершення «Еволюція»

Мета:

- *підвести підсумки спільної роботи;*
- *виділити якісні зміни в кожному учаснику та групі в цілому.*

Ресурси: свічка, сирники.

Час: 20 хв.

Інструкція.

1. Розташуйте учасників по великому колу.
2. Запаліть свічку та повідомте, що ця свічка є символом нашої програми. Програма була спрямовано на те, щоб кожен учасник міг відчути тепло, підтримку з боку тренера та групи. Ми віримо, що учасники змогли відшукати в собі нові ресурси, подолати виклики, виділити нові цілі, навчилися краще розуміти себе та інших, взаємодіяти в групі, побудувати власну унікальну траєкторію особистісного та професійного зростання.
3. Попросіть усіх по черзі висловитися про участь в Програмі. За правилами кола говорить тільки той, у кого в руках свічка.
4. Поділіться своїми враженнями від роботи. Подякуйте кожного персонально за те, чим він відрізнявся, виділявся, та групу в цілому.
5. Побажайте успіхів. Запропонуйте відзначити успішне закінчення програми чаюванням та фотосесією.
6. Попросіть учасників заповнити вихідну анкету для оцінки Програми. Повідомте про те що це важливо для її удосконалення.
7. Ще раз подякуйте всім за участь та побажайте удачі на шляху до успіху. Акцентуйте увагу на тому, що це лише одна із сходинок на шляху до побудови індивідуальної траєкторії професійного зростання.

ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ ПРИТЧІ

Притча: «Своє призначення»

Жила-була жінка похилого віку, у якої було два великих глечика. Вони висіли на кінцях коромисла, що лежав у неї на плечах. В одного з глечиків була тріщина, у той час як інший був бездоганним і завжди вміщав у себе повну порцію води. Наприкінці довгого шляху від річки до будинку старої жінки глечик із тріщиною завжди залишався наповненим лише наполовину.

Протягом двох років це відбувалося щодня: жінка завжди приносила додому тільки півтора глечика води. Бездоганно цілий глечик був дуже гордий своєю роботою, а бідний глечик із тріщиною

соромився свого недоліку й був у розпачі, що він може робити тільки половину того, для чого був виготовлений.

Через два роки, які, здавалося, переконали його в нескінченній власній непридатності, глечик звернувся до старої жінки:

– Мені соромно через мою тріщину, з якої всю дорогу до твого будинку завжди біжить вода.

Стара жінка посміхнулася і відповіла:

– Ти помітив, що на твоїй стороні доріжки ростуть квіти, а на стороні іншого глечика – нічого не росте? На твоїй стороні доріжки я посіяла насіння квітів, тому що знала про твій недолік. Так що ти поливаєш їх щодня, коли ми йдемо додому. Два роки я могла любуватися цими чудесними квітами і прикрашати ними свій будинок. Якби ти не був таким, яким ти є, то цієї краси не існувало б.

Притча про те, на що слід витрачати час «Глечик»

Один мудрець взяв порожній глечик і наповнив його доверху невеликими камінням.

Зібрав своїх учнів і поставив їм перше питання: «Скажіть, шановні, чи повний мій глечик?»

На що ті відповіли: «Так, повний».

Тоді мудрець взяв повну банку з горохом і висипав вміст в глечик з камінням. Горох зайняв вільне місце між камінням. Задав мудрець друге питання: «Повний тепер мій глечик?»

Учні знову підтвердили, що повний.

Тут мудрець взяв коробку з піском і його теж висипав у глечик. Пісок просочився крізь горох і каміння і зайняв все вільне місце і все закрив. Ще раз запитав мудрець своїх учнів, чи повний глечик і знову почув ствердну відповідь.

Тоді мудрець дістав кухоль, повний води і вилив її в глечик до останньої краплі. Засміялися учні, бачачи все це.

Сказав мудрець: «Я хотів, щоб Ви усвідомили, що глечик - це наше життя. Каміння - найголовніша складова життя кожного: діти, сім'я, друзі, здоров'я. Горох - це речі, які мати приємно, але це не найважливіше: будинок, робота, машина, цінності та ін. Пісок символізує дрібниці, яких повно в житті будь-якої людини. Якщо спочатку глечик наповнити піском, не залишиться місця для гороху і тим більше для каменів.

Так само і в житті: якщо витрачати час на дрібниці, не залишиться часу на найголовніше ...

7.ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА — ШЛЯХ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Учасники Програми можуть проявляти і виражати різні емоції, переживати безліч почуттів, брати або не брати участь у розв'язанні власних ситуацій, ставати учасниками ситуацій інших членів групи. У будь-якому разі це можна розглядати **як набуття особистого досвіду, розвиток особистості**. До того ж, чи успішний був учасник тренінгу чи ні, він уже не зможе жити, як раніше, оскільки в нього з'явився новий досвід. Усвідомлення і розуміння себе або ситуації може з'явитися пізніше. Це називається тренінговим ефектом. Він може настати і через досить великий проміжок часу. Прогнозування в даному разі неможливе. Як тренінговий ефект, можуть з'явитися нові стереотипи поведінки, підвищена сенсорна чутливість, образливість, залежність від тренінгу тощо.

В основі Програми було – **створення умов** для саморозвитку учасників, розвитку здібностей рефлексії, підвищення відкритості до нового досвіду, побудови індивідуальної траєкторії професійного зростання.

У першому випадку опора робиться на зовнішній, поведінковий ефект, який згодом може викликати і зміни особистості. У другому – основний ефект спостерігається у внутрішньому плані – спочатку відбуваються внутрішні особистісні зміни (самооцінка, мотивація, ціннісні орієнтації і тощо), а потім, як наслідок, може змінитися і поведінка. Відповідно розрізняються і критерії результативності Програми – у першому випадку вони переважно об'єктивні (рівень розвитку тренованих умінь), в другому – суб'єктивні, отримувані шляхом **самозвітів учасників про те, що дали їм особисто заняття**. Тому розрізняються і критерії їх результативності.

Для оцінки Програми як процесу необхідно з'ясувати:

- емоційний стан учасників (комфортність);
- оцінку форм занять учасниками;
- «сильні» і «слабкі» блоки (інформаційні й ігрові) тощо.

Тепер можна визначити критерії ефективності Програми і причини її відсутності. У загальному вигляді на питання про ефективність відповісти легко: програма ефективна тоді, коли учасник достатньою мірою освоїв діяльність, заради якої він і прийшов на заняття. Але тут виникають два нові питання:

1) що означає «освоїв»? і 2) «достатньою» з чийого погляду?

Для визначення критеріїв «освоєння» порівняємо професіонала в якій-небудь діяльності й початківця. Найголовніше, чим вони відрізняються один від одного, це досвід - він величезний у першого і незначний у другого. Отже, по-справжньому освоїти діяльність означає - набути необхідного для її виконання досвіду.

Психологічна структура досвіду включає три підструктури:

- підструктура уявлень - професіонал, порівняно з новачком володіє повнішою і внутрішньо несуперечливою системою необхідних для виконання даної діяльності уявлень;
- підструктура суб'єктивних відносин - професіонал володіє адекватнішою меті й завданням діяльності системою суб'єктивних відносин (професійних цінностей, сенсів, установок, диспозицій, мотивацій і тощо);
- підструктура умінь - у професіонала краще сформовані конкретні навички, він володіє великою кількістю різноманітних стратегій діяльності і гнучкіший у їх застосуванні, нарешті, він багато пережив - його мало що може здивувати, і він ніколи не розгубиться.

Опитування учасників

Усну форму опитування як запитання тренера до всіх учасників групи:

- Що ви зараз відчуваєте?
- Які зміни відбулися з вами на тренінгу?
- Що здається незавершеним?
- Як ви будете використовувати результати тренінгу в повсякденному житті?

Анкетування

Заздалегідь готується анкета, яку учасники заповнюють після закінчення тренінгу. Варто попросити учасників тренінгу давати відповідь на кожне питання, не пропускаючи жодного Анкета «Підсумок роботи групи за сьогодні» (ДОДАТОК В.2.), «Анкета зворотнього зв'язку після реалізації Програми» (ДОДАТОК В.17.).

Спостереження

Організоване спостереження за учасниками дає великий обсяг інформації про успішність програми. Тренер може звернути увагу на особисті реакції та стратегії учасників, групову динаміку, якщо розвиток групи був одним із завдань, на зацікавленість групи.

Тестові завдання

Психологічні тести, спрямовані на дослідження змін у психічному стані учасників; тестові завдання у вигляді вправ, які неможливо виконати, не набувши необхідних навичок. Для визначення ефективності Програми, також слід взяти до уваги результати діагностики «До» та «Після» реалізації Програми Анкета «Психологічна культура вчителя», Діагностика «Вивчення задоволеності вчителя своєю роботою та професією» (за Журіним Н.В., Ільїним А.В.). (ДОДАТОК Б).

«Панельне інтерв'ю – вихід»

Упродовж деякого часу (4 – 6 місяців) після закінчення тренінгу проводяться дослідження, мета яких – з'ясувати, як інформація і навички, отримані на заняттях, вплинули на професійну діяльність.

«Фокус-групи»

За допомогою цього методу також можна відповісти на всі питання «Панельного інтерв'ю-

виходу», проте «фокус-група» є обговоренням, на яке запрошуються всі учасники тренінгу. Але, якщо в «панельному інтерв'ю» ланцюжок питань повинен виявити у респондента його оцінку програми, то фокус-група збирається для обговорення тем і проблем, яким був присвячений тренінг; про це учасників сповіщають заздалегідь. Обговорення проходить у вільній формі, тому цей метод більш прийнятний, ніж «панельне інтерв'ю».

Експертна оцінка учасників: очікування учасників від програми, їх зворотній зв'язок.

Критерії ефективності програми виділимо такі:

- Власні відчуття і висновки.
- Слова учасників на останньому шерінгу.
- Дзвінки, листи, зустрічі після програми, під час яких люди розповідають про ті зміни, які відбулися з ними і в їхньому житті.
- Реклама занять колишніми учасниками.
- Повторний прихід на заняття.
- Зростання популярності твоїх занять і прихід у групу «потрібних учасників». Тобто люди приходять саме ті, кому адресований твій тренінг, і саме за тим, що ти можеш їм дати.
- Але основним критерієм оцінки я вважаю особистісний розвиток самого тренера, його самореалізацію і рівень задоволення життям (Ти задоволений життям? Це не риторичне питання, не для супервізії)».

Отже, Програма вважається ефективним тоді, коли він досяг поставленої мети. Тому дуже важливо при підготовці тренінгу чітко усвідомлювати його кінцеву мету і завдання, які потрібно розв'язати для її досягнення.

Таким чином, очікувані результати впровадження Програми «Психологічна культура педагога — шлях до індивідуальної траєкторії професійного зростання» наступні:

- ✓ Підвищення рівня психологічної компетенції.
- ✓ Підвищення рівня психологічної культури.
- ✓ Популяризація психологічних знань.
- ✓ Накопичення знань з психології.
- ✓ Ціннісне ставлення до свого психічного здоров'я.
- ✓ Удосконалення навичок застосування психологічних інструментів.
- ✓ Застосування набутих знань в освітньому процесі.
- ✓ Мотивація до збереження психічного здоров'я як необхідної складової життєдіяльності успішної людини.
- ✓ Зниження егоцентричних позицій в поведінці учасників.

- ✓ Загострення соціальної чутливості (зниження комунікативних бар'єрів у ставленні до інших людей).
- ✓ Послаблення дії захисних механізмів (менше страху подолання стереотипів, більше саморозкриття).
- ✓ Підвищення почуття відповідальності за свої слова і вчинки.
- ✓ Актуалізація творчого потенціалу учасників.
- ✓ Виникнення суб'єктивного відчуття легкості в кінці заняття і всієї Програми.
- ✓ Підвищення ефективності групової роботи.
- ✓ Душевна рівновага і гармонія.
- ✓ Знаходження ресурсів необхідних для постановки цілей та індивідуальної траєкторії професійного зростання.
- ✓ Профілактика синдрому «професійного вигорання».
- ✓ Опанування сучасних технік та методів попередження та подолання стресу й професійного вигоряння.
- ✓ Бажання не завершувати початий на заняттях процес самопізнання і саморозвитку .

Здатність тренера визначити згідно з цими критеріями ефективність своєї діяльності й роботи групи загалом є його професійно-важливою якістю. Виявлені помилки в роботі можуть служити предметом рефлексії тренера або бути винесені на обговорення в Балінтовські групи. У будь-якому разі це може служити джерелом підвищення професіоналізму тренера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / [О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – 2-ге вид. – К.: Каравела,

2007. – 400 с.

2. Воронина О.А. Психологическая культура педагога. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedvesti.uvuo.ru/archive.html

3. Гуревич П.С. Культурология / П.С. Гуревич. – М.: Юнити,
2009. – 327 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Логос,
2006. – 384 с.
5. Кокоева Р.Т. Психологическая культура преподавателя высшей
школы / Р.Т. Кокоева // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 5. –
С. 78–79.
6. Лаврушкіна Г.В. Психологічна культура викладача вищої школи /
Г.В. Лаврушкіна. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psyh.kiev.ua/
nma-stud/fla-stud/id-47/lang-1/index.html
7. Леженина А.А. Психологическая культура преподователя вуза как
системообразующий фактор успешности его профессиональной деятельности:
автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.03 / А.А. Леженина // Дальневосточный государственный университет путей сообщения. [Электронный
ресурс]. – Режим доступа: http://www.google.com/. – Хабаровск, 2007.
8. Мороз И.И. Формирование педагогической культуры у студентов
на семинарских занятия / И.И. Мороз. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspo/2008_19_3/doc_pdf/Moroz_st. pdf
9. Мотков О.И. Психологическая культура личности / О.И. Мотков.
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologyonline.net/articles/doc-392.html
10. Певзнер Н.Ю. Совершенствование системы повышения квалификации педагогов в контексте становления психологической культуры /
Н.Ю. Певзнер. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.google.com/
11. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: підручник / Л.Г. Подоляк,
В.І. Юрченко. – 2-е вид. – К.: Каравела, 2008. – 352 с.
12. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека:
монография / В.В. Семикин. – СПб., 2002. – 173 с.
13. Формирование профессионально-психологической культуры учителя. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://planetadisser.com/see/
14. Хатуева М.Д. Имидж и психологическая культура человека /
М.Д. Хатуева. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psy.rin.

ru/article/1124-101.html.

ДОДАТОК А.

ЧЕК-ЛИСТ «УРАХУВАННЯ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ ПРОФЕСІЙНОГО СТАЖУ ПЕДАГОГА»

Традиційно діяльність педагогів аналізують, поділяючи загальну тривалість педагогічної діяльності на етапи у п’ять років.

Урахування практичним психологом професійного стажу роботи педагогічних працівників суттєво полегшую роботу практичного психолога у виборі психологічних методів та технік роботи, підбору психологічного інструментарію та формуванні тренінгових груп.

Педагогічний стаж до п’яти років. Перші п’ять років роботи - це період адаптації випускника вишу. Молодий спеціаліст на старті своєї кар’єри: достатньо знає, але мало вміє не набув професійно-значущих якостей. Зосереджений на собі та своїх можливостях, недостатньо самоствердився, у професійному плані значно орієнтований на такі цінності, як сім’я, близькі люди, друзі. Але має одну перевагу: він нещодавно закінчив навчальний заклад, тому легше переносити ситуацію оцінювання. Та в цій віковій групі найбільший відсоток спеціалістів, які не відповідають займаній посаді. Педагоги з невеликим стажем роботи: часто використовують дисциплінарні методи впливу на здобувачів освіти, що дає зворотній ефект, надають перевагу наказам і вказівкам, обирають негативно забарвлені висловлювання на адресу здобувачів освіти. *Тому практичному психологу необхідно звернути увагу на те, щоб процес адаптації педагога не супроводжувався конфліктами та розчаруваннями. Найбільш ефективні методи: баллінтовські групи (обговорення труднощів, що зустрічаються у професійній діяльності в умовах педагогічної групи), тренінги професійно-педагогічного спілкування, відвідування уроків практичним психологом з подальшим їх аналізом та обговоренням. Практичному психологу з такими педагогами рекомендовано проводити корегуючі семінари та тренінги по формуванню та розвитку навичок ефективного спілкування.*

Педагогічний стаж 5-10 років. Відбувається стабілізація професійної діяльності та формування професійної позиції. Педагог розширює та вдосконалює арсенал методів та прийомів навчання, позбувається бажання і потреби самостверджуватися в очах колег, здобувачів освіти, батьків, набуває досвіду уникати конфліктів. Із року в рік підвищується професійна значимість педагога. *На цьому етапі практичному психологу необхідно допомогти педагогу осмислити власні ресурси, окреслити методи вдосконалення професійної майстерності. Практичному психологу з такими педагогами рекомендовано проводити корегуючі семінари та тренінги по формуванню та розвитку навичок вирішення педагогічних та міжособистісних конфліктів..*

Педагогічний стаж 10-15 років. Педагоги цієї вікової категорії: проявляють сильний інтерес до здобувачів освіти, вміють установлювати конструктивні взаємини з всіма учасниками освітнього процесу. Рідше, ніж молоді педагоги, застосовують у спілкуванні із здобувачами освіти вимоги, погрози та покарання. Однак на цьому етапі можлива стереотипізація професійної діяльності. Також педагоги зі стажем роботи 10-15 років часто переживають педагогічну кризу, яка пов'язана з усвідомленням того, що існують певні протиріччя між бажанням щось змінити та можливостями педагога. Прагнення щось змінити у своїй діяльності — методи роботи, стиль спілкування із здобувачами освіти тощо — завдає болю через відсутність із певних причин можливості це зробити. *Практичному психологу рекомендовано з такими педагогами проводити рефлексивні тренінги, що формують здатність до сприйняття та засвоєння нової інформації, організувати творчі майстерні та залучати педагогів до творчої діяльності, тренінги профілактики професійного вигорання.*

Педагогічний стаж 15-20 років Це вступ у так звану кризу середини життя. Вік, коли особистість формулює попередні життєві висновки. Часто в педагога виникає невідповідність між Я-реальним (яким я себе бачу) та Я-ідеальним (яким я хотів би бути). Ймовірне зниження професіоналізму, розчарування професією, формування захисних механізмів. *Практичному психологу рекомендовано з такими педагогами проводити тренінги особистісного росту, пошук та знаходження ресурсів для реалізації нових цілей та тренінги профілактики професійного вигорання.*

Педагогічний стаж 20-25 років Найліпших результатів у своїй праці зазвичай досягають педагоги зі стажем роботи 20-25 років, маючи найвищу оцінку професійно-значущих якостей. У віці 43-45 років педагог цілком може присвятити себе професії, позаяк зазвичай має самостійних дітей, досягнув певної стабільності в соціально-економічному плані. Це психологічно сприятливо для саморозвитку й удосконалення. *Практичному психологу рекомендовано з такими педагогами проводити систематичну роботу щодо профілактики професійного вигорання, проводити тренінги постановки цілей особистісного та професійного розвитку.*

Педагогічний стаж понад 25 років. У такому віці можливе виникнення «синдрому вигорання» — психологічної проблеми, зумовленої такими явищами, як: біологічне старіння професійний колапс (неприйняття нового, порушення взаємин із здобувачами освіти, батьками та колегами), психоемоційне перевантаження. Працюючи більше 25 років, маючи «неоціненний» (чи неоцінений) досвід, педагоги часто болісно сприймають бажання спеціалістів відвідати їхні навчальні заняття із здобувачами освіти, уникають обговорення свого педагогічного досвіду. Вони вбачають тут бажання «притиснути» їх, виявити професійні помилки. *Практичному психологу слід звернути увагу педагога на цікаві моменти педагогічної біографії, значущість його думки та авторитету для колег. Деякі педагоги пенсійного віку відмічали так званий «синдром самозванця», підкреслювали, що почуваються ніяково перед молодими спеціалістами. Хоча «синдром самозванця» відображає реальну тривогу, але за ним стоять різні механізми, які не завжди пов'язані з віком.*

З огляду на те що виконання конкретних— здебільшого повторюваних— видів роботи не потребує різноманітних якостей і здібностей, у педагогічній особистості поступово формуються професійні стереотипи. Негативне й те, що вагома частка потенційних можливостей особистості лишаються незапитаними. А деякі професійно-значущі якості з часом перетворюються на професійно-небажані. Наслідком цього є професійна деформація. Слід зауважити також на постійний інформаційний стрес. Обсяг інформації, яку засвоює педагог, та швидкість її оброблення постійно зростають. При цьому ресурси людської психіки практично не змінюються.

Водночас професійне вигорання особистості – це індивідуальний процес, причинами якого є поєднання комбінації суб'єктивних та об'єктивних чинників, які залежать від особистісних якостей людини, індивідуальної системи професійного розвитку та соціальної взаємодії

Кризи професійного розвитку педагога є закономірними, оскільки вони мають два можливих шляхи вирішення: з одного боку, криза може призвести до особистісної та професійної деформації та дезадаптації, коли фахівець не може вирішити свої внутрішні суперечності, втрачає відчуття нового, знижується рівень професіоналізму, простежується внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переосмислення себе, зниження особистісної оцінки, втомленість, виникнення відчуття виснаженості своїх можливостей, а з іншого, – **вона може спричинити подальший особистісний та професійний розвиток, це своєрідний «шанс» для людини перейти на вищий рівень професіоналізму.**

*Педагогічна діяльність невід'ємна від саморозвитку. Вдосконалення професійної майстерності полягає у самоосвіті, самовдосконаленні педагога, пошуку й упровадженні щоразу нових і нових, сучасних та ефективних освітніх засобів. Це процес невпинний і безперервний. Окрім того, професійна адаптація не завершується з накопиченням педагогічного стажу. Адаптація відбувається повсякчас, потребуючи від педагогів постійної готовності до оновлень і пристосування до нових умов освітньої системи***.**

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК Б.

ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ

АНКЕТА «ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ»	http://surl.li/auqsg	
ДІАГНОСТИКА САМООЦІНКИ	http://surl.li/auqyq	
ПЕДАГОГІЧНА САМООЦІНКА ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА	http://surl.li/auqxy	
ОПИТУВАЛЬНИК: «САМООЦІНКА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ПЕДАГОГА»	http://surl.li/auqsz	
«ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ВЧИТЕЛЯ СВОЄЮ РОБОТОЮ ТА ПРОФЕСІЄЮ» (ЗА ЖУРІНИМ Н.В., ІЛЬЇНИМ А.В.)	http://surl.li/auqtg	

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СТУПЕНЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ОСНОВНИХ ПОТРЕБ (Л.Д. СТОЛЯРЕНКО)	http://surl.li/auqtl	
«ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА САМОРОЗВИТОК ПЕДАГОГІВ»	http://surl.li/auqtq	
ТЕСТ «ШЛЯХИ САМОРОЗВИТКУ»	http://surl.li/auqsq	
ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДО УСПІХУ (МЕТОДИКА Т.ЕЛЕРСА)	http://surl.li/auqup	
ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ (МЕТОДИКА Т.ЕЛЕРСА)	http://surl.li/auqtz	

«МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ МІРИ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ» ШУБЕРТА	http://surl.li/auquh	
МЕТОДИКА «БАР`ЄРИ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ» (Т.М. ШАМОВА)	http://surl.li/auqtx	
«ЦІННІСНІОРІЄНТАЦІЇПРАЦІВНИКІВ» (М.РОКИЧ)	http://surl.li/auqva	
МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК» (Г. АЙЗЕНК, АДАПТОВАНИЙ О.Г. ШМЄЛЬОВИМ)	http://surl.li/auqvl	
ТЕСТ "ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТУ (А. БЕЛОВ)	**http://surl.li/awsso**	

ТЕСТ НА АСЕРТИВНІСТЬ	http://surl.li/auqye	
ДІАГНОСТИКА СТРАТЕГІЙ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ Д.ДЖОНСОНА і Ф.ДЖОНСОНА	http://surl.li/autcy	
ТЕСТ «СТАН ВАШОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ»	http://surl.li/auqso	
ОПИТУВАЛЬНИКОЦІНКИРІВНЯПСИХОЛОГІЧНОЇ, ФІЗІОЛОГІЧНОЇІПРОФЕСІЙНОЇДЕЗАДАПТАЦІЇ (О.Н. РОДІНОЇ)	http://surl.li/auqvr	
МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (В. БОЙКА)	http://surl.li/auqwe	

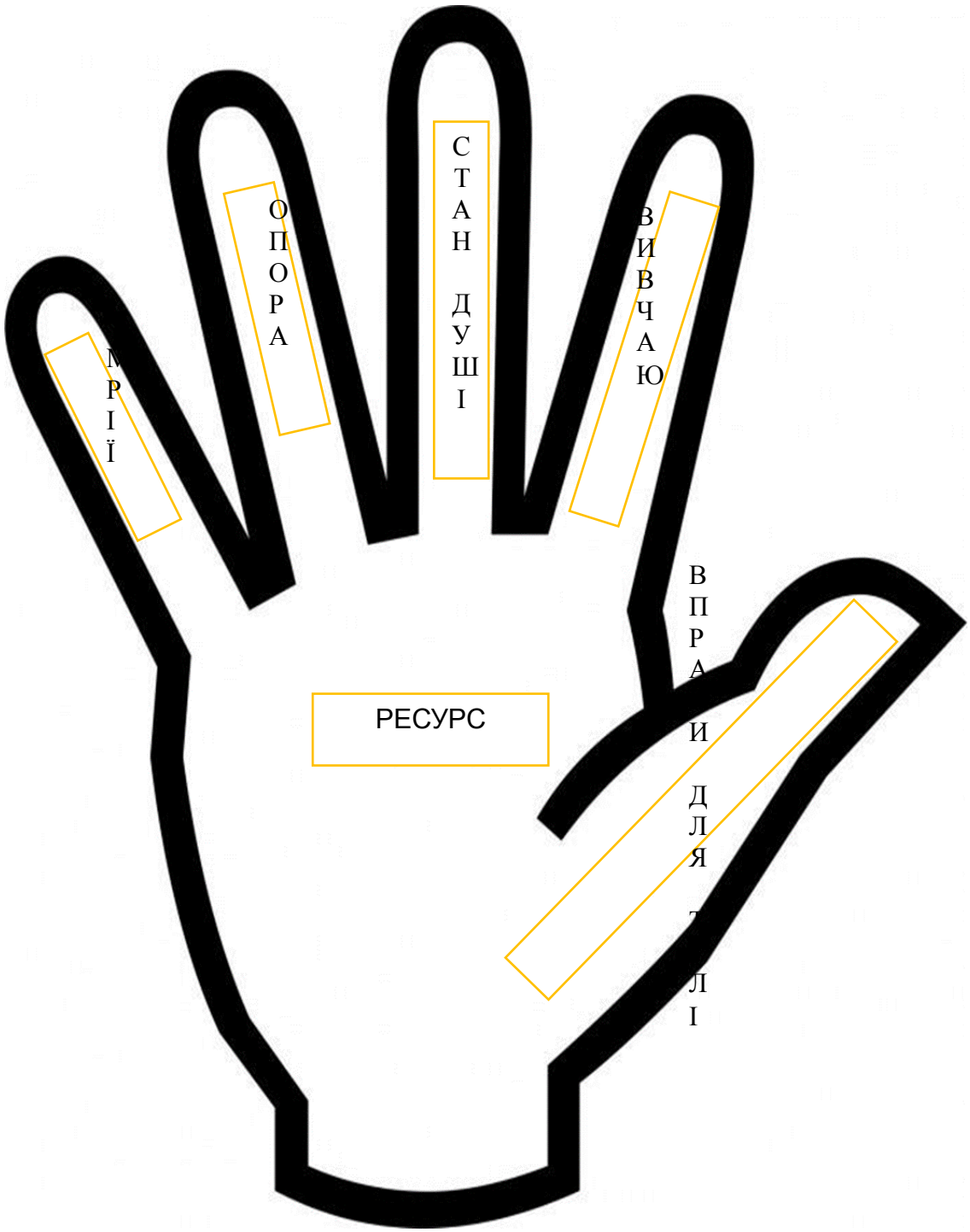
МЕТОДИКА «12 ТВАРИН» (Б. К. ПАШНЄВА)	http://surl.li/auqwb	
ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	http://surl.li/auqvv	
ДІАГНОСТИЧНА КАРТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ОЦІНКИ ТА САМООЦІНКИ ГОТВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ДО САМОРОЗВИТКУ	http://surl.li/auqxq	
ЕКСПРЕС ДІАГНОСТИКА ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ	http://surl.li/auqyi	

ДОДАТОК В.

ДИДАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО ЗАНЯТЬ

ДОДАТОК В. 1.

ТЕХНІКА «П'ЯТЬ ПАЛЬЦІВ»



ДОДАТОК В.2.

АНКЕТА «Підсумок роботи групи за сьогодні»

Дайте відповідь, будь ласка, на питання цієї анкети, це допоможе нам в спільній роботі.

Тренінгове ім’я учасника _____ . Дата заняття _____.

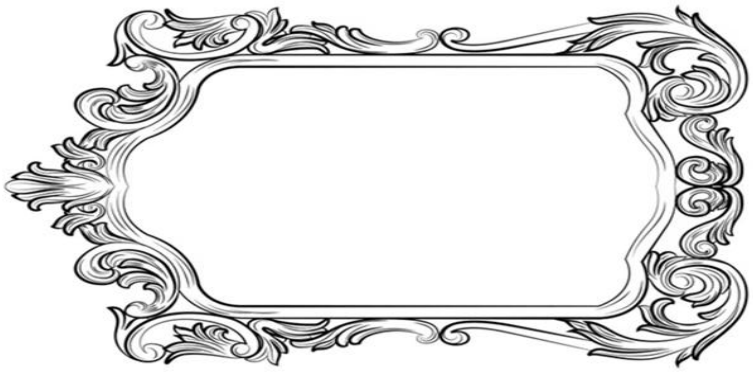
1	Рівень долучення до групової роботи:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Що заважає тобі бути більше залученим у заняття?	_____ _____
3	Твої основні помилки впродовж занять: а) щодо себе б) щодо групи в) щодо тренера	_____ _____ _____ _____ _____ _____
4	Найбільш значущі для тебе епізоди, вправи, ситуації, під час яких вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, пережити, переоцінити, переглянути, змінити своє ставлення до себе і оточуючих, у чомусь розібратися	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
5	Що тобі не сподобалося на занятті?	_____ _____
6	Твої пропозиції тренеру й учасникам заняття: а) тренеру б) учасникам	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

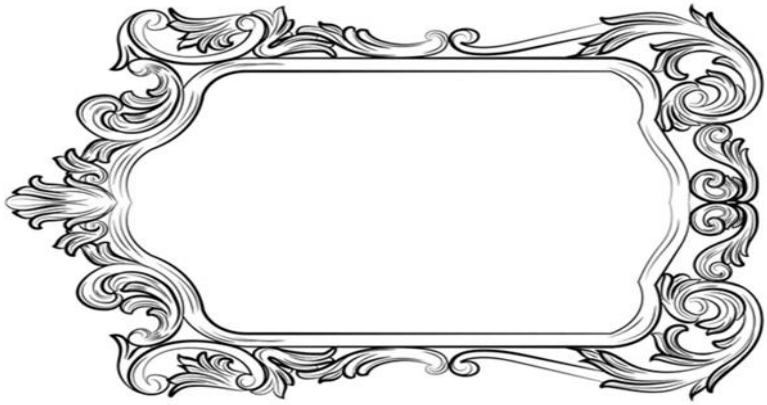
Підбиття підсумків. Що є в основі того, що сподобалося (не сподобалося) на занятті? Чи так важливо, щоб все на занятті подобалося? Що може бути критерієм результативності тренінгового заняття? Який загальний висновок можна зробити за заняття?

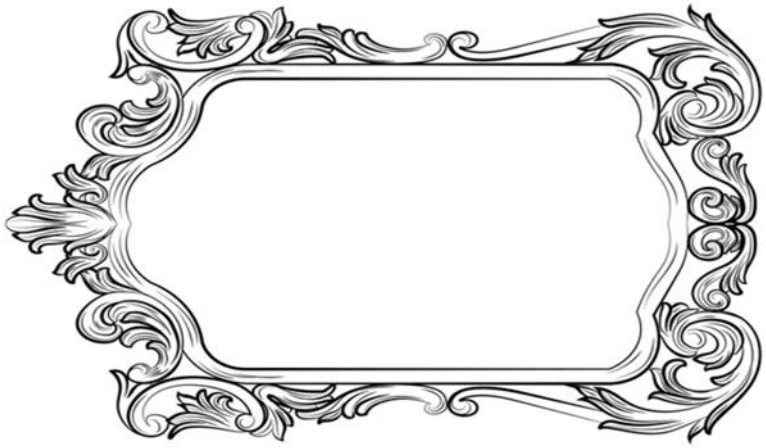
ДЯКУЄМО ЗА СПІВПРАЦЮ!

ДОДАТОК В.3.

«ТРИ ДЗЕРКАЛА»







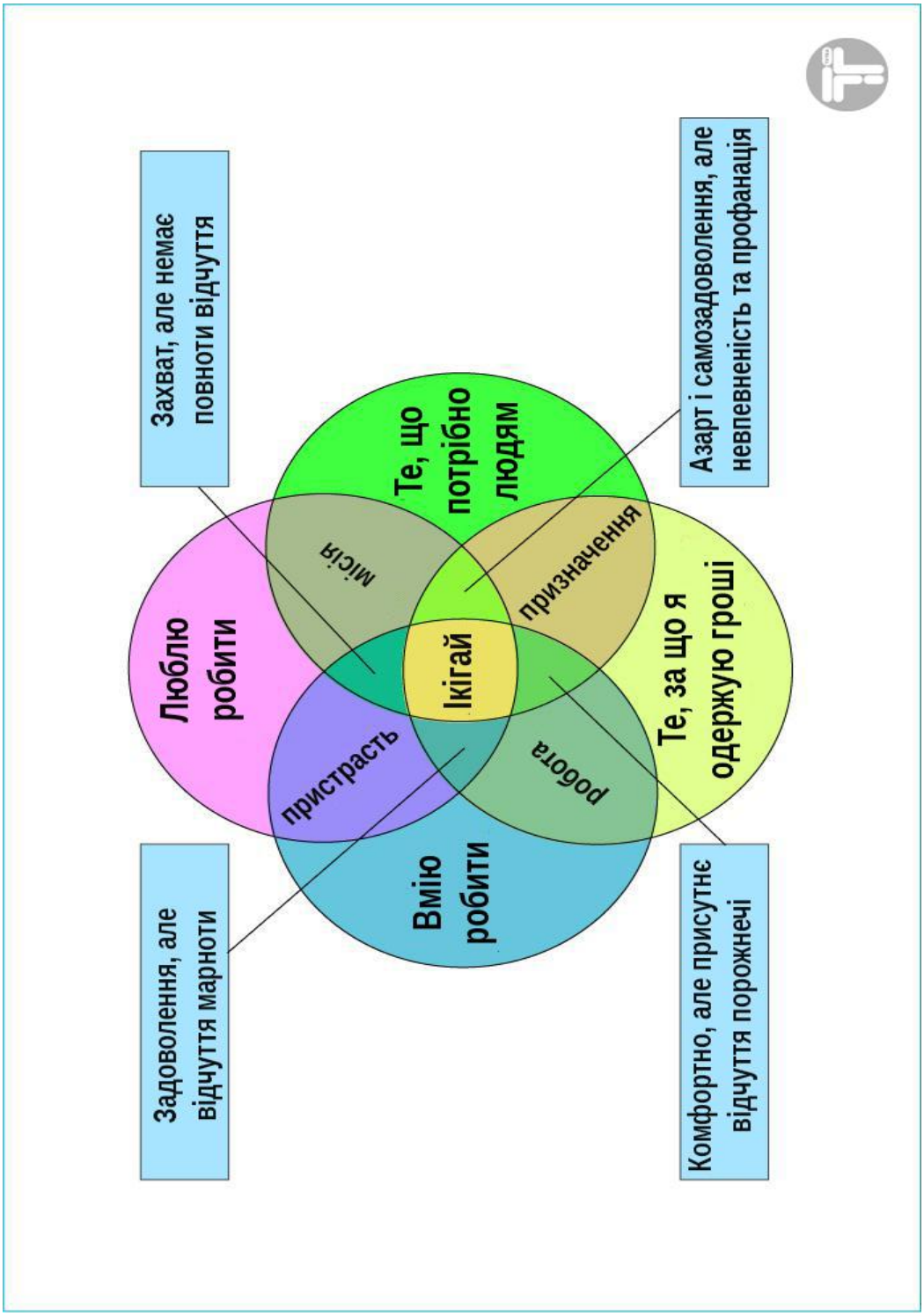
ДОДАТОК В.4.

ОСОБИСТИЙ АНАЛІЗ SWOT

Один з кращих способів подолати особисті і професійні обмеження – проведення особистого аналізу SWOT!

ДОДАТОК В.5.

У ПОШУКАХ СВОГО «ІКІГАЙ»



ДОДАТОК В. 6.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

ДО ТЕСТУ «САМООЦІНКА ПЕДАГОГА»

Завдання 1.

Уважно прочитайте слова, що характеризують окремі риси особистості.

Акуратність	Безпечність	Вдумливість	Сприйнятливість	Життєрадісність
Гордість	Грубість	Дбайливість	Заздрісність	Сором'язливість
Злопам’ятність	Щирість	Вишуканість	Капризність	Легковірність
Повільність	Мрійливість	Недовірливість	Мстивість	Наполегливість
Невимушеність	Ніжність	Нервовість	Нерішучість	Нестриманість
Чарівність	Вразливість	Обережність	Підозрілість	Чуйність
Педантичність	Рухливість	Принциповість	Поетичність	Розв'язність
Байдужість	Зневажливість	Розважливість	Рішучість	Самозабуття
Стриманість	Устидливість	Терплячість	Боягузтво	Співчуття
Захопленість	Завзятість	Поступливість	Холодність	Ентузіазм

Завдання 2.

Із запропонованого списку впишіть в один стовпець карти самооцінки 10–20 якостей, що характеризують Ваш ідеал педагога (назвемо його «мій ідеал»). В іншій – риси, якими педагог мати не повинен, «антиідеал».

Завдання 3. Напроти кожного виділеного Вами якості проставивши бал від 0 до 10 залежно від того, наскільки виражена ця якість у Вас (0 балів – якщо якість відсутня повністю, 10 балів – якщо ця якість яскраво виражена).

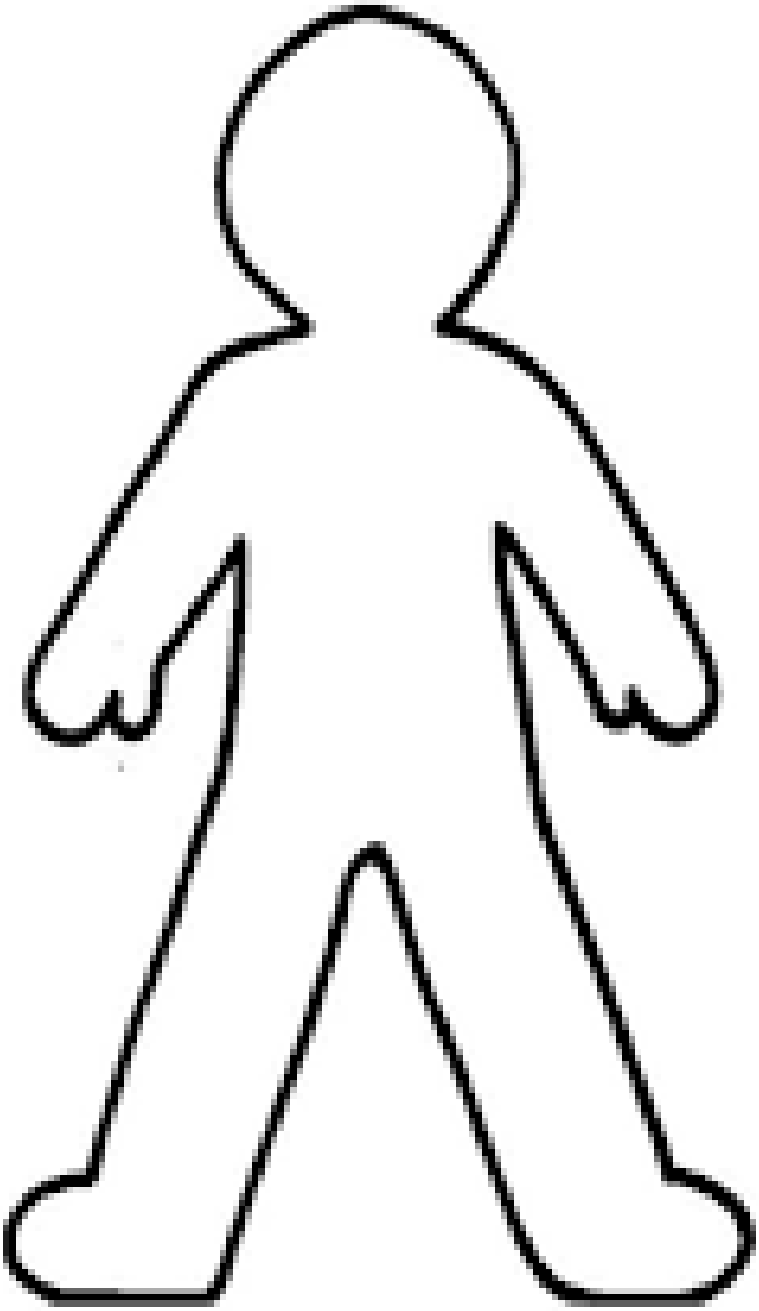
КАРТА САМООЦІНКИ

Дата_____

Якості, властиві «ідеальному» педагогу	Виразність (у балах)	Якості, властиві «неідеальному» педагогу	Виразність (у балах)
ВСЬОГО:			
САМООЦІНКА:			

ДОДАТОК В.7.

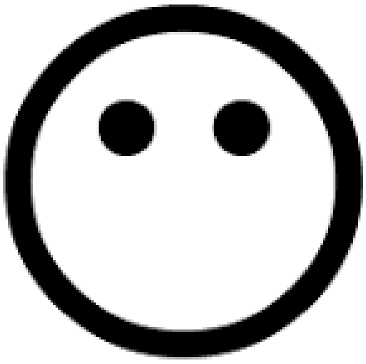
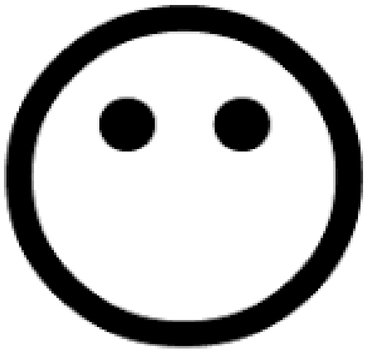
Схематичне зображення людського тіла – «ФАНТОМ»



ДОДАТОК В.8.

ДИДАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО ВПРАВИ «НАМАЛЮЙ СВІЙ НАСТРІЙ»

І варіант

\- -

ІІ варіант

ДОДАТОК В.9.

ЯКІ БУВАЮТЬ НЕГАТИВНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ?

агресивність - людина активно захищає себе, при цьому часто провокуючи інших на конфлікти;

азартність - прагнення домагатися бажаного без врахування ризиків. Нерідко призводить до ситуацій, що приносить загрозу життя, здоров'я, фінансового благополуччя;

апатичність - особливість темпераменту. Наявність цієї риси призводить до неможливості домагатися поставленої мети, людина байдужа до всього, що з ним відбувається;

безвідповідальність - небажання приймати важливі рішення, відмова від відповідальності за свої дії, відмова від усвідомлення наслідків зробленого;

безжалісність - відсутність співчуття до інших, невміння співчувати, нелюдські дії, при патології призводять до смерті живих істот;

владолюбство - прагнення контролювати всіх людей, з якими особистість взаємодіє, підкоряти своїй волі;

сугестивність - легко підкоряється поведінки, нав'язаному ззовні, при цьому не оцінюється результат своїх дій. Однак занадто низька сугестивність може стати причиною поганої навченості;

дурість - невміння робити логічні висновки навіть з найпростіших ситуацій, відсутність здорової критики;

грубість - небажання дотримуватися ввічливого поводження, прийнятого в суспільстві, навмисне висловлювання негативу, провокування скандалу;

жадібність - може проявлятися в патологічному накопиченні, небажанні ділитися речами або фінансами навіть з близькими людьми;

жорстокість - заподіяння болю, дискомфорту людям, тваринам заради особистого задоволення. Вплив може бути психологічним, емоційним, фізичним;

залежність - отримання вигоди, задоволення від впливу речовин, взаємодії з певними людьми, ситуаціями, може шкодити фізичному та емоційному здоров'ю, фінансового добробуту;

заздрість - схильність порівнювати свої цінності і цінності інших людей і відчувати з приводу цього негативні емоції, переживання, бажання мати щось, як у інших;

розпещеність - прагнення отримати бажане без урахування можливостей, обставин, тут і зараз;

лінь - відсутність бажання що-небудь робити, напружуватися, рухатися, думати;

брехливість - характеризується свідомим прагненням створити у інших неправильне враження про факти і події для отримання особистих вигод;

лицемірство - удавання, запевнення в хорошому, любові, дружбі, але при цьому думати інакше;

мстивість - бажання зробити щось, щоб відомстити, схильність фокусувати увагу на конфліктах, затягувати їх, карати кривдників;

нарцисизм - вихваляння себе, своїх достоїнств, дій, зверхність у відносинах з іншими людьми;

образливість - реакція на ситуації, які не відповідають очікуванням, думка, що світ повинен крутитися навколо них, а люди неодмінно виконувати бажання, діяти відповідному чином;

дратівливість - надмірний прояв емоцій, сила яких не відповідає ситуації. Може бути викликана зовнішніми факторами або внутрішніми;

боягузтво - неможливість чинити опір, прагнення до відходу, втечі від людей і ситуацій, присутність різних страхів;

егоїзм - прагнення не рахуватися з думкою інших людей, жити заради свого комфорту.

ДОДАТОК В.10.

Техніки медитації

Є багато різних способів медитувати. Ось приклади технік для різних цілей від психотерапевта Романа Мельниченка, які можуть стати для вас відправною точкою.

Медитація на антистрес

Ляжте і під розслаблену музику зосередьтеся на внутрішніх відчуттях в тілі або на шумі природи. Ви можете візуалізувати, як перебуваєте десь в тихому місці, біля моря, океану чи в лісі. За допомогою цього тіло розслабляється.

Медитація на досягнення результату

"Її ще можна назвати медитацією на ресурс, тобто людині треба знайти в собі ресурс, щоб щось зробити". Наприклад, людині потрібно виступити, а вона цього боїться. Щоб перебороти страх, їй потрібно сісти у зручну позу, заплющити очі, розслабитися і уявити, що вона виходить на сцену, починає говорити промову. Потрібно побути всередині себе, відчути страх і тривогу перед виступом, а потім запитати: "Де я можу знайти в собі силу це подолати?". Так людина виходить зі свого негативного страху і у неї росте позитивна енергія. Потрібно уявляти все дуже детально. "Спортсмени так візуалізують, як вони біжать, як роблять вправи тощо. Я рекомендую робити таку медитацію тоді, коли у людини є страх, наприклад, публічного виступу. Тоді людина всередині себе шукає ресурс і силу, які б додали їй сміливості, впевненості".

Медитація на усвідомленість

Одна із технік – зупинка думок. Потрібно сісти, розслабитися, зосередитися на тілесних відчуттях. Деяким людям краще зосереджуватися на якомусь зовнішньому об'єкті. Головна ціль – зосереджуватися доти, доки ми не перестаємо думати про що-небудь, тобто у нас зупиняється потік думок і ми переходимо до відчуттів. Так людина потрапляє у глибокий трансовий стан, перезавантажується і відпочиває. "Перехід від думок до відчуттів відбувається природним шляхом. Наприклад, ви з кимось розмовляєте, і хочете прислухатися до чогось, що відбувається поблизу. Ви прикладаєте долоню до вуха і слухаєте. У цей момент ви нічого не думаєте, а просто активно слухаєте. І коли ви почули те, що хотіли, ви повертаєтеся до звичайного стану. Те саме відбувається під час медитації"

Духовна медитація

Хоча медитація не є специфічною для якоїсь однієї релігії, вона може бути духовною практикою. Ви можете медитувати над окремим питанням до тих пір, поки не прийде відповідь, або медитувати, щоб очистити свій розум. "Молитва може стати медитацією, якщо вона коротка і в ній багато разів повторюється одна і та ж фраза. Тоді людина може потрапити у змінений стан свідомості. Або це може бути безмовна молитва, коли людина просто споглядає образ".

Як медитувати

- ✓ **Виберіть тихе місце, де вас не будуть відволікати.** Вимкніть телефон, телевізор та інші відволікаючі фактори. Якщо хочете увімкнути музику, виберіть що-небудь спокійне.
- ✓ **Встановіть обмеження в часі.** Увімкніть таймер. Для початку вам вистачить від 5 до 10 хвилин.
- ✓ **Створіть простір.** Крім вибору часу, вам також необхідно знайти місце для практики. Воно не повинне мати якийсь особливий декор, але в ньому не має бути відволікаючих чинників.
- ✓ **Зверніть увагу на своє тіло і влаштуйтеся зручніше.** Ви можете сидіти, схрестивши ноги, на підлозі або на стільці, якщо відчуваєте, що так буде зручно. Якщо ви не можете сидіти на підлозі, це теж нормально. Знайдіть стілець, на якому ви зможете сісти прямо, поставивши обидві ноги на підлогу.
- ✓ **Зосередьтеся на своєму диханні.** Спробуйте зробити глибокий вдих, а потім повільно видихніть. Зверніть увагу на відчуття при кожному вдиху. Коли ваш розум починає блукати, а це неминуче, зверніть увагу на свої думки, а потім відпустіть їх.
- ✓ **Положення рук.** Можливо, ви бачили фотографії людей, що медитують з руками в різних положеннях. Ви можете спробувати будь-яку позу, яку бачили, або просто покласти руки на коліна.

- ✓ **Коли зазвучить ваш таймер, розплющіть очі**. Проаналізуйте, як ви себе почуваєте після практики. Якщо ви заклякли після сидіння, потягування може допомогти вам розслабитися.

ДОДАТОК В.11.

СХЕМИ МАНДРІВОК ДО СТАНЦІЇ «АСЕРТИВНІСТЬ»

Станція "ПАСИВНІСТЬ"	Станція "АСЕРТИВНІСТЬ"
Відмова від своїх прав —	відстоювання своїх прав.

Піддатливісгь маніпулятивним діям інших — Нездатність заявити про свої потреби — Невміння застосовувати свої здібності — Занижена самооцінка — Невміння реагувати на критику — Переоцінюваннямірикомпетентності інших— Сприйняття інших як супротивників — Невпевненість у своїх діях — Невміння попросити допомоги — Вербальна напруга (труднощі під час висловлювання) — Невиразність мови — Закритий погляд — Нездатність іти на компроміс, згоду —	протистояння маніпуляції.
Станція "АГРЕСИВНІСТЬ" Надання переваги своїм правам — Неприйняття прав інших — Маніпулювання іншими — Жорстке відстоювання своїх потреб Завдання збитків інціим — Переоцінювання своїх здібностей — Завищена самооцінка - Невміння реагувати на критику – (Далі продовжить самостійно) Переоцінювання міри своєї компетентності — Сприйняття іншихх як супротивників –	**Станція "АСЕРТИВНІСТЬ"** адекватне прийняття своїх прав. прийняття прав інших. відмова від маніпуляцій.

Надмірна впевненість у своїх діях — Невміння попросити допомоги — Вербальна напруга (підвищений голос, крик) — Різкість мови — Закритий погляд — Нездатність іти на компроміс - (Далі продовжить самостійно)	

(Далі продовжить самостійно)

ДОДАТОК В.12.

ТЕХНІКИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Техніка асертивності «Заїжджена платівка»

Цю техніку можна застосовувати для відстоювання своїх прав, якщо вони порушені і якщо наші претензії носять характер конкретних, і порівняно легко можуть бути задоволені ці вимоги . (Наприклад, ви хочете повернути товар у магазин, який виявився не якісним). Основні правила техніки:

- Необхідно точно явити собі, що ви хочете.
- Свої вимоги сформулюйте точно. (Я хочу повернути товар, який є неякісним і отримати гроші за товар)
- Пам’ятайте про мовний етикет.
- Що б не було, стійте на своєму. (Не створюйте ілюзій, що продавець буде у захваті від вашого звернення і чемно прийме товар. Спокійно продовжуйте повторювати заготовлену фразу).

- Будьте терплячі. Не вдавайтеся до злості, страху і інших подібних станів.
- Якщо після 5- 10 повторювань фрази ваші вимоги не будуть виконані, завершіть свої вимоги і сповістить продавцеві проте, які подальші кроки ви має зробити (звернутись до власника магазину, в організацію з прав споживача тощо)
- Якщо ваш опонент не задовольнить ваші вимоги. Асертивно буде здійснити ваші висунуті «погрози»

Техніка асертивності «Туман»

Цей спосіб передбачає демонстрацію ніби загальної згоди з правдою, яку словесно висловлює нападаюча на вас людина. У такий спосіб ви нібито засвідчуєте, що її думка може бути справедливою у певній ситуацій чи для певної групи людей. Дана техніка підходить у тій ситуації, коли ви на даний час не готові серйозно обговорювати питання чи розмова відбувається з близькою людиною. Якщо ви готові в майбутньому обговорити проблему, краще про це спочатку сказати: «Зараз я не готовий про це говорити. Давай обговоримо це ввечері».

Техніка асертивності «Визнання негативного»

Ви справді зробили помилку, вас критикують. Визнайте свою помилку чи провину, використовуючи при цьому ключове висловлювання : «Так, я справді погано вчинив». Наприклад:

- Ти розмовляв дуже грубо.
- Так, я справді не стримався.
- Це було нерозумно з твого боку.
- Мені й самому це не подобається.

Техніка асертивності «З'ясування негативного»

Часом буває , що критика на вашу адресу є не виправданою. Негативні розпитування — хороший спосіб відповіді на невиправдану критику. Ключове висловлювання «Що поганого в тому, що я ....». Для відпрацювання цієї техніки критик спочатку критикує ваш зовнішній вигляд («Що це ти такий неохайний?»), через 2 хвилини переходить до поведінки («Хіба можна завжди запізнюватися»), далі критикує характер («Та ти взагалі зануда та бубонило!») і, насамкінець, — життєві цінності («Це неморальне з твого боку!»).

техніка «Асертивна відмова»

Деяким людям буває дуже важко будь-кому відмовити .Часом ми просто не в змозі зрозуміти,

пропонують нам чи нав'язують те, що нам не потрібно.

Алгоритм відмови:

Проведення особистої межі: «ні» чи «дякую, але ні»!

Техніка відмови – дзеркальне відображення здатності настояти на своєму. Ми знову ясно і чітко констатуємо «Ні, (дякую), не хочу». Не пояснюємо причин, не приносимо вибачень, не поводимо себе так, ніби не впевнені в своїх силах і піддаємося паніці. Не нападаємо на опонента за те, що звернувся з пропозицією. При бажанні говорити «ні» асертивно у вас є можливість між простою асертивністю, коли ви наполягаєте на своєму без будь-яких пояснень, і асертивністю емпатійною, при якій можна вказати причини відмови.

Прохання партнера → Обери собі простір і пам'ятай, що ти маєш право відмовити

↓

"Я не можу це зробити, тому що головна причина...."

Допоможи тому, кому відмовляєш, адже йому важче, ніж тобі. Наприклад: «Не ображайся, я не можу дати тобі книжку, але ти можеш прийти до мене, і ми попрацюємо разом».

Техніка «Асертивне прохання»

Прохання — це чесне вираження своєї позиції та своїх бажань, зроблене в такій формі, що інша людина може або погодитися, або відмовити, оскільки ви просите її теж висловити свою позицію і своє бажання.

Що потрібно знати для асертивного прохання:

1. Ми розраховуємо на добру волю іншої людини.

2. Деякі люди не можуть зважитися попросити про послугу, бо не хочуть почувати себе приниженими відмовою, бояться, що їм відмовлять тощо.

3. Коли ви просите про послугу, поводьтеся впевнено, але не зарозуміле.

(Наприклад, потенційний пасажир забув вдома окуляри:

- Вибачте, чи не зможете ви мені допомогти?
- Що саме?
- Будьте ласкаві, подивіться в розкладі найбільш зручний ранковий потяг до Києва. Мені б хотілося приїхати туди до 9 години.
- Знаєте. Яне дуже розбираюся в розкладах руху потягів. Мене дратують там всілякі скорочення.
- Будьте ласкаві, зробіть це для мене. Без окулярів я безпорадна.
- Прямо не знаю що сказати.
- Будьте ласкаві. Ви так мені допоможете.

ДОДАТОК В.13.

Картинці з ситуаціями (картинки з малюнкового тесту Розенцвейга)

Це жахливо, ви розбили улюблену вазу моєї матері.
2

Вам ж не видно екрану?
3

Як прикро, що моя машина зламалась, і через це ви запізнились на потяг.
Вокзал
4

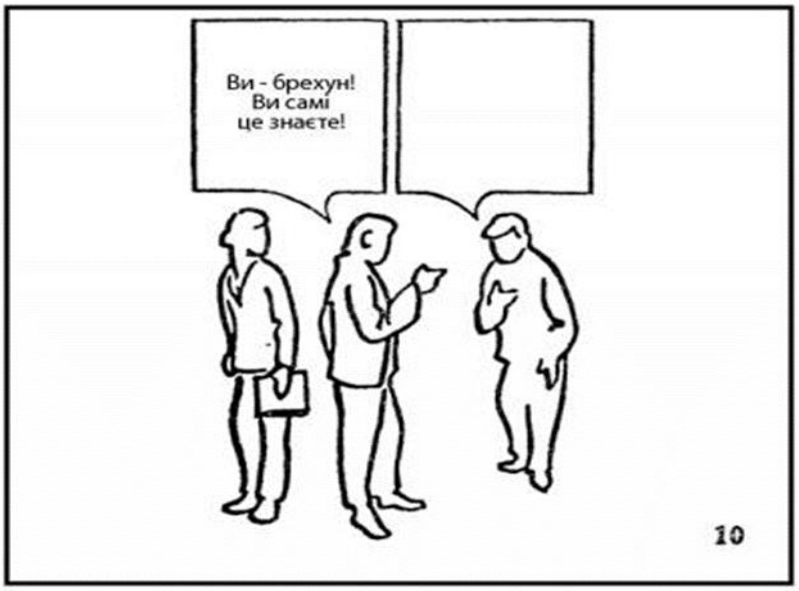
Ось уже третій раз я приходжу до вас з тими годинниками. Я купила їх тиждень назад, но як тільки приношу їх додому, вони зупиняються.
5

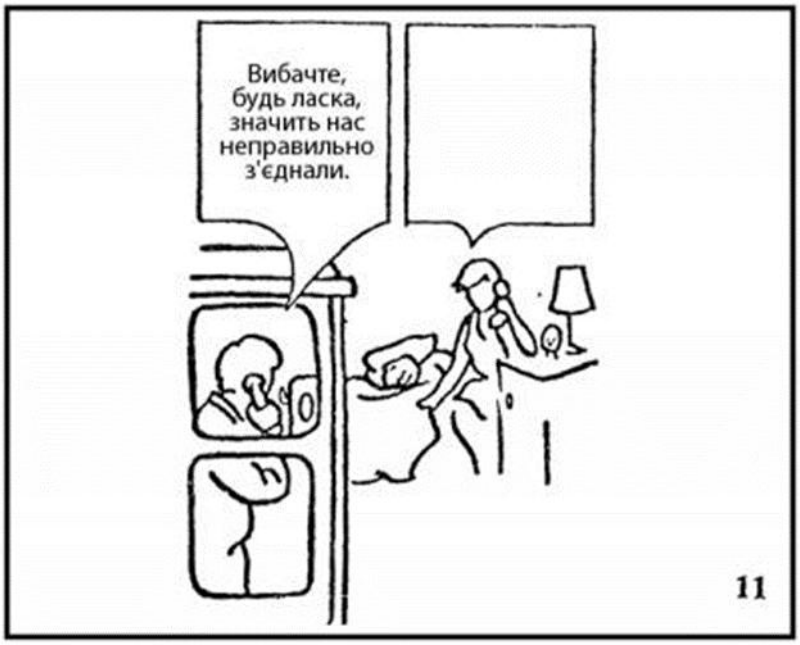
Згідно з бібліотечними правилами, ви можете брати одночасно тільки дві книжки.
6

Чи не занадто Ви галасуєте?
7

Твоя подружка запросила мене сьогодні ввечером на танці. Вона сказала, що ти не прийдеш.
8

Я розумію, що вам потрібен ваш плащ, однак ви повинні зачекати до обіду, поки не прийде.
Хімчистка
9


Ви - брехун! Ви самі це знаєте!
10


Вибачте, будь ласка, значить нас неправильно з'єднали.
11

Якщо це не твій капелюх, то напевно, Петро помилково взяв її, а свою залишив тут.
12

Я не можу зараз вас прийняти, хоча вчора ми про це домовились.
13

Вона повинна була бути тут вже 10 хвилин тому назад.
14

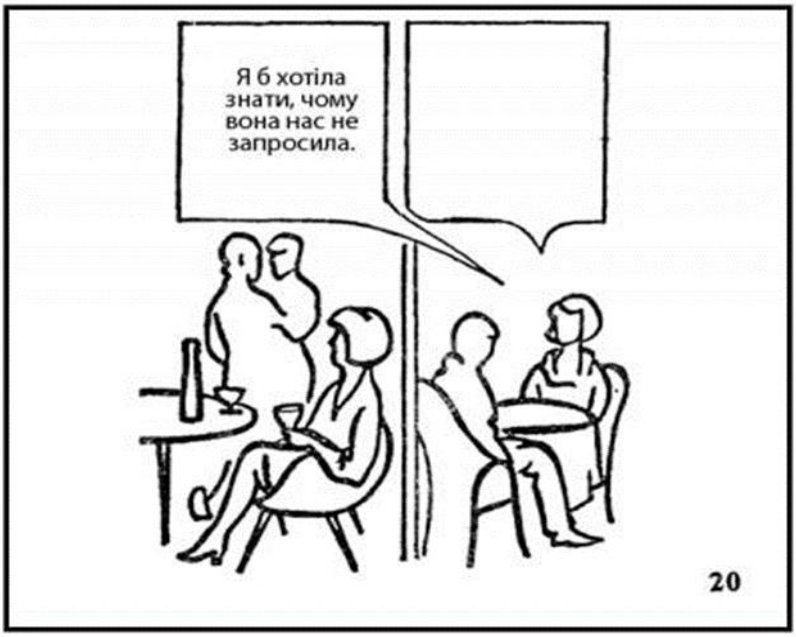
Я розумію, що підводжу тебе, но приїхати я не можу.
15

Ви не мали ніякого права мене обганяти!
16

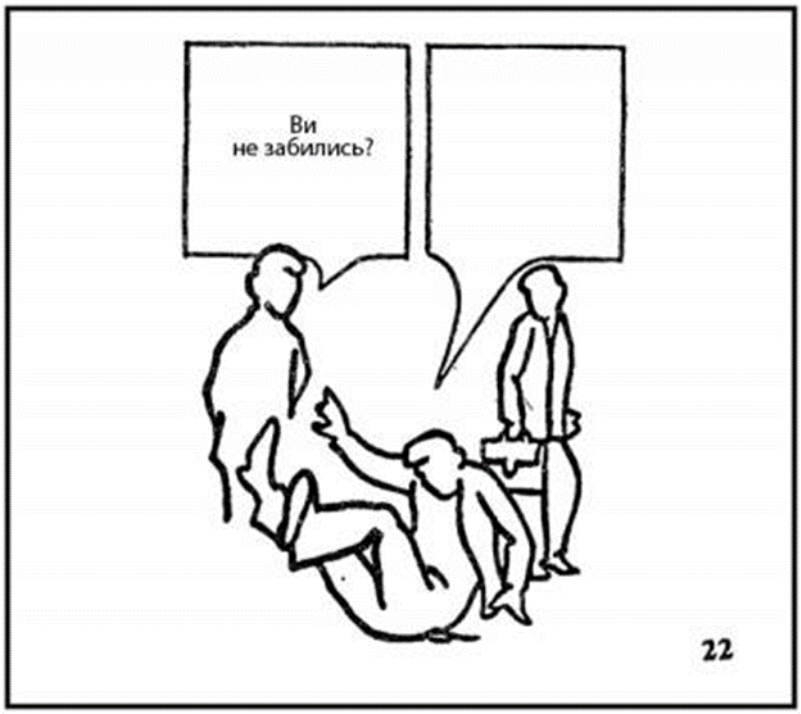
Як навмисно, тепер ти втратив ключі.
17

Мені дуже шкода, но ми як раз продали останій екземпляр.
18

Про що ви власне думали, проїжджаючи біля школи зі швидкістю 80 км/г?
19


Я б хотіла знати, чому вона нас не запросила.
20

З людиною, яку Ви вчора образили, трапилося лихо, і вона тепер лежить в лікарні.
21


Ви
не забились?
22

Це тітка Наталя.
Вона просить
нас трохи
почекати, доки
вона приїде і
ще раз
побажає нам
щасливої дороги.
23

ДОДАТОК В.14.

Проєкт

особистого контракту-зобов'язання:

Я, _____ усвідомлюю, що мені подобається моє справжнє «Я» і особливо такі мої риси характе-ру:_____

_____

Моїм девізом у житті є: _____

_____

Як чоловік (жінка), сильний (сильна) в:_____

_____

Я дуже хочу рости і розвиватися. Моїми досягненнями є:_____

_____

Це дуже корисні відкриття, і я хочу йти далі до нових цілей: _____

Для досягнення поставлених цілей у мене є такі ресурси: _____

_____

На шляху до мети у мене можуть виникати труднощі, перешкоди, які я успішно подолаю:

_____

_____

_____

_____ , близьку мені людину, і вважаю своїм обов'язком говорити їй зараз і в майбутньому процесі. Я люблю таких людей:

_____

_____

_____

_____

Вони допомагають мені жити, і я готовий(а) повністю висловити вдячність за їхнє існування. Я люблю такі справи: _____

_____

_____

_____

Я програмую себе в тому що:

а) життя – це мить, яку варто повністю й гідно прожити;

б) потрібно бути уважним і толерантним до оточуючих;

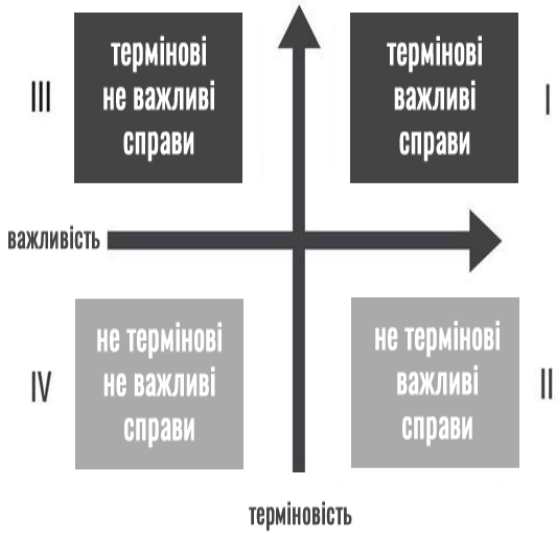
в) «Я» – це «Я»; «Я» – не є мій розум; «Я» – не є моє тіло; «Я» – не є мої почуття; «Я» – це «Я»; «Я» – це моя свідомість, «Я» – це моя центральна інстанція, «Я» керує моїм тілом, розумом і почуттями, а не навпаки. Потрібний постійний контроль з боку нашої центральної інстанції – свідомості – за почуттям, розумом (думками) і тілом (здорова їжа, сон, фізичне навантаження тощо).

Я беру на себе зобов'язання зробити все, що мені під силу, щоб досягти поставленої мети. Я залишаю за собою право вносити зміни й доповнення на користь світлої мети – самовдосконалення. Я розумію, що робота над душею – найскладніша й найважча! Я готовий (а) пройти цей складний шлях! Я маю для цього ресурси! У мене є відповідний потенціал!

Дата _____ Підпис _____

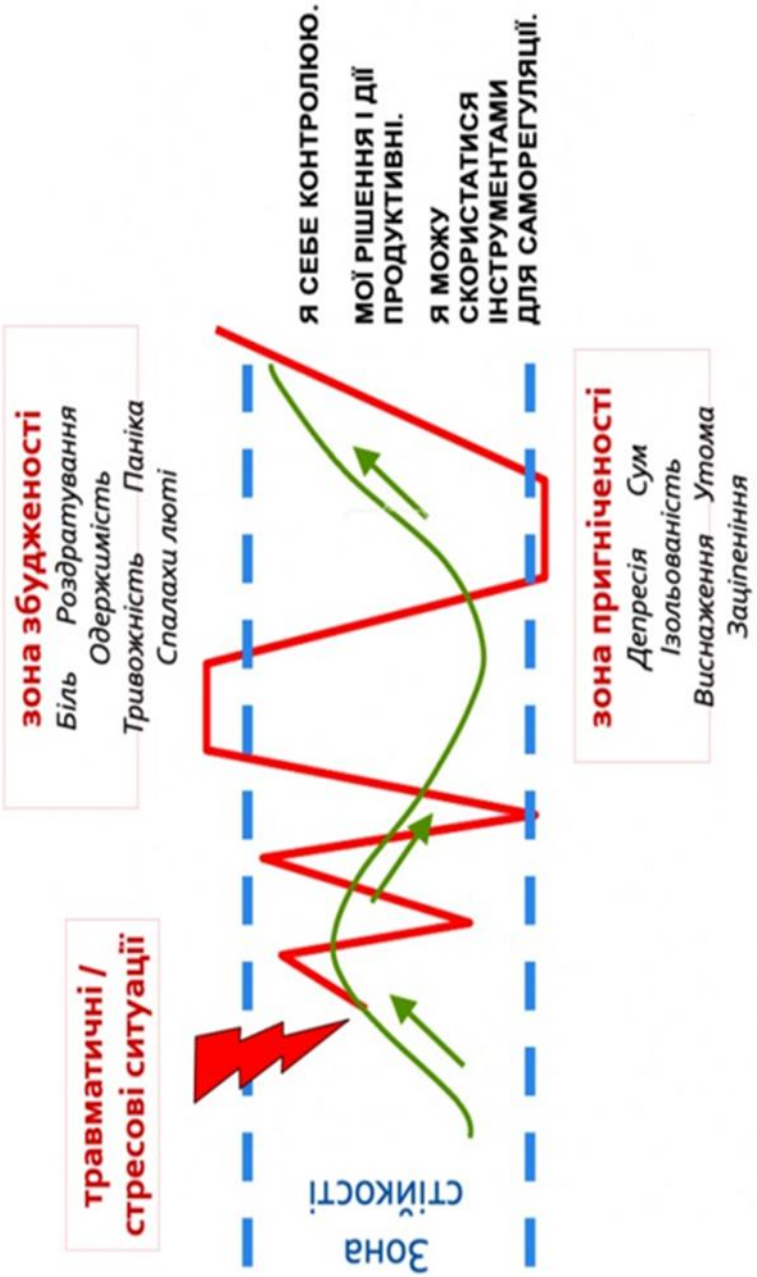
ДОДАТОК В. 15.

МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА



ДОДАТОК В.16.

ЗОНА СТІЙКОСТІ



ДОДАТОК В.17.

АНКЕТА ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ ПІСЛЯПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

Шановні учасники, в кінці занять всіх МОДУЛІВ програми, я прошу залишити відмітку у вигляді балів за 10-бальною шкалою. Місце вашої відмітки залежить від оцінки тренера, групи та вашої

роботи за наступними критеріями:

оцінка здійснюється за 10-бальною шкалою

№ з/п	Критерії	Шкала
1	Діяльність тренера	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Зміст занять	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Діяльність учасника (самооцінювання)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Психологічний клімат в групі.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Особистісне зростання пов'язане з	
	- емоційною сферою (переживаннями, почуттями тощо)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- пізнавальною сферою (психологічними знаннями, навичками, уміннями);	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- поведінкою (діями, вчинками, ставленнями)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Значення для професійної діяльності.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Контрольна самодіагностика. Яка динаміка за результатами контрольного тестування	_____ _____ _____
8	Як ви думаєте, що зробить програму кориснішою та цікавішою	_____ _____ _____ _____
9	Ваші побажання	_____

ДЯКУЄМО ЗА СПІВПРАЦЮ!

ДОДАТОК Г.

ЧЕК-ЛИСТ «РЕКОМЕНДАЦІЇТРЕНЕРУ-ПОЧАТКІВЦЮ»

Вашим основним завданням під час впровадження Програми, а особливо на його перших

заняттях, **є створення найсприятливіших умов дляактивної самостійної та продуктивної роботи кожного учасника над собою**. Вам треба зрозуміти, що під час занять ви – не вчитель, який повинен «навчити жити», ви лише допомагаєте кожному учасникові самому вивчати себе й інших людей, навчитися розуміти свої почуття, потреби, контролювати свої думки і вчинки. Ви не маєте права обговорювати, «поганий» чи «хороший» той або інший учасник групи. Кожен судить себе сам і сам же визначає міру своєї відповідальності, ви лише допомагаєте визначити критерії й обрати систему оцінки.

Вам не можна підкреслювати свою психологічну і професійну перевагу.

Своєю поведінкою ви не повинні викликати захоплення або страх. Ви повинні допомагати групі й кожному учасникові в роботі над собою.

Для цього ви:

→ організовуєте обговорення і прийняття Правил роботи групи, а потім чітко стежите за їх виконанням на кожному занятті. У разі необхідності щоразу пояснюєте те або інше положення з Правил;

→ пояснюєте мету вправи, що проводиться, детально подаєте інструкцію до чергового завдання або процедури; відповідаєте на усі питання, що виникають у учасників, а потім контролюєте хід і правильність їх виконання;

→ проводите аналіз ситуації під час чергової вправи, даючи можливість висловитися всім охочим, виходячи з цілей і завдань програми і конкретного заняття;

→ контролюєте емоційний стан усіх учасників і групи в цілому, і, у разі потреби, надаєте психологічну підтримку;

→ підбиваєте підсумки кожного заняття і зачитуєте текст домашнього або самостійного завдання;

→ у ваших інтересах потурбуватися про те, щоб на останньому занятті (чи в кінці кожного заняття) учасники висловили свою думку про вас, як про тренера.

Упродовж занять програми тренер бажано притримуватися таких рекомендацій:

✓ Тренер повинен висловлюватися так, щоб усі розуміли його однозначно (крім випадків, коли він спеціально висловлюється невизначено).

✓ Будь-які питання потрібно переадресовувати іншим або тому, хто запитує.

- ✓ Якщо хтось говорить невизначено, потрібно просити інших конкретизувати його слова.
- ✓ Варто використовувати в роботі погляд, а не мову. До третього дня тренінгу треба встановити контакт очей з усіма учасниками.
- ✓ Соціометричне спостереження можна проводити під час перерви на підставі невербальної поведінки учасників.
- ✓ Якщо на заняттях затягуються зайві веселощі, треба поставити питання по суті.
- ✓ Якщо всі втомилися, краще провести релаксацію у вигляді гри, вправи.
- ✓ Тренер не повинен на заняттях займатися сторонніми справами.
- ✓ Перерви можна влаштовувати тільки тоді, коли процедура завершена (в крайньому разі, підійшла до якоїсь логічної паузи) і група «дозріла» для перерви, тобто перерва має бути логічним завершенням процедури.
- ✓ Не потрібно відкрито дивитися на годинник.
- ✓ Бажано, щоб тренер приходив трохи раніше і до початку занять уже сидів на своєму місці.
- ✓ Тренер не повинен виправдовуватися, багатослівно пояснювати причини своїх вчинків.
- ✓ Не рекомендується висловлювати негативні судження.
- ✓ Не треба давати поради або говорити: «На твоєму місці я б зробив…».

Враховуючи складність групових процесів, а також надзвичайно важливу роль тренера в організації і проведенні соціально-психологічного тренінгу, бажано вам пройти заняття в такій групі як її член.

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК Д.

ЧЕК-ЛИСТ. ПСИХОГІГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Події, що нині відбуваються у світі внаслідок розповсюдження коронавірусної інфекції COVID-19, відносяться до надзвичайної ситуації природного характеру глобального рівня. Це головний меседж, який має усвідомити кожна людина. Важливо пам'ятати, що іноді майже неможливо вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють розвитку стресу та

зростанню тривоги в людей.

Очевидно, що сьогодні дистанційна освіта продемонструвала низку складних викликів для всіх учасників освітнього процесу – від дефіциту якісного цифрового контенту та інтернет-покриття, особливо поза межами великого міста, до неготовності та небажання частини батьків займатися тим, чим завжди займались тільки педагоги.

На жаль, більшість учасників освітнього процесу не були готові до такого швидкого розвитку подій. Через введення дистанційного навчання нервують педагоги, батьки, здобувачі освіти. Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте реальне життя в суцільну віртуальну професійну діяльність.

Щоб витримати таке напруження, бути спроможним до конструктивної взаємодії із здобувачами освіти, керівництвом, батьками здобувачів освіти, своїми близькими, педагог в умовах сьогодення повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Тому не менш важливо нині піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги. Уміння справлятись із життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності є критеріями психологічного здоров'я.

Надати ефективну й своєчасну підтримку та допомогу своїй родині, близьким, учням, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в «ресурсному стані» за всіма показниками професійного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, піклуєшся про власне здоров'я та благополуччя.

У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги.

Намагайтесь організувати особистий простір. Домовтеся, щоб родина поважала та не порушувала психологічні межі. Виділяйте час «тільки для себе». У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

Концентруйтесь на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Відомий нам вислів

Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них» тощо. Знайдіть для себе інші способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами.

Інформаційний стрес. Він буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Отже, під час пандемії слід зважено користуватись інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.

Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично . Відокремте те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете. Одним із значних недоліків дистанційної роботи є те, що не кожна людина має розвинену силу волі й може організувати себе на виконання професійних завдань. Іноді люди, особливо трудоголіки, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку.

Тайм-менеджмент. В умовах карантину та самоізоляції тайм-менеджмент, раціональний розподіл робочого часу та відпочинку стає однією з організаційних умов психогігієни професійної діяльності. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її традиційний план, розклад. Організм «хвилюється», подає сигнал у мозок «Щось не те відбувається», починається стрес. Ефективним прийомом тайм-менеджменту в умовах карантину може стати матриця Ейзенхауера. За допомогою матриці визначте й усвідомте, що у вашому житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудовуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами.

Пам'ятайте про цінності, що надають сенс вашому життю. Обов'язково дотримуйтесь режиму харчування, питного режиму (не менше 1,5– 2 літрів чистої питної води за добу), режиму відпочинку та сну.

Пам'ятайте, що в процесі роботи в освітньому закладі у вас є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Не відмовляйтесь від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки – це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням. Влаштовуйте онлайн-вечірки або онлайн-посиденьки з колегами та друзями.

В умовах карантину багато часу проводиться з комп'ютерами, різноманітними гаджетами,

тому кожні 2 години роботи потрібно влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Роздрукуйте комплекси вправ для очей та з метою нагадування тримайте їх поряд на робочому столі.

Рухова активність. На період зменшення життєвого темпу під час карантину знаходьте час для рухової активності. Обов'язково додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі в безлюдних місцях або перебування на балконі. Відсутність рухової активності може призвести до гіподинамії. Як наслідок, знижується вміст кисню в крові, кровопостачання в різні органи, сповільнюються процеси обміну речовин. Допоможіть у цей час своєму тілу: робіть зарядку, фізичні вправи; займайтеся на онлайн-курсах йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонусу і бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в кризових ситуаціях.

Своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою, якщо відчули тривожні для вас емоційні проблеми. Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вам вчасно підтримати свій психологічний комфорт. Чи ви «в нормі»? Чи потрібна вам допомога? Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте все в собі!

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК Ж.

ЧЕК-ЛИСТ «ВЧИМОСЯ ВІРИТИ В СЕБЕ І ПІДВИЩУВАТИ САМООЦІНКУ!»

Рівень самооцінки людини впливає на її вчинки. Найчастіше самооцінка особистості буває занижена, тобто реальні можливості людини вище, ніж її уявлення про них. Зазвичай це пов'язано з тим, що формування самооцінки відбувається, в основному, у дитинстві коли можливості людини ще достатньо не розвинені. Крім того, вагомий вплив здійснює негативне оточення. Звичайно ж зустрічаються випадки, особливо у молодого покоління, коли самооцінка є завищеною. А для дорослих людей характерна зворотня

ситуація.

Основні поради що допоможуть підвищити самооцінку та впевненість у собі:

1. **Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.** Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас, і є люди, у яких чогось менше, ніж у вас. Якщо Ви будете займатися порівняннями, то завжди матимете перед собою занадто багато опонентів чи противників, яких не можете перевершити.

2. **Не засуджуйте себе.** Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюватимете негативні висловлювання щодо себе та своїх здібностей. Це може стосуватися зовнішнього вигляду, кар'єри, фінансового становища або ж інших аспектів життя. Корекція самооцінки прямо пов'язана з Вашими висловлюваннями про себе.

3. **Приймайте всі компліменти та привітання відповіддю «спасибі».** Коли Ви відповідаєте на комплімент чимось на зразок: «та нічого особливого», Ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи своїх достоїнств.

4. **Використовуйте афірмації (ствердження) для того, щоб підвищити самооцінку.** Помістіть на предметі, що часто використовуєте, наприклад, пластиковій картці або гаманці твердження на кшталт: «я люблю і приймаю себе» або «я приваблива людина і заслуговую в житті найкращого». Нехай цетвердження завжди буде із Вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягати спати і після того, як прокинетеся. Всякий раз, коли ви повторюєте афірмацію, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином, ефект впливу буде значно посилений.

5. **Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати.** Коли Ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують Вас та Ваші ідеї, тоді це сприятиме пониженню самооцінки. З іншого боку, якщо ж Вас приймають і заохочують люди, тоді почуватиметеся краще і Ваша самооцінка буде зростати.

6. Сформуйте список Ваших позитивних якостей. Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Будьте до себе прихильні і запишіть принаймні 20 своїх позитивних якостей. Важливо переглядати цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи тим самим занижену самооцінку, а потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у Вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого хочете.

7. Почніть більше давати іншим. Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших людей. Якщо Ви робите щось для людей, то починаєте відчувати себе цінністю для інших і ваші самооцінка та настрій підвищуються.

8. Дійте! Ви не зможете розвинути у собі високий рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не прийматимете викликів, які виникають. А коли Ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає Ваше почуття самоповаги, відчуваєте приємніші відчуття щодо самого себе. Коли ж зволікатимете з діями через страх або певне занепокоєння, будете відчувати тільки розлад та сум, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки.

Пам'ятайте, Ви - унікальна особистість,
з величезними можливостями та потенціалом!!!

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК 3.

СКЛАДОВІ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Зоровий контакт. Асертивна людина здатна підтримувати зі співрозмовником контакт за допомогою очей.

Поза. Міра асертивності виявляється у нашій позі: в тому, як ми стоїмо, яке положення і яку позицію займаємо щодо іншої людини.

Відстань. Існує зв'язок між відстанню під нас іншої людини і мірою комфорту та відчуття рівності зі сціврозмовником.

Жести. Адекватність вакористання жестів може надати повідомленню виразності, відвертості та сердечності, а також підкреслити асертивний підхід, Відсутність жестів

говорить про те, що людина невпевнена у собі.

Міміка та інтонація. Важливо, щоб асертивна людина відповідним чином використовувала свою міміку. Має бути відповідність між тим, що людина говорить, і тим, з яким варазом обличчя та якою інтонацією це говорить.

Плавність мови. Якщо людана вміє говорити спокійно, врівноважено і плавно, то це збільшує її шанси виглядати в очах оточуючих асертивною. І навпаки, людину, яка використовує у своїй мові такі слова-паразити, ак «тм», «е-е-е», не вважатимуть асертивною.

Вміння підтримувати розмову. Асертивна людина вміє підтримати розмову. Вона не буде ні перебивати співрозмовника без потреби, ні витримувати довгі паузи між висловлюваннями.

Вміння слухати. Асертивна людина повинна бути добрим, уважним слухачем. Людина, яка вміє слухати, впевнена у своїй здатності підтримати розмову. Окрім того, вона здатна проявити зацікавленість співрозмовником.

Зміст реплік. Важливо, щоб слова, висловлені під час розмови, були адекватні тій ситуації, в рамках якої проходить бесіда.

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК І.

ЧЕК-ЛИСТ. «10,5 ЛАЙФХАКІВ УСПІШНОГО ТРЕНЕРСТВА»

«Як стати хорошим тренером?
Як досягти успіху із взаємодією з групою?».
Пам'ятайте, що ефективність тренінгу – ваша головна мета!

ЛАЙФХАК1. Обов'язково готуйтеся до Вашого психологічного тренінгу заздалегідь (маються на увазі як змістовні, так і організаційні моменти). Успішний тренер добре знає свою тему, він не читає тренінг з аркуша, забезпечує готовність свого приміщення до приходу учасників, перерви на обід і каву-брейк, наявність усіх необхідних матеріалів і

канцелярського приладдя, яке може знадобитися групі. **Якщо чимось із цього ви знехтуєте, то учасники можуть зробити висновок, що ви проводите тренінг уперше. Ставлення до тренера-новачка відповідне.**

ЛАЙФХАК 2. Створіть у групі атмосферу довіри – один до одного і до вас особисто. Як це зробити? Введіть на початку тренінгу правило конфіденційності, забезпечивши так безпеку учасникам. Не забувайте ділитися з групою самі, демонструючи включеність до групи, свою довіру групі, нагадуючи, що Ви теж жива людина, а не просто тренер. Використайте в процесі подання матеріалу приклади зі своєї практики – тільки практикуючий фахівець викликає до себе довіру. Якщо в процесі тренінгу передбачена оцінка групою роботи окремого її члена, введіть таке правило: критику необхідно видавати за схемою «позитивне-негативне-позитивне». **Це нехитре правило дозволяє учасникам бути більше задоволеним критикою, що надходить, а Вам – впливати на загальний настрій групи.**

ЛАЙФХАК 3. Запам'ятовуйте імена членів групи (чи тренінгове ім'я). Частіше називайте учасників за іменами, звертаючись особисто до кожного з них, а не тільки до групи в цілому. Ні для кого не секрет, що будь-хто з нас любить, коли його називають за іменем. **Це нехитре правило здатне допомогти Вам налагодити і зміцнити контакт з кожним членом групи.**

ЛАЙФХАК4. Забезпечте формування єдності, об'єднання. Це можна зробити, наприклад, вводячи в структуру тренінгу вправи на згуртування. Одна така правильно дібрана вправа тривалістю лише 5-10 хвилин може істотно згуртувати вашу групу, що неодмінно позначиться на успішності проведення занять.

ЛАЙФХАК5. Відстежуйте настрій кожного члена групи і за потреби будьте уважнішими до невдоволених членів групи. Виявіть вірогідні причини невдоволення (не звертаючи на це уваги групи!), за можливості усуньте їх.

ЛАЙФХАК6. У процесі подання матеріалу **використовуйтегумор, метафори, приклади з життя учасників.** Цим Ви зможете оживити навіть найсухішу теорію, досягнете кращого розуміння і засвоєння інформації тими, хто навчається.

ЛАЙФХАК 7 Відстежуйте потреби членів групи. Якщо ви планували перейти до наступної частини тренінгу, але бачите, що в групи сформувалися інші потреби (наприклад, розібрати детальніше ситуацію одного з учасників або виконати ще одну вправу для засвоєння пройденого матеріалу), **подумайте, що буде важливішим і ефективнішим зараз для групи.**

ЛАЙФХАК 8. Чергуйте в структурі тренінгу теорію, приклади і практику. Цим Ви зможете підвищити рівень засвоєння пропонованого матеріалу.

ЛАЙФХАК 9. Обов'язково запам'ятовуйте, хто з учасників вже висловився, а хто ні! Нікому не сподобається бути забутим, пропущеним.

ЛАЙФХАК 10. Забезпечте роботу всіх членів групи. Неприпустимою є участь одних і тих самих та бездіяльність інших. З іншого боку, витягувати учасника насильно теж не потрібно, якщо він чітко дає вам зрозуміти своє небажання виконувати вправу. Такі пасивні учасники повинні висловлюватися хоча би в обов'язкових для всіх колах і вправах (перше коло, завершальне коло, супервізійне коло тощо), щоб забезпечити цілісність групи.

ЛАЙФХАК 10,5 (бонусний). Не беріть участі самі у вправах, передбачених для членів групи, навіть якщо Вас попросять. Необхідно строго зберігати позицію тренера впродовж заходу, інакше ви ризикуєте втратити управління ходом тренінгу і змінити ставлення учасників до вас, що обов'язково позначиться не в кращу сторону на ефективності тренінгу для усіх членів групи .

У тренінгу бажано не використовувати жорсткі сценарії. Найефективніше не думати, коли і які ситуації організовувати, краще це робити спонтанно. Необхідно бачити (чи відчувати) атмосферу в групі й діяти згідно з нею. Звичайно, міру невизначеності можна варіювати залежно від завдань вашого тренінгу. Якщо ви хочете навчити людей простим, стандартним навичкам спілкування, то вам така невизначеність ні до чого. Але, чим глибші рівні спілкування ви зачіпаєте, тим більше допоможе вам ця невизначеність.

У тренінговій практиці може статися, що учасники будуть вимагати від вас більшої активності і підтримки, то майте на увазі що підтримка психолога потрібна, але має бути

наймінімальнішою. У даному разі учасники проектують на вас свої сильні якості. Допомагаючи їм більше, ніж це необхідно, ви ніби забираєте їх силу.

Ви втратили орієнтацію і не знаєте, що робити далі? Не метушіться і не нервуйте. Якщо ви не знаєте, що робити, то і не потрібно нічого робити. Посидьте, помовчіть разом з учасниками. Розкажіть, як ви любите тишу в групі, які важливі процеси в цей час відбуваються. Можливо на вашому тренінгу дійсно настане час тиші й спокою.

ВАШ психолог Юлія Шевчук!

ДОДАТОК Ї.

ЧЕК-ЛИСТ. «УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ. ПРИНЦИПИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ»

Принцип 1. Планування часу

Планування робочого часу - це, мабуть, найголовніше правило тайм-менеджменту. А в ідеалі планувати необхідно не тільки робочий, але й особистий час. Будь-яка успішна людина управляє своїм часом, інакше вона просто не змогла б добитися успіху. Планування є невід'ємною складовою успіху та фінансової незалежності.

Планування робочого часу можна здійснювати двома способами:

- на папері (в блокноті, органайзері);
- електронному вигляді (в комп'ютерному або мобільному органайзері).

Варіант «в голові» не підійде, особливо на початковій стадії освоєння прийомів тайм-менеджменту, тому що якщо людина не записує свої завдання, вона підсвідомо вже не відповідає перед собою за їх виконання.

Управління часом слід здійснювати в короткостроковій, середньостроковій та довгостроковій перспективі (тобто, ставити собі цілі на день, на тиждень, на місяць, на рік і далі). Починати планування робочого часу найкраще з короткострокових періодів: з вечора складати собі план дій на наступний день, потім з ранку діяти згідно з наміченим планом, ввечері аналізувати його виконання і планувати наступний день.

Дослідження показують, що планування робочого часу уже з перших днів підвищує ефективність та продуктивність праці на 25%!

Принцип 2. Боротьба з пожирачами часу

У кожної людини є свої пожирачі часу - це ті чинники, які не приносять ніякої користі, але при цьому віднімають значну кількість часу з Вашого життя. Зараз найчастіше це соціальні мережі, Інтернет, комп'ютерні ігри, телевізор, для когось - балаканина по телефону, куріння і т.д.

Застосовуючи правила тайм-менеджменту, намагайтеся вже відразу виключати зі свого робочого процесу всіх пожирачів часу. Для початку можна пообіцяти собі повбивати час звичним чином, але тільки після того, як будуть зроблені всі справи згідно з наміченим планом, потім час, проведений без користі, слід поступово скорочувати, і в результаті повністю виключити зі свого життя.

Щоб виявити всі негативні фактори, що крадуть у вас дорогоцінний час, записуйте їх у міру виявлення на окремому аркуші. Запевняємо Вас, що список вийде немаленький!

Принцип 3. Розстановка пріоритетів

Ще один важливий принцип тайм-менеджменту - вміння правильно розставляти пріоритети. Найкраще розділяти всі завдання, які стоять перед Вами, за двома напрямками: терміновість і важливість. Потім, плануючи свій робочий день, в першу

чергу вписувати в план важливі і термінові справи, далі термінові і не дуже важливі, потім важливі і не дуже термінові і так далі, в міру спадання терміновості і важливості.

Пам'ятайте, що не можна переходити до менш важливим і менш термінових справ, поки Ви не закінчили більш важливі і більш термінові. Дуже багато прийомів тайм-менеджменту засновані на принципі грамотної розстановки пріоритетів.

Принцип 4. Правило Парето

Існує так званий Закон Парето, який говорить про те, що 20% відсотків дій приносять 80% результату, і, навпаки, 80% витрачених зусиль приносять лише 20% результату. Певною мірою його можна застосувати і до управління часом.

Сутність цього методу тайм-менеджменту полягає в тому, що необхідно вміти фільтрувати непотрібні і малоефективні завдання і дії, яких, згідно з правилом Парето, аж 80%, і концентрувати свою увагу і зусилля на тих 20%, які здатні забезпечити максимально ефективний результат.

Не забивайте свою голову непотрібною інформацією, а свій щоденник - марними завданнями. Вчіться виділяти найважливіше, і успіх буде Вам забезпечений.

Принцип 5. Від складного до простого

При плануванні робочого часу найсладніші завдання необхідно ставити на початок дня, а потім рухатися до кінця дня в міру спадання складності.

Справа в тому, що спочатку у людини більше сил, і вона швидше і легше впорається зі складними завданнями.

Принцип 6. Не робити багато справ одночасно

Напевно всі Ви знаєте прислів'я *«За двома зайцями поженешся - жодного не впіймаєш»*. Теорія тайм-менеджменту говорить про те, що не можна починати нову справу (а тим більше - декілька), не закінчивши стару. Звичайно, це не відноситься до тих

ситуацій, коли виконання одного завдання вимагає тривалих простоїв у роботі (наприклад, очікування відповіді від партнерів і т.д.).

Але якщо Ви будете одночасно хапатися за кілька складних справ - це суттєво знизить якість їх виконання, і збільшить загальний час вашої роботи у порівнянні з виконанням всіх завдань по черговості.

Принцип 7. Почніть планувати робочий день з обіду та відпочинку

Це той самий випадок, коли необхідно в першу чергу подбати про особистий час, а потім вже про роботу. Чому це важливо? Тому що без повноцінного відпочинку, обіду за розкладом, перерв у роботі, ефективність праці суттєво впаде. Цього не можна допускати, тому планування робочого часу слід починати з перерви на обід і невеликих перерв у роботі для відпочинку (наприклад, 5 хвилин щогодини або 10 хвилин раз на дві години).

Важливо відзначити, що виділений час для відпочинку категорично не можна витрачати на пожирачів часу (соціальні мережі і т.д.). В цей час ви повинні просто відпочивати, тобто, нічого не робити, або приймати їжу, якщо це обідній час. В іншому випадку Ви не зможете повноцінно відпочити, що негативно відіб'ється на результатах вашої подальшої роботи.

Принцип 8. Дотримуйтесь чистоти на робочому місці

На перший погляд цей принцип складно віднести до управління часом, однак він теж є одним з методів тайм-менеджменту.

Справа в тому, що безлад і некомфортна робоча обстановка істотно знижують ефективність робочого процесу, оскільки просто відволікають увагу і забирають більше часу, для того щоб знайти потрібну записку на столі або потрібний файл на комп'ютері.

Принцип 9. Складне завдання розбивайте на прості

Надзвичайно ефективний інструмент тайм-менеджменту для вирішення завдань, які здаються невирішуваними - розбиття їх на декілька простіших і реально здійсненних.

Будь-яке складне і нездійсненне на перший погляд завдання вирішується шляхом ділення його на дрібні під завдання, кожне з яких виконати набагато простіше.

Принцип 10. Вмотивуйте себе

Це одне з найважливіших правил тайм-менеджменту. Внутрішня мотивація (або самомотивація) - це той фактор, який дозволить Вам працювати і використовувати свій час більш ефективно і з більшою віддачею. Якщо у Вас немає мотивації, всі інші методи тайм-менеджменту працюватимуть набагато гірше.

Плануючи і виконуючи будь-яку роботу, думайте в першу чергу про результати, які вона Вам принесе. Нехай це буде Ваш заробіток, а ще краще - те, на що Ви плануєте його витратити.

В управлінні часом важливий, насамперед, практичний досвід. Всі перераховані інструменти, технології, прийоми, правила, принципи, методи тайм-менеджменту дадуть свій ефект тільки тоді, коли Ви почнете застосовувати їх у своїй повсякденній практиці, тому не варто відкладати цю справу в довгий ящик.

ВАШ психолог Юлія Шевчук!