**Марганецький ліцей №9 Марганецької міської ради**
**Дніпропетровської області**

# ПЕДАГОГ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ
## /розвиток резильєнтності у педагогів/

## ПРАКТИКУМ

**Дніпро**

**2023**

ЗМІСТ

1. ВСТУП ……. 4

Пояснювальна записка ……. 6

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА

2.1. Теоретичне обґрунтування та актуальність проведення практикуму

- Емоційна стійкість в професійній діяльності педагога …….…. 7

- Стрес як реакція на кризову ситуацію ……..... 9

- Емоційне вигорання як стрес ……... 11

- Фрустраційна толерантність ……. 13

- Саморегуляція як чинник розвитку резильєнтності ……... 15

- Що ж таке резильєнтність ……. 16

- Профілактика емоційного вигорання засобами арт-терапії …….. 19

2.2. Практичний розділ

- Навчально-тематичний план практикуму «ПЕДАГОГ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ» …… 21

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 1 ……. 24

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 2 ……. 30

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 3 ……. 40

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 4 ……. 48

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 5 ……. 53

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 6 ……. 60

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 7 ……. 67

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 8 ……. 74

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 9 ……. 80

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ. Зустріч 10 …… 85

3. ВИСНОВКИ …….. 94

ДОДАТКИ ……. 95

4. ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА …… 113

## ВСТУП

Війна внесла свої корективи та стрімко змінила вектор психологічного супроводу освітнього процесу. В тих умовах, в яких опинилися освітяни України,питання психологічної емоційної стабільності учасників освітнього процесу стало одним з пріоритетних. Виклики сьогодення вимагають готовності до змін, вміння абстрагуватися від проблем та швидко мобілізувати свої сили, та спрямовувати їх на підтримку та допомогу здобувачам освіти, не лише від практичних психологів закладів освіти, а й від усіх дорослих, які знаходяться поряд з дитиною.

Як зазначено у Листі МОН від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022-2023 навчальному році», важливим є питання психологізації освітнього процесу, підвищення обізнаності педагогічних працівників у напрямках першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги. При цьому наголошується, що відповідальне ставлення до надання допомоги також означає турботу і про власне здоров'я та благополуччя. Перш ніж допомагати іншим, необхідно впевнитися, що той, хто надає допомогу, сам фізично та емоційно неспроможний допомогти іншим.

Концепція НУШ акцентує, що нова українська школа потребує нового вчителя, який готовий до змін: змінюється сам, змінює освітній простір. Сучасний вчитель повинен володіти не лише професійними знаннями та навичками, а й вирізнятися певними професійними якостями, зокрема, мати високий рівень резильєнтності, стресостійкості та адаптивності, вміння актуалізувати власні ресурси та оперувати ними. Новий вчитель – це впевнена успішна людина, яка вміє балансувати свій ресурсний стан. Виходячи з вищезазначеного, педагог нової формації – це ресурсна особистість.

Педагогічна діяльність пов'язана з обміном та витратою енергії, бо базується на взаємодії між людьми. За останні роки перед освітянами поставали різні випробування та виклики: від освітніх реформ та готовності їх втілювати, до нерозуміння чи неготовності до цих змін батьків або, навіть, колег. Відповідно до

саморозвитку та загальної компетентності педагога зросли й вимоги, збільшилося навантаження, що в свою чергу призводить до нервово-психічного напруження та перевтоми. Робоче перевантаження, з яким стикається сучасний вчитель посилюється різними стресовими чинниками, травмуючими подіями на тлі війни в Україні. Як показують багатомісячні спостереження, у більшості з педагогів спостерігаються ознаки хронічного стресу або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для того, щоб бути емоційно-стабільним, необхідно мати потужний внутрішній ресурс та сформовану резильєнтність, що починається з піклування про себе та вміння відновлюватися.

Безперечно, війна – це сильний стрес для усіх: і для дітей, і для дорослих. Тому важливо надавати психологічну допомогу педагогам, які, взаємодіючі з дітьми, повинні бути врівноваженими і спокійними. Важливо стабілізувати нервову систему кожного, хто перебуває у стані тривоги. Коли трапляється надзвичайна ситуація, практичний психолог насамперед працює з педагогічним колективом, найперше необхідно заспокоїти вчителів, щоб вони йшли до дітей уже стабільними і мали уявлення про те, як працювати з учнями, що пояснювати, як знижувати тривожність.

Отже, психологічний супровід підвищення рівня резильєнтності педагогів в умовах невизначеності є одним з пріоритетних завдань психологічної служби освітнього закладу. Тільки системний підхід до вирішення проблеми може дати очікуваний результат. У цьому контексті актуальним залишається розробка, вдосконалення та реалізація просвітницьких та профілактичних програм підтримки педагогів.

Саме емоційна підтримка педагогів закладена в основу просвітницько – профілактичного практикуму «Педагог нової формації – ресурсна особистість». В основі практикуму закладено принцип «Скрізь призму піраміди Маслоу», тобто всі зустрічі побудовані з урахуванням базових потреб особистості і спрямовані на попередження емоційного вигорання педагогів та розвиток у них навичок резильєнтності.

Пояснювальна записка

Практикум «Педагог нової формації – ресурсна особистість» – цепокроковий тренінг для відновлення та стабілізації психоемоційного стану педагогів та налаштування їх на ефективну взаємодію з учнями, шляхом підвищення рівня резильєнтності.

Практикум проводиться у формі міні – тренінгових зустрічей, має певні особливості організації освітнього простору та освітньої взаємодії. Передбачено використання інтерактивних методів, арт-терапевтичних технік, вправ з метафоричними асоціативними картами тощо. Зустрічі можна проводити як офлайн, так і онлайн, адаптуючи матеріал під освітні потреби та можливості. Кількість учасників має бути постійною. Досвід показує, що офлайн–зустрічі продуктивніше організовувати на 15-20 осіб. Великі колективи доцільніше ділити на групи.

Курс складається з 10 занять по 1,5 години. Зустрічі рекомендовано проводити 1-2 рази на місяць.

Особливістю даного практикуму є те, що кожна зустріч відбувається в форматі «психологічної кав'ярні», яка передбачає стабілізацію емоційного стану педагогів на початку роботи шляхом створення затишної, безпечної та довірливої атмосфери. На вибір психолога це може бути: чай, кава, музика, відео, притча тощо. Також проводяться вправи на перенесення фокусу уваги педагогів із зовнішніх стресогенних чинників на стан «тут і зараз», на свої емоції, почуття, переживання. Працюючи над собою, педагоги не лише відновлюють свій ресурсний стан, а й отримують корисну практичну інформацію, яку далі можуть використовувати в своїй роботі з учнями.

Програма практикуму логічна і послідовна, тому працюючи за нею необхідно дотримуватись запропонованої послідовності, враховуючі 3 основні компоненти зустрічей:

- ВСТУПНА ЧАСТИНА
- ОСНОВНА ЧАСТИНА
- ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

## 2. Основна частина

### 2.1. Теоретичний розділ

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

У сучасній психології можна відстежити особливий інтерес до вивчення емоційної сфери педагога (Р.Бернс, О.О. Бодальов, Л.В. Долинська, Л.О. Китаєв-Смик, Л.Д. Левітов, С.Д. Максименко, Т.Д. Щербан та ін.). В деяких дослідженнях емоційна стійкість розглядається як якість особистості, що має професійну значущість для діяльності педагога (Ю.С. Альфьоров, Ж. Бербаум, Г. Міллер, Л.М. Мітіна та ін.). Дослідження синдрому «емоційного вигоряння», як наслідка напруженої діяльності відображено у працях В.В. Бойка, Н.В. Гришиної, С. Маслач, В.Є. Орла та ін.

Діяльність педагога вимагає затрати значних ресурсів самоконтролю та саморегуляції, що сприяє процесу успішної інтеграції його в професійну діяльність. Через максимальне навантаження комунікативної взаємодії, з урахуванням несподіваності проявів «людського чинника», на сьогоднішній день професію педагог відносять до розряду стресогенних. Тому проблема емоційної стійкості та резильєнтності є надзвичайно важливою.

**Емоційна стійкість** – одна з основних професійно значимих якостей психологічного портрету педагога. Вона проявляється у тому наскільки він може тримати себе в руках в умовах негативних емоційних впливів зовнішніх обставин або інших людей, наскільки терплячим і наполегливим він є при досягненні поставленої мети, наскільки характерні для нього витримка та саморегуляція у різноманітних кризових чи стресових ситуаціях.

Якщо зазирнути в словник А. Ребера, «стабільний» в ньому розуміється як риса (в теоріях особистості), яка характеризується відсутністю надмірних емоційних змін, при цьому зазвичай використовується уточнююче слово «емоційна»

(стабільність); а «стійкий» пояснюється як характеристика індивіда, поведінка якого відносно надійна і послідовна.

**Емоційна стійкість** є складною і багатогранною якістю особистості, з цілим комплексом здібностей. Здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і мати відносно сталий, достатньо високий фон настрою – це саме про стійкість. Отже, «стійкість» проявляється як здібність зберігати впевненість в собі, своїх можливостях, ефективній саморегуляції, високому рівні самоорганізації та самоконтролю педагога в професійній діяльності, здатності розвиватися та адаптуватися до швидких змін.

В освітній діяльності термін **«емоційна стійкість»** характеризує синтез особистісних властивостей і якостей людини, що дозволяє ефективно виконувати свої професійні обов'язки в різних емоційних умовах. Вміння зберігати самоконтроль, швидко орієнтуватися знаходити оптимальне рішення в кризових нестандартних ситуаціях серед стрімких змін умов педагогічної діяльності та стресових впливів – це про резильєнтність та розвинені навички емоційної стійкості педагога нової формації.

Стійкість виступає як особистісний ресурс людини через здатність зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в умовах життєвих змін.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД:

- Вміння свідомо керувати своєю діяльністю та створювати оптимальний режим роботи;
- Вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який допомагає забезпечувати оптимальну працездатність;
- Характерудіяльності і успішності її виконання;
- Вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для відновлення, свідомо керувати своїм емоційним станом.

Як бачимо, емоційна стійкість – це цілісна характеристика особистості, готовність протистояти впливу стресорівв важких ситуаціях.

Хочеться підкреслити, що стійкість формується одночасно з розвитком цілісності особистості і залежить від рівня розвитку основних когнітивних структур особистості.

Підтримують емоційну стійкість внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні, соціальна підтримка) ресурси.

## ЧОМУ ЦЕ АКТУАЛЬНО НА ТЛІ ВІЙНИ

Значні зміни в життєдіяльності людей запускають адаптаційний процес.**Адаптаційний синдром** – це стан тимчасової дезадаптації, стан внутрішнього напруження, що характеризується підвищеною тривожністю, емоційним дискомфортом внаслідок невизначеності та недостатньої кількості інформації щодо нової реальності.

**Процес адаптації**, як пристосування до умов невизначеності, **передбачає**:

1) адекватне сприйняття навколишньої дійсності та самого себе;

2) адекватну систему стосунків та спілкування з безпосереднім оточенням;

3) оволодіння вміннями і навичками дистанційного навчання, вироблення нового режиму дня;

4) зміна поведінкових стереотипів у відповідності до ситуації невизначеності та очікувань оточення;

5) здатність до самоорганізації та емоційної саморегуляції.

## СТРЕС ЯК РЕАКЦІЯ НА КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ

Стрес – це нормальна реакція на ненормальну кризову ситуацію.**Стрес** – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Стресом називають фізичну, емоційну, біологічну, хімічну реакцію організму людини на сильний зовнішній подразник. Якщо людина відчуває, що її життю щось загрожує, мозок дає сигнал і відбувається граничне загострення почуттів та уваги. У стані стресу людині важко зібратися з думками і складно приймати раціональні рішення, тому що синтезуються гормони стресу. Як результат можна відстежити реакцію організму: зростає потовиділення, прискорюється серцебиття та частішає дихання, після впливу таких гормонів відчувається пригніченість. Реакції на стрес

можуть бути різні, і вони можуть проявлятися по різному: на рівні **тіла** (біль, втрата чутливості), на рівні **поведінки** (порушення сну), на рівні **емоцій** (сум, розпач, тривожність, агресія, роздратування, апатія) та **мислення** (важко концентруватися, приймати рішення). Подолання стресу вимагає додаткової допомоги і можливості розслабитися або переключитися. Інакше нервова система виснажиться, а це може викликати навіть хворобу. Мінімум, стрес відображається на зовнішності людини – в результаті стресу колаген та еластин руйнуються, погіршується кровообіг, шкіра обличчя стає сухою, тьмяною тощо.

## ОЗНАКИ СТРЕСУ У ПЕДАГОГА

- вчитель виглядає неуважним та незібраним;
- стає забудькуватим;
- полярно змінюються комунікативні потреби: активна, комунікабельна людина стає мовчазною, замкненою або навпаки;
- не помічає, що випиває забагато кави тощо;
- працює понаднормово або, навпаки, губить мотивацію, відкладає справи на потім – прокрастинує;
- емоційно-нестабільний: бувають емоційні зриви, панічні атаки або апатичні прояви;
- спостерігається залежність від новин;
- важко робити висновки, приймати рішення тощо.

## ЯК ЖЕ ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ

Найкраще рішення в боротьбі зі стресом – це можливість переключитися і зосередитись на чомусь іншому, цікавому, наприклад, хобі, прогулянка у сквер, виїзд на природу, прослуховування музики, перегляд фільму, масаж або повноцінний сон.

Першим кроком в боротьбі зі стресом є адекватна оцінка свого емоційного стану та бажання з цим щось робити, якщо цей стан виходить із під контролю або взагалі важко його оцінити. На цьому етапі розвинені навички резильєнтності

допомагають нам переключити свою увагу з позиції «жертви» на позицію «я той, хто впорався» і шукати способи відновлення емоційної рівноваги.

Переваги своєчасного зняття стресового стану через резильєнтність:

- ✓ Збереження здоров'я
- ✓ Особиста ефективність
- ✓ Логічність і послідовність рішень і дій
- ✓ Ефективна взаємодія з людьми, групами і ситуацією в цілому
- ✓ Вміння відділити емоції від ситуації та діяти раціонально
- ✓ Своєчасна оцінка власного емоційного стану, відновлення ресурсу та попередження виникнення емоційного вигорання

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК СТРЕС

Синдром вигорання – це і є та стресова реакція, яка виникає внаслідок довготривалих стресів середньої інтенсивності, або раптово на фоні сильного стресу, гострої кризової ситуації.

Провіднівчені **вигорання** прирівнюють до **дистресу** в його крайньому прояві або до третьої стадії загального синдрому адаптації – стадії виснаження; проте сам момент, коли стрес переходить у вигорання, не є чітко визначеним.

**Емоційне вигорання** – динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу, проходячи усі **три фази стресу** (за В.В. Бойко):

- ✓ **Нервове (тривожне) напруження** – його створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізована обстановка, підвищена відповідальність, складність контингенту. Напруження має динамічний характер, що дуже вимотує або травмує. Це «пусковий» механізм у формуванні емоційного вигорання. Тривожному напруженню властиві декілька симптомів:
    - **Симптом «переживання психотравмуючих обставин»**
    - **Синдром «незадоволення собою»**
    - **Симптом «загнаності до клітки»**

- **Симптом «тривоги й депресії»**

✓ **Резистенція, тобто опір,** – людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень. Виокремлення цієї фази скоріш умовне. Хоча опір стресу починається з моменту появи тривожного напруження. До психологічного комфорту людина прагне усвідомлено чи несвідомо, намагаючись знизити тиск зовнішніх обставин. Формування захисту відбувається на фоні наступних симптомів:

- **Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування»**
- **Симптом «емоційно-етичної дезорієнтації»**
- **Симптом «редукції професійних обов`язків»**

✓ **Виснаження** – брак психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу, внаслідок того, що проявлений опір виявився неефективним. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

- **Симптом «емоційного дефіциту»**
- **Симптом «емоційної відчуженості»**
- **Симптом «особистісної відчуженості, або деперсоналізації»**
- **Метастази «вигоряння»**
- **Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень»**

Також В.В. Бойко визначає ряд зовнішніх і внутрішніх чинників передумов, що провокують емоційне вигоряння:

| ОРГАНІЗАЦІЙНІ /ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ/ | ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ |
|---|---|
| Хронічна напружена психоемоційна діяльність | Схильність до емоційної ригідності |
| Дестабілізуюча організація діяльності | Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття й переживання) обставин професійної діяльності |
| Підвищена відповідальність | Слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності |
| Проблемна психологічна атмосфера професійної діяльності | Моральні дефекти дезорієнтації особистості |

Напруженість психічних функцій є необхідною умовою досягнення педагогом високих результатів. Однак вона не завжди буває адекватною відповідно педагогічної ситуації, що призводить до прояву професійно-особистісної деформації. В емоційній сфері ця деформація проявляється як «синдром вигоряння». Цей факт і обумовлює необхідність формування емоційної стійкості, розвитку резильєнтності педагогів.

Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, в яке, крім емоцій, входять: емоційні явища, емоційний фон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, почуття тощо. Емоції важливі – вони відносяться до процесів внутрішньої регуляції поведінки. Стани емоційної сфери людини багато у чому визначають її професійну придатність до конкретної професійної діяльності.

При усьому різноманітті підходів до визначення поняття «емоційна стійкість» мова йде про здатність особистості протистояти тим емоційним подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг та якість діяльності. [5]

Проблему емоційної стійкості педагога розглядають як проблему фрустраційної толерантності.

## ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Обмеження та заборони під час дистанційного навчання в умовах воєнних дій є бар'єрами, що блокують можливість реалізації окремих видів діяльності і створюють **фрустраційну ситуацію.**

**Фрустрація** – це стан гострого переживання незадоволеної потреби, особливо тоді, коли бар'єр виникає раптово і неочікувано. Стан фрустрації можна описати наступною формулою: потреби – блокування – негативні емоції.

Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. Розрізняють: фрустратор (бар'єр) - причину, яка викликає фрустрацію, фрустраційну ситуацію та фрустраційну реакцію.

Отже, фрустраційна ситуація – це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. У фрустраційній ситуації можливі два типи поведінки – дезадаптивна та адаптивна. Виділяють такі різновиди **дезадаптивних фрустраційних реакцій**, як

агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Найпомітнішими проявами поведінки людини у стані фрустрації також є апатія, агресія, регресія (поведінка, яка наближена до заохочення мінімальних людських потреб) та стереотипія (порушення власної працездатності і наслідування чиїхось дій).

Безумовно, такі форми поведінки дають можливість знизити напруження, але не вирішують проблему.

До **адаптивних реакцій на фрустрацію** відносять такі моделі поведінки, які допомагають у той чи інший спосіб вирішити ситуацію і знизити психоемоційне напруження. Це такі моделі поведінки, як:

- ✓ **подолання перешкод,** із застосуванням нових методів і засобів або за допомогою змінення своєї стратегії поведінки;
- ✓ **пошук шляхів**, які дозволять обійти перешкоду;
- ✓ **компенсація**– пошук іншої сфери для задоволення потреби;
- ✓ **відмова від визначеної мети,**вибір нової мети, переоцінка цінностей.

Важливою складовою фрустраційної поведінки є **фрустраційна толерантність** – стійкість особистості до фрустратора. У кожної людини свій «поріг терпимості» до фрустраційних ситуацій. Його перевищення порушує стабільність емоційної системи і негативні почуття захоплюють свідомість і дезорганізують поведінку.

Форми фрустраційної толерантності можуть бути різними:

- ✓ найбільш здоровим і бажаним вважається психічний стан, який характеризується спокоєм, розсудливістю, готовністю використовувати те, що трапилося, як життєвий урок, незважаючи на наявність фрустраторів;
- ✓ толерантність може бути виражена у певній напрузі, зусиллі, стримуванні небажаних імпульсивних реакцій;
- ✓ толерантність може бути типу бравади, яка у деяких випадках маскує ретельно приховане озлоблення чи смуток;

- ✓ фруструюча ситуація може інтерпретуватися як свого роду благодіяння, вигода, що приносить задоволення.

Отже, **фрустраційна толерантність** – це здатність людини протистояти різноманітним життєвим труднощам без порушення психологічної адаптації, в основі якої є здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачити вихід із ситуації, з іншого [7].

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Високий рівень усвідомленої саморегуляції є суттєвою передумовою ефективного, усвідомленого контролю поведінки, можливостей компенсації нестійких емоційних станів.

Можливість розвитку емоційної стійкості (резильєнтності) напряму пов’язана з формуванням навичок саморегуляції [1]. Причому система емоційної саморегуляції стає більш диференційованою і впорядкованою, якщо умови її розвитку спрямовані на формування встановленої послідовності ланок цілісного процесу саморегуляції. Становлення розвинених форм саморегуляції має здійснюватися в процесі активного включення індивіда в спеціально емоційно оформлені умови.

Одну із теорій саморегуляції психічного тонусу необхідного для оптимальної діяльності людини запропонував Г. Фрідман [10] Він описав декілька типів саморегуляції.

- ✓ За допомогою зміни рухової активності (саморегуляція з допомогою «відреагування»)
- ✓ Із залученням додаткового припливу у мозок нервової імпульсації. Сюди відносяться: фізичне навантаження, вплив на органи чуття, рецептори шкіри (музика, контрастний душ, масаж, короткочасні позотонічні вправи, дихальна гімнастика і т.п.);
- ✓ Використання умовних сигналів (сигнальна саморегуляція);
- ✓ Психологічна підготовка – цілеспрямоване формування індивідуальних прийомів, технік, які забезпечують збереження емоційної рівноваги в складних ситуаціях (аутогенне тренування).

Отже, емоційна регуляція педагогічної діяльності може бути сформована шляхом профілактики та корекції способів емоційного реагування, які розкривають ставлення педагога до себе, своєї діяльності і до партнерів по цій діяльності. Важливе значення у розвитку емоційної стійкості педагога належить формуванню навичок саморегуляції. К.О. Абульханова-Славська визначає саморегуляцію як «механізм, за допомогою якого забезпечується централізуюча, спрямовуюча та активізуючи позиція суб'єкта», виокремлюючи при цьому здатність суб'єкта співвідносити власні можливості та індивідуальні особливості із характером вирішуваних завдань [2]

## ЩО Ж ТАКЕ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Те, що переживає Україна нині, можна упевнено називати кризою. Щоденні події призводять до психологічної травматизації різні верстви населення, незалежно від того де вони знаходяться: в епіцентрі подій чи віддалено, спілкуючись з родичами, знайомими або гортаючи стрічку новин. Якщо говорити про освіту – це стосується кожного з учасників освітнього процесу: учнів, батьків та педагогів. Продуктивність та працездатність людини, особливо в умовах війни, залежить від здатності керувати своїми емоціями і зберігати баланс на фоні стресових подій. Саме тому перед практичними психологами системи освіти постає завдання розвитку та збереження психологічної стабільності та резильєнтості як здобувачів освіти так і педагогів.

**Резильєнтність** – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу.

**Резильєнтність** – це динамічний процес успішної адаптації до стресу, травми, «викликів життя».

**Резильєнтність** – це процес ефективного подолання негараздів і найцінніше у ньому те, що він визначається не лише рисами особистості а й включає наші когнітивні процеси (сприймання, увагу, пам'ять, мислення, уяву) і поведінку, тому усі можуть навчитися бути більш стійкими до труднощів для збереження психічного здоров'я.

Термін **«Резильєнтність»** загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Формування навичок резильєнтності, стресостійкості, життєстійкості передбачає здатність вистояти, зміцніти або, навіть, психологічно зрости після пережитих життєвих лих, розвинути готовність самостійно долати стресові ситуації.

**Концепцію резильєнтності** було відкрито більше 40 років тому. Впровадження терміну «резильєнтність» в психологічній термінології приписують раннім працям Е. Вернер та Р. Сміт [3, 4]

Вченими, які досліджували питання резильєнтності, були зроблені загальні висновки:

- **Резильєнтність** – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку впродовж певного часу;
- **Резильєнтність** пов’язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;
- **Резильєнтність** може розглядатися як певна характеристика особистості, або як динамічний процес;
- **Резильєнтність** залежить від багатьох факторів, як внутрішніх так і зовнішніх: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив’язаності тощо;
- **Резильєнтність** відіграє важливу роль у посттравматичному відновленні та зростанні особистості.

Більшість сучасних досліджень були спрямовані на пошук і опис внутрішніх і зовнішніх резильєнтних якостей особистості, які допомагають їй впоратися, подолати або пережити складні життєві ситуації. Було виявлено перелік «механізмів резильєнтності»: якостей, «активів», допінгів і захисних факторів. Таких як, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність тощо. На основі цих механізмів було створено багато психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності. Проводилися дослідження процесів набуття захисних

факторів через взаємозв'язок між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). В результаті з`явилася модель резильєнтності з фокусом: резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами. Розширювались дослідження у віднайдені та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та відновлення, при чому фокус спрямовувався на нові засоби профілактики, через способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності. [6]

**Аналіз цих досліджень показує,** що навички резильєнтності допомагають людині самостійно, без професійної допомоги, слідкувати за тим, щоб бути в стані психоемоційної рівноваги, відновлювати свою саморегуляцію після несприятливих подій або криз.

Таким чином, резильєнтність – це важливий ресурс збереження психічного здоров'я людини, і важлива складова професійної компетентності сучасного педагога.

ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

- ✓ піклуватись про себе: доброзичливе, позитивне ставлення до себе та своїх здібностей;
- ✓ уникати катастрофізації: погляду на кризи як на нездоланні проблеми;
- ✓ здатність складати реалістичні плани на майбутнє (коротко- та довгострокові) та втілювати їх;
- ✓ рухатися до своїх цілей та робити дії, спрямовані на вирішення проблем;
- ✓ розвиток здатності вирішувати проблеми;
- ✓ можливість справлятися зі складними емоціями (використовуючи майндфулнес);
- ✓ плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- ✓ шукати додаткових шляхів до зміцнення своєї стійкості (духовність);
- ✓ створювати зв'язки: плекання добрих і змістовних стосунків;

- ✓ розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливій та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- ✓ розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також із собою;
- ✓ підтримувати обнадійливий погляд та плекання надії;
- ✓ прийняти те, що зміни є частиною життя;
- ✓ сприймати речі у перспективі.

## СКЛАДОВІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

- ✓ думки
- ✓ поведінка
- ✓ цінності
- ✓ турбота про себе
- ✓ спілкування з близькими

## РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

На нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. **Навчіться змінювати власну оцінку ситуації.**

В КПТ (когнітивно-поведінковій терапії) існує модель ABC:

- ✓ A – вихідна подія (ситуація)
- ✓ B – власна оцінка цієї події (ситуації)
- ✓ C – реакція на подію (ситуацію)

Змінивши власну оцінку ситуації, ми змінюємо реакцію на саму ситуацію. Запитайте у себе: ця подія – дійсно катастрофа, чи ви просто звикли так її сприймати.

## ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПІЮ

Однією з головних особливостей практикуму є використання під час зустрічей арт-терапевтичних технік та вправ, які спрямовані на профілактику професійного вигорання та відновлення емоційного стану вчителів.

**Арт-терапія** – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності; це метод зцілення за допомогою творчості, що застосовується у психотерапії, у психокорекційній роботі психолога.

Головною перевагою арт-терапії є її ресурсність і опосередкованість впливу, що дозволяє використовувати її задля подолання психологічної травми, ознаки якої на сьогоднішній день спостерігаються в той чи іншій мірі у більшості освітян.

**Символічність мови** художнього образу впливає на почуття захищеності, допомагає створенню психологічно безпечного простору, в якому є можливим відреагування різних почуттів у спонтанних художніх образах, подолання травматичних переживань. Арт-терапія є засобом набуття внутрішньої сили, усвідомлення своїх інтересів і свого «Я». Це допомагає відновити почуття власної гідності та розширити арсенал адаптаційних і захисних реакцій.

Слід зауважити таку властивість арт-терапії як **метафоричність.** Мистецтво є метафорою, яка виражає внутрішні переживання людини. Саме метафоричність — тобто здатність переносити кожен смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший — дає нам внутрішню свободу.

Арт-терапія пов'язана з мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Стресові та травматичні події - це своєрідний розрив основ, цінностей, когніцій у житті людини, і арт-терапія має високий потенціал «штопання», поєднання фрагментів за рахунок своїх особливостей (тріадичність, метафоричність, ресурсність). Малювання, ліплення, створення колажів - довершені засоби інтеграції розрізненихчастин переживань і почуттів, думок, запахів і звуків.

ПЕРЕВАГИ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ АБО ТРАВМОЮ

- ✓ Забезпеченнядодатковими ресурсами для подолання наслідків пережитої кризи.
- ✓ Надання можливості дослідити власні несвідомі стани, бажання, мотиви, бажані соціальні ролі та форми поведінки.
- ✓ Малюнок (або інший продукт творчості) в арт-терапевтичному процесі дозволяє поглянути на ситуацію під іншим кутом зору, знайти шлях до її вирішення.

2.2. Практичний розділ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИКУМА

«ПЕДАГОГ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ

/ розвиток резильєнтності педагогів /

| № | Кількість годин | Тема та мета заняття | ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ |
|---|---|---|---|
| 1. | 1,5 години | ГОЛОВНИЙ РЕСУРС – Я | Формування навичок резильєнтності, підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та концентрування уваги в складних стресових ситуаціях, знаходження та поповнення власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій. |
| 2. | 1,5 години | СПОЧАТКУ КИСНЕВУ МАСКУ СОБІ, ПОТІМ ІНШИМ | Створити між учасниками атмосферу довіри, доброзичливості, налаштування на взаємодію; ознайомлення з особливостями практикуму, погодження правил роботи; самоаналіз емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції. |
| 3. | 1,5 години | ПЕДАГОГ НУШ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ | Підвищення рівня стресостійкості педагогів, розвиток вміння керувати власними емоціями, формування позитивного емоційного стану, з допомогою відкриття ресурсних якостей особистості, профілактика емоційного вигорання. |
| 4. | 1,5 години | ЯКЩО ПОДИВИТИСЯ НА ПРОБЛЕМУ БЕЗ ЕМОЦІЙ, ЗАЛИШИТЬСЯ ПРОСТО СИТУАЦІЯ | Вчити здійснювати самоаналіз емоційного стану; ознайомлення з прийомам саморегуляції. Тренування навички розпізнавання емоцій в моменті «тут і зараз», накопичують техніки адекватного прояву і відреагування емоцій. Формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | 1,5 години | РОЗМОВА ІЗ СОБОЮ | Створити між учасниками атмосферу довіри, доброзичливості, налаштування на взаємодію; готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції: коригування, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження. |
| 6. | 1,5 години | МОЇ ОПОРИ” | Продовжувати розвивати емоційний інтелект педагогів**,** вміння керувати своїми емоціями та розпізнавати свої почуття під час спілкування з іншими людьми з метою зміцнення свого здоров'я та фіксації на ресурсному стані особистості, виховувати бажання піклуватися про своє психічне здоров'я. |
| 7. | 1,5 години | ВИТОКИ ЕНЕРГІЇ ЛЮДИНИ. ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ” | Продовжувати формувати навички резильєнтності у педагогів, ознайомити та систематизувати знання про психічне здоров’я, шляхи його збереження шляхом розвитку емоційного інтелекту, самоаналізу емоційного стану, навчання прийомам саморегуляції.<br>Розвиток культури психологічної турботи про себе засобами арт-терапії та соматичних практик. |
| 8. | 1,5 години | ЗАЗИРНУТИ В СВОЇ ДУМКИ | Реконструювання травматичної ситуації і пошук стратегій її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації через метафору засобами арт-терапії; усвідомлення взаємозв’язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; самоаналіз |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції. |
| 9. | 1,5 години | РЕСУРСНЕ ГОРНЯТКО | Сприяти розвитку творчої активності, розкриття внутрішнього потенціалу педагогів, створення гармонійного психологічного клімату,атмосфери довіри, доброзичливості в педагогічному колективі, налаштування на взаємодію; усвідомлення взаємозв’язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; самоаналіз емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції. |
| 10. | 1,5 години | РЕФРЕЙМІНГ В ЖИТТІ ПЕДАГОГА | Ознайомити учасників практикуму із прийомом творчого та позитивного мислення РЕФРЕЙМІНГОМ як ресурсом в профілактиці емоційного вигорання, освоїти на практиці техніку рефреймінгу, виробити особистісні стратегії рефреймінгу в умовах освітнього простору та повсякденному житті, подолати внутрішні бар'єри, страх, невпевненість, розвивати емпатійні здібності педагогів. |

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 1: “Головний ресурс - це Я”**

**Мета:** формування навичок резильєнтності, підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та концентрування уваги в складних стресових ситуаціях, знаходження та поповнення власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, аркуші А4 по 3 на людину, папір для друку буклетів, маркери, фломастери, олівці, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **15хв**

**1. Вправа на заземлення:**

1. Ритм. Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об’єкт, що видає м’який звук, постукайте пальцями по столу або будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

2. Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно і глибоко повітря в живіт, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуваєте м’яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно опускається як ніби м’яч здувається.

3. Притисніть долоні одна до одної. Натисніть на них сильніше і утримуйте цю позу 15 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруги в руках. Жваво потріть долоні. Зверніть увагу на звук і відчуття тепла.

4. Закутайтеся щільно в обійми. Обійміть себе міцно-міцно. Розітріть руки, ноги (рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап’ясть).

5. Подумайте про сьогоднішній день. Нагадайте собі, яке сьогодні число, день тижня, місяць, рік, година дня, де ви зараз перебуваєте. Нагадайте собі, що ви зараз саме в цьому моменті, не в минулому, ви зараз у безпеці.

**Вступна частина 20хв**

**1. Вправа: “Знайомство”**

Учасникам пропонують написати на стікерах своє ім'я та асоціацію до нього. Стікери слід приклеїти на себе як бейдж. По черзі презентуватисебе.

**2.Вправа:“Емоційний термометр”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 0 до 5-ти.

0 - взагалі не можу визначитися, що відчуваю;

1 і 2 - скоріш негативний стан;

3 - властиві і позитивні і негативні емоції;

4 і 5 - позитивний емоційний стан.

**3. Правила заходу**

Всі учасники заходу разом обговорюють і узгоджують правила роботи під час зустрічей, ці правила прописуються і за потреби коригуються на наступних зустрічах.

**Основна частина 40хв**

**1. Вправа: “Гумовий м’яч”**

**Алгоритм:**

1. Уявіть в правій руці гумовий м’ячик і поступово стискайте його (відчуйте напругу в усьому тілі).

2. Повільно розтискайте руку і повністю розслабтеся.

3. Візьміть уявний м’яч у ліву руку і поступово стискайте його (знов відчуйте напругу в усьому тілі)

4. Повільнорозтискайте руку і повністю розслабтеся.

5. Повторіть двома руками одночасно.

6. Повний спокій і розслаблення – кілька хвилин посидьте з закритими очима.

**2. Вправа: «Чашка кави»**

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, знайти час, щоб відпустити тривожні думки, осад неприємних вражень та особистих переживань.

1. Насолодіться запахом ароматного напою
2. Відчуйте теплоту чашки
3. Зробіть повільний ковток
4. Зверніть увагу на рухи вашого горла при ковтанні
5. Думайте про щось приємне для вас

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

Перед учасниками лежать 3 кульки: ялинкова(скляна), металева і тенісний м'яч. Необхідно відповісти на запитання:

- Що відбудеться, якщо кожну з цих кульок кинути об підлогу?
- Правильно, ялинкова іграшка розіб'ється, металева кулька гучно приземлиться і покотиться, а тенісний м'ячик деформується, підлаштується під нову траєкторію і відскоче.
- Як видумаєте яку, професійну якість педагога можна порівняти з цим тенісним м'ячиком?

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ПРУЖНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ** – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу, це динамічний процес успішної адаптації до стресу, травми, «життєвих викликів».

**Резильєнтність** – це процес ефективного подолання негараздів і найцінніше у ньому те, що він не визначається лише рисами особистості, а включає наші когнітивні процеси: сприймання, увагу, пам'ять, мислення і уяву. Тому усі ми можемо навчитися бути більш стійкими до труднощів задля збереження психічного здоров'я.

**Діагностичний блок – Коротка шкала резильєнс (BRS – BriefResilienseScale)**

| № | Твердження | Зовсім не погоджуюся | Скоріше не погоджуюся | Важко відповісти | Скоріше погоджуюся | Повністю погоджуюся |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Я доволі швидко опановую себе після складних ситуацій. | 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 балів |
| **2.** | Мені буває досить важко переживати стрес і негаразди. | 5 балів | 4 бали | 3 бали | 2 бали | 1 бал |
| **3.** | Мені не складно відновлювати сили після негараздів. | 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 балів |
| **4.** | Я легко втрачаю стійкість, якщо несподівано трапляється щось неприємне. | 5 балів | 4 бали | 3 бали | 2 бали | 1 бал |
| **5.** | Зазвичай я справляюсь з проблемними обставинами без зайвих переживань | 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 балів |
| **6.** | Мені потрібно багато часу, щоб повернутися у форму після серйозної невдачі | 5 балів | 4 бали | 3 бали | 2 бали | 1 бал |

- ✓ Від 6 до 10 балів – низький рівень особистісної резильєнтності:
  - Дуже низька швидкість відновлення психологічної стійкості; важко приходити в форму після стресових переживань і травмуючих подій.
  - Рекомендовано систематичну та регулярну практику за допомогою відповідних психологічних методів та вправ.
- ✓ Від 11 до 22 балів – середній рівень особистісної резильєнтності:

- Більшість проблем і негараздів долається без серйозних наслідків – але деякі все ж таки порушують гармонію і врівноваженість, що виступає серйозним чинником ризику.
- Рекомендовано вправи для розвитку особистісної резильєнтності у найбільш проблемних ситуаціях; допомога спеціаліста не завадить.

✓ Від 23 до 30 балів – високий рівень особистісної резильєнтності:

- Відмінний показник резильєнтності – позначає високий рівень здатності до відновлення психологічної форми та збереження стійкості у скрутних та стресових обставинах.
- Для додаткового зміцнення рекомендовано профілактичну та психоедукаційну практику.

**Профілактичний блок - вправа "Мій головний ресурс - це…"**

Учасникам роздають аркуші паперу А4 та фломастери, маркери, олівці.

Завдання:

- Сконцентруйтеся на тих відчуттях, які вам неприємні, які вам заважають…
- Оберіть фломастер, маркер чи олівець того кольору, який відгукується і підходить цим відчуттям…
- Розділіть листочок навпіл, зігнувши його…
- Спочатку працюємо у першій частині цього аркуша. Поставте олівець на аркуш і починайте малювати клубок, який символізує ці ваші відчуття на даний момент… Малюйте до тих пір, поки рука сама не зупиниться…
- Тепер на другій половині листа намалюйте людину, як вмієте…
- З'єднайте ці два образа лінією…

  КОМЕНТАР: зверніть увагу на те, як ви це зробили - звідки почали вести лінію, від людини до клубка, чи навпаки. Якщо від людини - це означає, що, щоб ви не відчували, ви керуєте емоціями; а якщо навпаки - то емоції керують вами.
- Тепер ми з вами відпустимо ці негативні відчуття і переживання: проведіть вертикальну лінію між клубком і людиною, відірвіть половину листа з

клубком, пожмакайте його, порвіть, відпускаючи негативні емоції… та викиньте у відро для сміття.

- Зробіть глибокий вдих носом та повільний видих через рот… Погляньте на людину, яка залишилась на ваших листочках - це ви самі, це і є - ваш головний ресурс, ваша внутрішня сила та енергія. З погляду резильєнтності – перше, що ви повинні берегти і плекати, це ви самі. Пам'ятаєте, як в літаку – «спочатку кисневу маску собі, потім тим, хто поряд».

**4. Релаксація**

**https://youtu.be/XWj6W2oV0E8**

**Заключна частина** **15хв**

**1. Вправа:"Емоційний термометр"**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія**

Учасники діляться враженнями.

**3. Поради**

Учасники отримують буклети з практичними порадами "Мій головний ресурс - це Я"

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 2: “СПОЧАТКУ КИСНЕВУ МАСКУ СОБІ, ПОТІМ ІНШИМ”**

**Мета:**створити між учасниками атмосферу довіри, доброзичливості, налаштування на взаємодію; ознайомлення з особливостями практикуму, погодження правил роботи; самоаналіз емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання для онлайн варіанта -** ноутбук, презентація, доступ до мережі Інтернет.

**Для проведення очно** - стікери клейкі по 1 на людину, папір для друку роздаткового матеріалу, маркери, фломастери, олівці, вода негазована, чай, кава, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент 5хв**

Останні трохи більше ніж півроку були максимально нестабільними та напруженими і у кожного з нас своя історія пристосування до подій сьогодення. Дуже важливо, не дивлячись на важкі часи, слідкувати за своїм емоційним станом, щоб своєчасно реагувати, якщо Ви помічаєте дисбаланс або ознаки вигорання, та відновлювати свій ресурсний стан.

**1. Вправа:“Чашка кави”**

Горнятко ароматної кави не тільки бадьорить вранці, але й дає змогу зробити невелику приємну паузу в розв’язуванні низки щоденних справ і турбот.

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, знайти час, щоб відпустити тривожні думки, осад неприємних вражень та особистих переживань.

1. Насолодіться запахом ароматного напою
2. Відчуйте теплоту чашки
3. Зробіть повільний ковток
4. Зверніть увагу на рухи вашого горла при ковтанні
5. Думайте про щось приємне для вас

**Вступна частина** **10хв**

**1. Правила заходу**

Всі учасники заходу разом пригадують правила роботи під час зустрічей,за потреби коригують їх.

**2.Вправа: “Сьогодні я...”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” та намалювати на стікері асоціацію і продовжити речення: «Сьогодні я…». Наприклад: «Сьогодні я похмура, як туча», «Сьогодні я колюча, як кактус», «Сьогодні я схожа на повітряну кульку, бо мене не перевантажують думки» тощо.

**Основна частина** **60хв**

**1. Вправа: “Скинь втому ”**

Педагогам пропонують встати, поставити широко ноги, зігнути їх трохи в колінах, зігнути тіло і вільно опустити руки, розправити пальці, схилити голову до грудей, розслабити обличчя. Злегка похитатися в сторони, вперед, назад… Потім різко потрясти головою, руками, ногами, тілом.

В такий спосіб ми струшуємо втому.

Можна повторити вправу декілька раз.

**2. Вправа:«Турбота про себе»**

Учасникам зустрічі пропонують по черзі відповісти на запитання:

- Як я дбаю про себе? Що я роблю для цього?
- Як мій колектив, сім`я, колеги дбають про себе?

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

Учасникам пропонують дати відповідь на запитання:

- Чи можливо убезпечити себе чи своїх близьких від будь-яких стресів, криз, життєвих лих?
- Так, ви праві! На 100% це зробити нереально. Все наше життя нас супроводжують різного роду випробування, стресові ситуації. Ніхто з нас не очікував, що доведеться адаптуватися під нові умови на тлі війни. Всі ми по

різному реагуємо на те, що відбувається, бо маємо різний життєвий досвід та різний рівень емоційної стійкості та резильєнтності.

- З якими кризовими подіями ви стикалися у житті або на роботі?
- Ви коли-небудь надавали емоційну допомогу в кризовій ситуації?
- Сьогодні пропоную вам познайомитися з поняттям ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА і проаналізувати, кому вона надається, за яких умов і чому це питання актуальне для нас, освітян.

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)** – це метод, якому можна навчити як фахівців, так і нефахівців, які здатні допомагати людям, постраждалим внаслідок стресової ситуації.

В освітньому просторі це може бути не лише психолог, а й звичайний педагог, який опинився поряд з колегою або учнем, який потребує невідкладної психологічної допомоги.

**Принцип ППД: Підготуватися… Дивитися, Слухати і Направляти.**

**ППД**передбачає надання людям у стані дистресу підтримуючої допомоги з повагою до їхньої гідності, культури й можливостей. Надається ППД під час першого контакту з постраждалими людьми, відразу після кризової події, але іноді може здійснюватися через кілька днів або тижнів. Для ППД підійде будь-яке безпечне місце. В ідеалі - у місці, яке гарантує приватність, з метою захисту конфіденційності та гідності постраждалої особи (якщо це доречно).

**ППД включає:**

- Ненав’язливе практичне піклування іпідтримку
- Оцінку потреб
- Допомогу людям у задоволенні базових потреб (вода, їжа)
- Уміння вислухати людей, не змушуючи їх говорити
- Втішання, спроби заспокоїти людей
- Допомогу людям в отриманні інформації, послуг, соціальної підтримки
- Захист людей від подальшої шкоди

**ППД <u>не є:</u>**

- Це **не** щось, чим можуть займатися лише фахівці

- Це **не** професійна психологічна консультація
- Це **не** «психологічний дебрифінг» – і не детальне обговорення гнітючої події
- Це **не** прохання до осіб проаналізувати те, що трапилося, та хронологічно розповісти про події
- Хоча ППД передбачає готовність вислухати історії людей, це **не** примушування осіб розповідати свою історію та **не** детальне розпитування про те, як вони почуваються, що трапилося

## РОЗГЛЯД ПІРАМІДИ ІНТЕРВЕНЦІЙ

Учасникам роздають макет або показують слайд, на якому зображено «Піраміду інтервенцій» /ДОДАТОК 2/

Педагоги ознайомлюються з моделлю, визначаючи місце ППД у системі заходів з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки після кризової події.

- Нижній рівень піраміди відображає потребу в базових послугах і безпеці, які необхідно надавати у безпечний і соціально-відповідний спосіб, щоб не посягти на гідність людини та її благополуччя. На наступному рівні багатьом людям, швидше за все, будуть потрібні інтервенції, які посилюють підтримку громади і сім`ї.
- Піднімаючись вище по піраміді, деяким людям може знадобитися цільова неспеціалізована підтримка. Сюди входять базова емоційна і практична підтримка, така як ППД. На вершині піраміди – невеличка кількість людей потребуватиме клінічної допомоги, яка може включати ліки чи психотерапію.

В основі принципів ППД як і в резильєнтності закладено те, що ми починаємо діяти з турботи про себе. Здійснювати ППД має право людина, яка на даний момент емоційно-стабільна і здатна об'єктивно оцінювати ситуацію. Тому наші зустрічі спрямовані на підтримку вашого ресурсного стану в балансі та збагачення вашої практичної валізки корисною інформацією та техніками саморегуляції та відновлення. Перш ніж ми перейдемо до рекомендацій та практичних вправ з надання допомоги іншим, нам потрібно подбати про власне благополуччя.

**Діагностичний блок**

**1. Проективна вправа:“КАВ`ЯРНЯ”**

Учасникам пропонують тест, який допоможе оцінити рівень ресурсності на даний момент та відповісти на наступні питання:

- ✓ Наскільки ви напружені?
- ✓ Що або хто вводить вас у стрес?
- ✓ Чи вмієте ви перемикатися і відпочивати?

**Алгоритм:**

- Уявіть собі таку картину: затишне кафе, неголосна музика, м'яке світло і божественний аромат свіжозвареної кави... Ви сидите за своїм улюбленим столиком і розглядаєте вид за вікном... У вас стільки справ, що голова йде обертом, але ви заслужили на цей відпочинок... На жаль, він триватиме недовго — приблизно стільки, скільки ковтків кави поміститься у вашому горнятку, а далі ви знову поринете в постійну суєту...Але поки...Поки відсуньте всі проблеми на бік й отримуйте задоволення!..

1. Як виглядає кав'ярня, в якій ви знаходитеся: опишіть її інтер'єр, атмосферу.
    - Це великий галасливий зал, де багато людей, а столики стоять досить близько один до одного?
    - Можливо, це невелике напівпорожнє приміщення, де можна вести приватні розмови, або просто сидіти на самоті, думаючи про щось своє?
    - А може, для вас і зовсім не має значення те, наскільки велике приміщення і багато в ньому людей? Ви зайшли сюди лише для того, щоби випити кави, і головне, щоб вона була смачною.

2. Ви замовили каву і чекаєте, коли вам її принесуть. Що ви робитимете в очікуванні замовлення?
    - Будете спостерігати за іншими відвідувачами? Оцінювати їх зовнішність, одяг, манеру говорити, спробуєте вгадати, хто вони і про що думають?
    - Зробивши замовлення, відразу ж заглибитесь у мобільний телефон, книгу чи почнете вивчати меню?

- Не будете робити нічого, а просто будете сидіти і чекати своєї кави?

3. Каву принесли, ви спробували. Що скажете? Яка вона?

- Вона просто чудова! Мабуть, одна з кращих, які вам доводилося куштувати.
- Вона непогана, але до ідеалу не дотягує: можливо, на ваш смак, ця кава занадто гаряча / холодна / міцна / слабка / гірка / солодка... Загалом, вона цілком пристойна, але особливого захоплення не викликає.
- «Ну й гидота!» - думаєте ви, й відсуваєте горнятко набік.

**АНАЛІЗРЕЗУЛЬТАТІВ:**

**Описуючи інтер'єр і атмосферу кафе, ви описали ідеальну для вас робочу обстановку.**

- Хтось прекрасно себе почуває, перебуваючи у великому колективі, в щільному натовпі однодумців. Таким людям подобається бути в епіцентрі подій, щодня спілкуватися з великою кількістю народу — так вони заряджаються енергією. Самотність ж їх гнітить.
- Інші - цінують тишу та спокій. Такій людині важко зосередитися, якщо вона постійно перебуває на видноті, змушена весь час із кимось взаємодіяти. Для того, щоби відновити сили і зняти стрес, вона потребує самоти.
- Втім, є й такі захоплені роботою і загартовані життям люди, для яких навколишня атмосфера не має особливого значення.

**Те, як ви проводили час в очікуванні замовлення, вказує на головне для вас — джерело стресу на роботі, а можливо, і в житті в цілому.**

- Якщо ви уважно спостерігали за відвідувачами кав'ярні, ймовірно, вас досить сильно хвилює те, що говорять і роблять інші. Спробуйте менше переживати через чужі думки, розслабтеся і будьте собою. Тоді стресів у вашому житті поменшає.

- Якщо Ви в очікуванні заглибилися у свій ноутбук, телефон, журнал або стали вивчати меню? Ви - активна і діяльна людина, але іноді у вас бувають труднощі з переключенням на інші сфери. Буде краще, якщо ви навчитеся

залишати робочі справи за дверима офісу, а домашні проблеми не станете тягнути на роботу.

- Ви просто сиділи і нічого не робили? З одного боку, ви винятково врівноважені: вмієте відключатися від турбот, швидко забуваєте про неприємності, не переживаєте про те, що подумають інші... Але усі ці чесноти мають і зворотний бік: іноді вам починає здаватися, що у вашому житті замало яскравих подій і сильних емоцій. Словом, джерелом стресу для вас може стати звичайна нудьга.

**Як вам смакувала кава? Смак і температура вашого уявного напою співставні з рівнем стресу, який ви самі собі створюєте в житті. Чим більше вам сподобалась кава, тим менше марних переживань ви власноруч "запрошуєте" у своє життя.**

- Якщо ви вважали каву чудовою, то ви володієте чудовою здатністю цінувати кожен прожитий день і помічати навколо себе, в основному, хороше. Ви не з тих людей, які люблять створювати проблеми собі й навколишнім.

- Якщо ви вирішили, що напій, який вам принесли, був занадто холодним, гарячим або якимсь не таким — ви завжди знайдете до чого причепитися, відшукаєте привід попереживати через дрібниці.

- Якщо принесена кава здалася вам рідкісною гидотою, то вас можна «привітати»: ви — неперевершений майстер створювати проблеми на порожньому місці. Ви не тільки самі постійно перебуваєте в стані стресу, але є джерелом стресу для інших людей.

## 2. ТЕСТ «ШВИДКА ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ»

Учасникам практикуму пропонують виконати адаптований тест, з метою моніторингу загального психологічного стану на даний момент. Цей тест можна використовувати як «психологічний чекап», щоб відстежувати свій стан та вчасно, не заходячі за червоні межі, врегульовувати його.

Педагогам необхідно оцінити свій стан відповідно 3 шкалам: рівень стресу, рівень морального стану, рівень виснаження.

| РІВЕНЬ МОРАЛЬНОГО СТАНУ | |
|---|---|
| 10 | Нестерпно. Екстремальне пригнічення. |
| 9 | Пригнічення від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься |
| 8 | Високий рівень пригнічення, дуже важко переноситься |
| 7 | Пригнічення від середнього до високого, важко переноситься |
| 6 | Помірне пригнічення, яскраво неприємне |
| 5 | Хиткий моральний стан, від легкого до помірного пригнічення |
| 4 | Коливання у настрої легке пригнічення |
| 3 | Нормальний рівень морального стану |
| 2 | Добрий рівень морального стану |
| 1 | Моральний стан на максимальному рівні |

| РІВЕНЬ ВИСНАЖЕННЯ | |
|---|---|
| 10 | Колапс. Екстремальне виснаження. |
| 9 | Пригнічення від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься |
| 8 | Високий рівень перевтоми, межа перевищена |
| 7 | Перевтома від помірної до високої, на межі |
| 6 | Помірна перевтома |
| 5 | Легка перевтома |
| 4 | Легка, дещо неприємна втома |
| 3 | Легка втома, комфортна |
| 2 | Втома відсутня |
| 1 | Максимальний рівень енергії |

| РІВЕНЬ СТРЕСУ | |
|---|---|
| 10 | Нестерпно. Екстремальний рівень. |
| 9 | Від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься |
| 8 | Високий рівень, дуже важко переноситься |
| 7 | Від середнього до високого, важко переноситься |
| 6 | Помірне, яскраво неприємне |
| 5 | Від легкого до помірного, ледве неприємний |
| 4 | Легкий, трохи дискомфортно |
| 3 | Дуже легкий, комфортний стан |
| 2 | Майже відсутній, відчуваю розслаблення |
| 1 | Стан повного розслаблення |

Підрахувавши середній арифметичний результат отримуємо:

ЗЕЛЕНА ЗОНА – 3-10 балів. Норма.

ПОМАРАНЧЕВА – 11-18 балів. Ознаки непродуктивного стресу.

ЧЕРВОНА – 19-30 балів. Стрес, пригнічення або втома загрожують Вам. Потрібна допомога.

- Як тільки відчуваєте, що щось незвичне відбувається з вашим станом, зупиніться та оцініть себе за цими шкалами.

**Профілактичний блок**

**1. Вправа:“Чую ,бачу, відчуваю”**

Учасникам пропонують виконати вправу на заземлення.

**Інструкція:**

Сядьте зручно. Подивіться навколо себе. Зосередьтесь лише на тому, що ви БАЧИТЕ. Не відволікайтесь на думки на кшталт «Навіщо я це роблю», «О, забула полити квіти», «Журнал не заповнила» тощо. Просто механічно фіксуйте все, що ви бачите (шафа, вікно, квітка, телефон…).

Закрийте очі, зосередьтесь на тому, що ви зараз ЧУЄТЕ. Намагайтесь почути все, що можливо.

Зосередьтесь на своїх ВІДЧУТТЯХ. На чому ви сидите? Яка на дотик поверхня?

Цю вправу можна виконувати де завгодно. Починайте фокусувати увагу на тому, що відбувається навколо. Підходить все, що сприймається вашими органами почуттів. Мета цієї вправи – привчити свою увагу до свідомого контролю. Це вміння можна застосовувати, щоб швидко переключатися з негативних емоцій і переживань на щось інше.

**2. Вправа:“СИЛЬНІ СТОРОНИ=РЕСУРС ”**

Педагогам пропонують через метафору дослідити свої сильні сторони, які можна використовувати як опори в стресових ситуаціях.

Необхідно обрати горнятко, яке найбільше подобається та ознайомитися з результатами.

/ДОДАТОК 3/

**Заключна частина** **10хв**

**1. Вправа:“Емоційний термометр ”**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія. Вправа:“ Кекс з побажанням”**

Учасники отримують кекс з побажанням від тренера, по черзі діляться враженнями і продовжують фразу: «Я бажаю усім…»

**КОМЕНТАР:** до практикуму додається посилання на презентацію, яка може стати в нагоді, якщо проводити цю зустріч в онлайн форматі.

На платформі Zoomопрацювати теоретичний блок рекомендовано групами. Для цього розподіляємо рандомно учасників по 2 кімнатам. Даємо завдання опрацювати відповідні сторінки посібника«Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях» /публікація ВООЗ: https://www.who.int/mental_health/emergencies/en// і підготувати стислу відповідь на питання:

1 група – с. 29. Розкрити питання: «Що таке ППД?»

2 група – с.30. Розкрити питання: «Чим ППД не є?»

Дозвольте учасникам вільно ділитися ідеями, дайте їм можливість вільно висловлювати думки, будувати ефективні стосунки та продуктивну комунікацію.

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 3: “ПЕДАГОГ НУШ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ”**

**Мета:**підвищення рівня стресостійкості педагогів, розвиток вміння керувати власними емоціями, формування позитивного емоційного стану, з допомогою відкриття ресурсних якостей особистості, профілактика емоційного вигорання.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання –**презентація, ноутбук

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **15хв**

**1. Притча про каву**

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 …

На нашому практикумі присутні саме такі особливі люди - адже хто як не педагоги вміють змінюватися в силу обставин в епоху освітніх реформ та викликів сьогодення.

Пропоную вам налаштуватися на плідні роботу та розпочати її з теплої чашки кави.

**Вступна частина 20хв**

Нова українська школа потребує нового вчителя, який готовий до змін, змінюється сам, змінює освітній простір. Педагог нової формації — це успішна людина, людина-лідер, людина з розвиненим емоційним інтелектом, яка вміє балансувати свій ресурсний стан.

Ресурсний стан - це те, що допомагає нам щодня справлятися із завданнями, це внутрішня наповненість і гармонія.

Сучасний вчитель повинен володіти не лише професійними знаннями та навичками, а й вирізнятися певними професійними якостями, зокрема мати високий рівень стресостійкості та адаптивності, вміти актуалізувати власні ресурси та оперувати ними.

Отже, вчитель НУШ, педагог нової формації — це ресурсна особистість. Саме цій темі ми і присвячуємо нашу зустріч.

**1. Вправа:“ Внутрішній погляд ”**

- Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Спробуйте пригадати день від початку і до кінця. Згадувати необхідно без емоцій, ніби зі сторони. Пригадайте, що ви говорили та думали. Не дозволяйте собі говорити «якби не…». Якщо вам важко пригадувати без емоцій, спробуйте уявити свій день як день іншої людини, яку ви сприймаєте такою, яка вона є.

**2.Вправа:“Емоційний термометр”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 0 до 5-ти.

0 - взагалі не можу визначитися, що відчуваю;

1 і 2 - скоріш негативний стан;

3 - властиві і позитивні і негативні емоції;

4 і 5 - позитивний емоційний стан.

**3. Правила заходу**

Учасникам заходу нагадують правила роботи під час зустрічі.

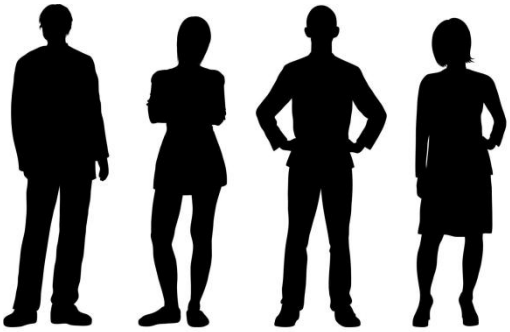
**Основна частина 40хв**

**1. Вправа: “Дихання по квадрату”**

Педагогам пропонують зняти зайву напругу з допомогою дихальної вправи, яку можна і корисно за потребую виконувати в повсякденному житті.

Учасники пальцем малюють на долоні квадрат. На рахунок 1 – робиться видих, 2 – пауза, 3 – вдих, 4 – пауза. Повторюють 3 – 4 рази.

**2. Вправа:«Ресурсна особистість»**



Вчителі отримують завдання створити портрет “Вчитель НУШ — ресурснаособистість”. На ватмані зображено силуети, вчителі прописують якостіособистості, якими повинна на їх думку володіти ресурсна особистість.

Презентують та обговорюють роботу.

- Сучасний вчитель - який він? Якими основними компетентностями повинен володіти? Міністерство освіти і науки України у межах національної кампанії «Класний вчитель» провело опитування для вчителів та батьків учнів щодо того, яким повинен бути сучасний педагог. Результати опитування показали, що здебільшого думки обох сторін освітнього процесу збігаються, проте є відмінність в тому, що батьки сприймають вчителя, як людину, яка виховує їхніх дітей, а самі педагоги вважають своєю головною функцією – дати дітям знання.

  У топ 6 компетенцій увійшли:

  - повага до кожного учня, рівне ставлення до всіх – 72%;
  - вміння зацікавити навчанням, надихати учнівство – 70%;
  - розуміння дітей, вміння знаходити з ними спільну мову – 67%;
  - здатність розкривати учнівський потенціал – 51%;

- комунікабельність, відкритість до спілкування – 48%;

- терплячість та самоконтроль – 43%.

- Чи погоджуєтесь ви з такими результатами опитування учасників освітньогопроцесу?Пропоную Вам створити власний портрет сучасного вчителя!

**КОМЕНТАР:**

Вчитель НУШ як ресурсна особистість — це педагог, який притягує до себе своєю врівноваженістю, спокоєм, такий педагог викликає довіру, надихає, мотивує, підтримує, поряд з ним комфортно і безпечно.

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

Ресурсний стан безпосередньо пов'язаний із рівнем стресостійкості та адаптивністю.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ** — сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значне інтелектуальне, вольове та емоційне навантаження(перевантаження) без особливихнаслідків та шкоди для свого здоров'я.

Стресостійкість можна розвивати та підвищувати.

- Чи потрібна Вам стресостійкість?

**Перегляд мультфільму: «Жили-були Ох і Ах»**

Педагогам пропонують переглянути мультфільм "Жили-були Ох і Ах" та відповісти на запитання:

- Про що цей мультфільм? Чому він вчить?

Він про те, що труднощі бувають в усіх, питання лиш в тому, як до них відноситися.

**Емоційна стійкість** – одна з основних професійно значимих якостей психологічного портрету педагога. Вона проявляється у тому наскільки він може тримати себе в руках в умовах негативних емоційних впливів зовнішніх обставин або інших людей, наскільки терплячим і наполегливим він є при досягненні

поставленої мети, наскільки характерні для нього витримка та саморегуляція у різноманітних кризових чи стресових ситуаціях.

Обмеження та заборони під час дистанційного навчання в умовах воєнних дій є бар'єрами, що блокують можливість реалізації окремих видів діяльності і створюють **фрустраційну ситуацію.**

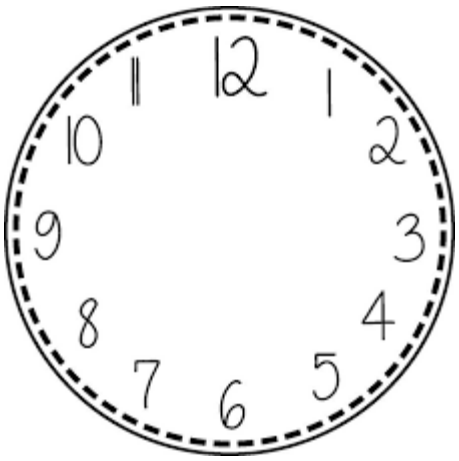
**Фрустрація** – це стан гострого переживання незадоволеної потреби, особливо тоді, коли бар'єр виникає раптово і неочікувано. Стан фрустрації можна описати наступною формулою: потреби – блокування – негативні емоції.

**Рекомендації щодо розвитку фрустраційної толерантності**/ДОДАТОК 4/

Педагогів ознайомлюють з рекомендаціями або роздають їм пам'ятки.

**Діагностичний блок**

**Проективна вправа:"Ваша життєва енергія "**




**Інструкція:**

Учасники зустрічіотримують бланки, на яких схематично зображено годинник-будильник. Необхідно домалювати його на свій розсуд так, щоб малюнок мав закінчений вигляд. Якщо здається, що малюнок без фону виглядає незавершеним, можна домалювати фон.

**Ключ-інтерпретація:**

- Зверніть увагу на ту деталь, з якої ви розпочали свій малюнок. Якщо в першу чергу ви намалювати стрілки годинника, то це означає, що питання стосовно енергії для вас на даний момент дуже важливе. Якщо спочатку ви проставили цифри на циферблаті, це свідчить про те, що ваше життя досить насичене та напружене, і вам хочеться відпочити. Ознакою того, що ви хочете щось змінити в житті буде те, що ви в першу чергу обвели сам годинник або підставку.
- Тепер розглянемо детальніше стрілки вашого годинника. Не важливо, котра година у вас зображена. Важливо, куди дивляться стрілочки. Якщо стрілки

вашого годинника дивляться вгору, це означає, що з вашою життєвою енергією все гаразд, ви сповнені енергії та бадьорі. Якщо ж стрілочки дивляться вниз, то це говорить про те, що ваші життєві сили потребують відновлення. Чим яскравіше ви зобразили стрілочки, тим більше енергії необхідно для задоволення ваших потреб, досягнення поставлених цілей.

- Для того щоб зрозуміти, яким чином ви можете "підзарядитися", зверніть увагу на інші деталі вашого малюнку. Якщо ви чітко виділили цифри, то це свідчить про те, що відновити енергію вам допоможе відпочинок, зміна обстановки, нові враження. Якщо ж ви яскраво виділили кнопку будильника, то це говорить про те, що вам необхідна зміна діяльності, вам не цікаво те, чим ви займаєтеся в даний момент. Для "підзарядки" вам необхідно робота по душі. Якщо ви більш за все виділили корпус годинника, то це ознака того, що ви екстраверт і зазвичай "підзаряджаєтеся" під час спілкування з іншими людьми. Якщо ви приділили більше уваги підставці, тоді це означає, що вам слід "підзарядитися" на природі, поїхати на дачу, до моря або до лісу.

**КОМЕНТАР**

Запам'ятайте, збалансований ресурсний стан перешкоджає емоційному вигоранню, дає змогу реагувати на події розсудливо, отримувати насолоду від роботи та самореалізації.

**Профілактичний блок**

**1. Вправа "Порада з кошика"**

Ресурсна особистість приймає себе такою, як вона є, і може з повагою та цікавістю ставитися доінших. Відсутність прагнення підлаштовувати усіх під себе створює атмосферу щирогоспілкування.

Наступна вправа ознайомить вас з порадами по збереженню рівноваги під час спілкування.

Вчителям пропонують дістати та зачитати пораду з кошика.

Поради:

- *Співрозмовник сповнений емоцій* — не заважайте йому, дайте змогу розповісти все детально, рано чи пізно рівень його емоцій спаде.

- *Співрозмовник не бажає розв'язувати проблему* — не тисніть на нього, можливо, він переслідує певну вигоду, тож не бажає її витрачати.
- *Співрозмовник надто контролює оточення* — не слід активно боротися з ним. Контролер несе в собі тривогу, тож активний спротив лише підсилить її. Варто поступово налагоджувати взаємодію з таким співрозмовником.
- *Співрозмовник забагато говорить* — непомітно похваліть та позитивно прокоментуйте його дії. Адже завдяки такій поведінці людина бажає отримати схвалення оточення.
- *Співрозмовник демонструє конфронтацію та спротив* — доцільно використати гумор, розрядити обстановку, показати, що "ворожа" територія — безпечна.

**2. Вправа: "Ваші цілі та ресурси"**

**Інструкція:**

- Перед вами бланк із зображенням морського дна. Вам необхідно завершити малюнок, доповнивши цю картинку деталями, особливу увагу приділіть скрині. Як ви вже помітили, вона відкрита, але порожня. Заповніть її тим, що вважаєте доречним, тим, що відображає ваші думки.

**Ключ-інтерпретація.**

- Якщо ви зобразили багато риб або інших живих створінь, це говорить про те, що ваша мета стосується інших людей, можливо ви мрієте про щирі стосунки, нових друзів, суспільну діяльність. Вам важливо знати, що вас підтримують та розуміють близькі люди.
- Якщо ви намалювали багато рослин, то, скоріш за все, ваша мета з духовної сфери. Це стосується особистісного росту, саморозвитку, навчанню та самовдосконаленню.
- Багато каміння свідчить про те, що ваша мрія пов'язана із матеріальним. Можливо, ви мрієте щось придбати, велику радість вам приносить певна річ.
- Якщо ви намалювали корабель, то це говорить про ваше бажання кудись поїхати, отримати нові враження.

- Досить часто, в процесі малювання людина вважає, що її мета або мрія пов'язана з тим, що вона розмістить у скриню. Хоча насправді усе, що намальоване в скрині, розповість про ресурси, які необхідні для досягнення самої мети. Намальовані гроші свідчать про те, що вам потрібні гроші, вам їх не вистачає. Зображення дорогоцінного каміння серед грошей говорить про те, що ви ще не підраховували, скільки вам потрібно грошей. Якщо ви у скрині виділили дорогоцінності яскравіше за все, це ознака того, що вам необхідно діяти рішучіше. Якщо ви помістили у скрині скелет — вам потрібен час, щоб прийти в себе після розчарування. Через певний проміжок часу ви зрозумієте, що випробовування роблять нас сильнішими та мудрішими.

**Заключна частина 15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія"Кубик Блума"**

Вчителі по черзі підкидають кубик та продовжують речення:

- Назви, хто така РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ?
- Придумай асоціацію до слова РЕСУРС.
- Поясни, що таке стресостійкість?
- Запропонуй варіант відновлення ресурсного балансу післянасиченого тижня.
- Чому вчителю НУШ необхідно бути РЕСУРСНОЮОСОБИСТІСТЮ ?
- Поділись своїми улюбленими ресурсами.

**3. Заключне слово**

На шляху підвищення психолого-педагогічної культури вчителя НУШ ресурсність — це складова психічного здоров'я. Бути ресурсною особистістю для сучасного вчителя означає власну готовність до впровадження нових освітніх ідей, та допомогу учням та батькам на шляхуприйняття змін в непростих умовах сьогодення.

## ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ

**ЗУСТРІЧ 4: "**ЯКЩО ПОДИВИТИСЯ НА ПРОБЛЕМУ БЕЗ ЕМОЦІЙ, ЗАЛИШИТЬСЯ ПРОСТО СИТУАЦІЯ**"**

**Мета:**вчити здійснювати самоаналіз емоційного стану; ознайомлення з прийомам саморегуляції.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, аркуші А4 по 3 на людину, папір для друку пам'яток, маркери, фломастери, олівці, клей-олівець, чай, кава, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент 15хв**

**1. Вправа: "Я тут і зараз ":**

Учасникам зустрічі пропонують оцінити свій емоційний стан на момент «Тут і зараз». Для цього необхідно запустити питання самоконтролю:

- Як виглядає моє обличчя?
- Чи стиснуті зуби?
- Як я сиджу?
- Як я дихаю?
- Чи присутні на даний момент в мене ознаки емоційного напруження?
- Розслабте м'язи обличчя.., розслабте брови.., лоб.., очі.., ніс.., щелепу…
- Зручно сядьте.., встаньте…
- Зробіть декілька раз на 1,2,3 видих – на 4,5,6 вдих.
- Проговоріть до себе: «Я тут і зараз»

**2. Вправа:"Чашка кави"**

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, знайти час, щоб відпустити тривожні думки, осад неприємних вражень та особистих переживань.

**Вступна частина 15хв**

**1. Вправа:“Емоційний термометр” та мої очікування**

Учасникам пропонують по черзі поділитися своїми очікуваннями від сьогоднішньої зустрічі орієнтуючись на назву. оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 0 до 5-ти.

**2. Правила заходу**

Учасники пригадують правила зустрічей.

**3. Вправа:“Невербальна гімнастика”**

Вправу рекомендовано проводити стоячі біля монітору /онлайн зустріч/ або по колу. Один учасник придумує рух або жест, інші його повторюють. Потім показує новий рух наступний учасник – всі повторюють. Бажано, щоб участь прийняли усі.

**Основна частина 45хв**

**1. Вправа:“Чашка гарячого шоколаду”**

Педагоги виконують дихальну вправу.

**Інструкція:**

- Уявіть, що ви в руках тримаєте чашку з гарячим шоколадом.
- Заплющте очі та вдихніть аромат цього напою.
- Уявіть, що чашка зігріває вас своїм теплом.
- Тепер вам необхідно остудити гарячий шоколад, набираємо повітря і дмухаємо на уявну кружку. Повторіть декілька раз.

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

Війна – це постійна напруга, це постійне очікування непередбачуваного, це неприємні болісні емоції та стрес. У стані стресу виділяється велика кількість адреналіну в кров, надлишок якого негативно впливає на наш організм, на нашу нервову систему. З одного боку, адреналін сприяє швидкому реагуванню, з іншого, надлишок його нас руйнує.І все це нам потрібно спробувати пережити з мінімальними втратами.

Вибір завжди за нами – саме ми обираємо, що приймати в житті, як реагувати або діяти.

Кожен з нас хоч декілька раз, але приміряв на себе фразу: «Це не для мене, це не моє». Найголовніше в цій фразі те, що дійсно кожен з нас знає, що їй добре, а що – ні. Так само і з емоціями: є ті, які впливають на нас позитивно, та ті, які, навпаки, викликають дискомфорт та можуть руйнувати нас зсередини.

Педагогам пропонують познайомитися з арт-терапевтичними методами саморегуляції, які працюють через метафору та творчість, і допомагають віддзеркалити емоційні переживання.

- Вікторія Назаревич, український арт-терапевт, пропонує наступний алгоритм:
  - ✓ КРОК 1. Усвідомлення емоції, від якої виникло бажання позбутися. Ви визначили, що втомились відчувати це, і є бажання змінити стан.
  - ✓ КРОК 2. Поставте собі запитання: «Яка форма творчості зараз мені потрібна?» Можна це виспівати, або вималювати, або зліпити з глини, або станцювати, або можна розрізати/розірвати на шматки.
  - ✓ КРОК 3. Вибір матеріалів для роботи. Експериментуйте, творіть, фантазуйте.
  - ✓ КРОК 4. Знайдіть час для творчості. Працюйте свідомо, скільки треба, поки не відчуєте, що стан змінився.
  - ✓ КРОК 5. А потім зробіть щось приємне для себе. Це може бути чашка чаю, ванна, масаж – те, що допомагає вам завжди розслабитися.

**АРТ-ТЕРАПІЯ** є популярним напрямком і широко використовується в профілактичній та терапевтичній роботі. За допомогою арт-терапевтичних технік можна допомогти собі знизити напругу, досліджувати себе і особистісні відносини, знаходити ресурс, відновлюватися і рухатися далі до досягнення своїх цілей.

**Вправа:“Стоп адреналін”**

Якщо ми відчуваємо приплив адреналіну, необхідно допомогти організму його знизити. Для цього можна виконати нескладні вправи з саморегуляції.

1. Ритмічно стиснути кулачки мінімум 10 раз

2. Зробити 10 кроків вперед та 10 – назад, контролюючи та синхронізуючи дихання
3. Зробити повороти або нахили головою по 5 разів на кожну сторону
4. Піднятися і спуститися по сходах до настання стану переключення чи спокою
5. Або зробіть мімічну гімнастику на кшталт тої, що ми робили з вами

**Вправа:“Емоційна трансформація”**

**Інструкція:**

Учасникам зустрічі пропонують закрити очі і пригадати найбільш сильну неприємну емоцію, яку вони відчували нещодавно. Потім обрати відповідно до цієї емоції колір олівця та зафарбувати листочок так, як їм хочеться. Малювати потрібно до тих пір, поки не виникне бажання зупинитися. Наступний крок – розірвати цей аркуш на дрібні шматочки і склеїти з них певний образ, зробити колаж, який їх надихає.

**Запитання до вправи:**

- Яку емоцію ви зобразили?
- Чому саме цей колір асоціюється з цими переживаннями?
- Що ви відчували в ході вправи на різних етапах виконання?
- Чому саме цей образ ви зробили зі шматочків?
- Що відчуваєте зараз?

**Діагностичний блок – проективна методика “Людина. Людина під дощем”**

Педагогам пропонують намалювати по черзі два малюнка. Перший – «Людина», другий – «Людина під дощем» та відповісти на питання.

Дається коротка інструкція без уточнень. Необхідно якнайкраще намалювати на одному листочку людину, потім відкласти листочок, та на другому намалювати людину під дощем.

**Питання для обговорення:**

- На якому з малюнків людина почуває себе комфортно?
- На скільки комфортно почуває себе людина на другому малюнку? Що їй найбільше хочеться зробити?
- Дощ пішов несподівано чи за прогнозом?

- Людина була готова, що піде дощ, чи це для неї виявилося несподіванкою?
- Чи любите ви дощ? Чому так або ні?
- Якщо людині під дощем дискомфортно, як їй можна допомогти?
- Що сама людина може зробити, щоб собі допомогти?
- Як це про вас? Про ваші емоції в ситуаціях несподіваності? Як це відносно того, що відбувається зараз?
- Який з малюнків вам ближче на даний момент по відношенню до вашого емоційного стану?
- Чи підходять поради, які ви написали саме вам?

**КОМЕНТАР.**

Якщо подивитися на малюнокбез емоцій без аналізу емоційної складової, ми побачимо просто малюнок «Людини» або «Людини під дощем». Якщо прибрати емоції з проблеми, залишається просто ситуація. Саме ми додаємо цій ситуації емоційного забарвлення через призму своїх переживань, с свого сприйняття того, що відбувається. Саме ми робимо вибір як дивитися на ситуацію: з позиції «жертви», чи з позиції «я той, хто впорався».

**Профілактичний блок - вправа “Я той, хто впорався”**

Учасникам зустрічі пропонують подивитися відео з арт-терапевтичною вправою та виконати її з позиції героя «Я той, хто впорався».

https://www.youtube.com/watch?v=-17u5L33eF0&t=40s

**Заключна частина** **15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія:“Сьогодні я…”**

Учасники діляться враженнями, продовжуючи фразу: «Сьогодні я..»

**3. Поради**

Учасники отримують пам’ятку «ПОРАДИ АРТ-ТЕРАПЕВТА».

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 5: “ РОЗМОВА ІЗ СОБОЮ”**

**Мета:**створити між учасниками атмосферу довіри, доброзичливості, налаштування на взаємодію; готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції: коригування, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, метафоричні карти, папір, маркери, фломастери, олівці, вода негазована, чай, кава, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент 15хв**

**1. Вправа: “ Кероване дихання”**

Практикум розпочинається традиційно з вправи спрямованої на включення педагогів в роботу та фокусування на стані «Тут і зараз».

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово - психічну напруженість, швидко відновити сили.

- Сидячи або стоячи постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
- На наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
-Потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6 ;

- Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4 . Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите , що ваш стан став помітно спокійнішим та врівноваженим.

**Вступна частина** **20хв**

**1. Вправа:“ Перекличка”**

Учасникам пропонують по черзі привітатися та зробити комплімент або побажання колегам.

**2.Вправа “Емоційний термометр”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 0 до 10-ти. Педагоги повинні подумати як вони себе почувають, який ресурсний стан на сьогодні вони мають. Що впливає на це.

**Правила заходу**

Учасникам нагадують правила для плідної взаємодії.

**Основна частина** **40хв**

**1. Вправа “ Перехід у ресурсний стан”**

- Відкрито оберіть карту вашого поточного стану «Це про мене зараз». Розкажіть про те, що відбувається на карті. І після цього опишіть, чому вибрали саме цю карту , як це про вас та ваш стан зараз.
- Знайдіть карту бажаного стану – «Це я через місяць (рік, 3,5 …). Так само спочатку опишіть, що відбувається на малюнку. І потім – як це про вас.
- Тепер наосліп оберіть 3 карти, які будуть умовно символізувати 3 ваших кроки між цими станами, тобто це те, що ви повинні зробити, щоб потрапити до цього вашого бажаного стану. Пропишіть конкретні дії до кожного кроку по черзі.

**Вправа “ 30 важливих людей”**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **здоров’я** | **фінанси** | **безпека** | **тіло** | **діти** | **емоційна** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **стабільність** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Педагоги отримують бланкидля аналізусфер життя.

1 етап: в кожній сфері педагоги записують по 5 людей, до яких можна звернутися, хто для них є опорою.

2 етап: по кожній сфері прописують людей, для кого вони можуть бути опорою.

3 етап: аналіз списків та своїх почуттів.

**2. Вправа:“Чашка кави”**

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, знайти час, щоб відпустити тривожні думки, осад неприємних вражень та особистих переживань.

1. Насолодіться запахом ароматного напою

2. Відчуйте теплоту чашки

3. Зробіть повільний ковток

4. Зверніть увагу на рухи вашого горла при ковтанні

5. Думайте про щось приємне для вас

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

**Вправа “Питання/відповіді”**

Вчителі відповідають на запитання у форматі мозкового штурму.

**Запитання:**

- Що таке емоції?
- Які емоції ви вважаєте позитивними?
- Як ми відчуваємо себе, коли ми на позитиві?
- Як нас сприймають оточуючі, коли ми випромінюємо позитив?

**Перегляд фрагменту із фільму “Поліанна”**

**https://www.youtube.com/watch?v=7oehU_iCLeo**

**Зворотній зв’язок - обговорення**

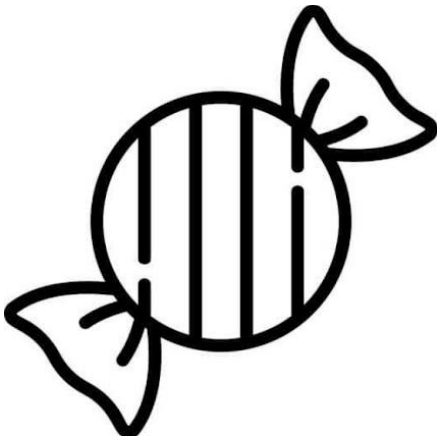
- Про що для вас цей відеоролик?
- Чи вмієте ви радіти?
- В чому ви знаходити радість?

**Коментар:**

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». **Позитивне мислення** – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

**Діагностичний блок – АДАПТОВАНИЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА**

Педагогам пропонують розфарбувати цукерки відповідно кольору який найбільше подобається, до того який подобається найменше. /ДОДАТОК 5/



**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ:**

**Сірий** –знак нейтральності, середини. Особистість, що вибирає його собі, не бере до уваги

значення кольорів у психології людини. Вона хоче залишитися осторонь всього, що зовні. Такі люди вважають за краще не відкриватися іншим, вони тримають все у собі.

Ті люди, для яких сірий колір стоїть на останньому місці, вважають його дуже нудним та одноманітним. Вони воліють радіти життю та насолоджуватися яскравими фарбами. Це якимось чином пов'язане з непереборним бажанням бути постійно залученим до якоїсь активності.

Основні кольори:

1) синій – символізує спокій, задоволеність;

2) синьо-зелений – почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість;

3) оранжево-червоний – символізує силу вольового зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;

4) світло-жовтий – активність, прагнення спілкування, експансивність, веселість.

За відсутності внутрішнього конфлікту, в оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші п'ять позицій.

Зелений колір характеризує гнучкість вольових проявів у складних умовах, чим забезпечується підтримка працездатності.

Червоний колір характеризує силу волі та почуття задоволеності прагненням до досягнення мети, що також сприяє підтримці працездатності.

Жовтий колір захищає надії на успіх, спонтанне задоволення від участі у діяльності (іноді без чіткого усвідомлення її деталей), орієнтацію на подальшу роботу.

Якщо всі ці три кольори стоять на початку ряду і всі разом, то можлива продуктивніша діяльність, вища працездатність. Якщо ж вони знаходяться у другій половині ряду та розділені один від одного, прогноз менш сприятливий.

Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий, 7) чорний, нульовий (0). Символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, прикрості.

**Профілактичний блок**

**Вправа: "МАГІЧНА ФОРМУЛА ДРР"**

Педагогам необхідно з допомогою метафоричних карт утворити формулу:

- Коли я дозволяю бути собі в… (необхідно назвати та записати стан, емоцію, яка відгукнулася на 1 картці) стані то, отримую…(зафіксувати, що даний стан чи емоція дають педагогу)
- Що я буду використовувати для цього, які опори, зовнішні ресурси (карта 2)
- Прописати 3 – 5 способів для отримання результату
- *1 карта* – який ресурс/яка енергія покращить ситуацію
- *2 карта* – який зовнішній ресурс знадобиться
- *3 карта* – яку допомогу/ресурс я знайду в собі

| ***Магічна формула ДРР*** | | |
|---|---|---|
| Дозвіл на отримання стану/емоції | Що дає мені цей стан/емоція | Що я можу робити для того, щоб цей стан/емоцію отримувати(СПОСОБИ ДЛЯ ОТРИМАННЯ РЕЗУЛЬТАТУ) |
| **ДОЗВІЛ + РЕСУРС +РЕЗУЛЬТАТ** | | |

ПІДСУМКИ ВПРАВИ:

- ✓ Чому ви**дозволили** увійти, що впустили сьогодні в своє життя?
- ✓ Який **ресурс**вам більш доступний, який – менш?
- ✓ Які з них ви візьмете у свій постійний арсенал?
- ✓ Який ресурс зможете використати вже завтра? Що для цього будете робити?
- ✓ Що ви будете робити щодня, щоб отримати потрібний **результат**?

**Вправа СКАРБНИЦЯ РЕСУРСІВ**

Педагоги отримують домашнє завдання. Впродовж 21 дня необхідно виконувати вправу: «Скарбниця ресурсів». Наприкінці кожного дня потрібно записувати в табличку знайдені протягом дня ресурси з позиції радості.

| Вид ресурсу Зовнішній / Внутрішній | Де знайшов | Як і коли буду застосовувати |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

6. **Релаксація**

**https://www.youtube.com/watch?v=No5RsRHck8o**

**Заключна частина** **15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія**

Учасники діляться враженнями продовжуючи ресурсну фразу: «Я радію, коли… тому бажаю вам…»

**КОМЕНТАР:**

Позитивне мислення – це не просто почуття, яке виникає тоді, коли в житті відбувається щось хороше, - в такі моменти легко відчувати себе оптимістом.

Позитивно мислити – не означає, що потрібно натягнути «рожеві окуляри» і дивитися через них на світ, у якому все прекрасно.

Зосередженість на негативі породжує ще більший негатив. На нейтралізацію негативу організм витрачає енергію. Думати негативно, чи позитивно – усвідомлений вибір людини.

В реаліях сьогодення позитивне мислення дає можливість знаходити сенси, відновлювати та підтримувати свій ресурсний стан, щоб не потонути в океані негативних емоційних переживань. Тому перезавантажити чи ні себе на гру “Вміння радіти” – це ваш особистий вибір.

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

## ЗУСТРІЧ 6: “МОЇ ОПОРИ”

**Мета:**продовжувати розвивати емоційний інтелект педагогів**,** вміння керувати своїми емоціями та розпізнавати свої почуття під час спілкування з іншими людьми з метою зміцнення свого здоров'я та фіксації на ресурсному стані особистості, виховувати бажання піклуватися про своє психічне здоров'я.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, аркуші А4 по 3 на людину,різнокольорові листочки, папір для друку буклетів, маркери, фломастери, олівці, бланки для роботи, кава, чай, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **15хв**

**1. Вправа на заземлення**

Учасникам зустрічі пропонують відволіктися від сторонніх думок, налаштуватися на роботу та виконати вправу на включення в процес.

1. Сильно напружте лобові м'язи та зведіть брови на 10 секунд; розслабте на 10 секунд. Повторіть вправу швидше, напружуючи і розслабляючи лобові м'язи з інтервалом в 1 секунду. Фіксуйте свої відчуття в кожен момент часу.
2. Міцно примружтеся, напружте повіки на 10 секунд, потім розслабте, теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше.
3. Наморщить носа на 10 секунд. Розслабте. Повторіть швидше.
4. Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

5. Сильно упріться потилицею в стіну, підлогу або стілець. Розслабте. Повторіть швидше.

6. Упріться в стіну лівою лопаткою, знизайте плечима. Розслабте. Повторіть швидше.

7. Упріться в стіну правою лопаткою, знизайте плечима. Розслабте. Повторіть швидше.

8. Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих та видих.

**Вступна частина** **20хв**

**1.Вправа: “Емоційний термометр”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 0 до 5-ти.

**Основна частина** **40хв**

**2. Вправа: «Чашка кави»**

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, знайти час, щоб відпустити тривожні думки, осад неприємних вражень та особистих переживань.

Поки триває налаштування на роботу педагоги обирають з пропонованих зображень чашок одну, яка асоціюється з їх емоційним станом. Діляться враженнями.

**Питання для аналізу:**

- Чому ви обрали саме цю чашку?
- З якими вашими емоційними переживаннями або станом вона асоціюється?

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

Рідкісна професія зрівняється з учительською по тим емоційним навантаженням, які щодня, щомиті відчуває її носій. Учитель, з року в рік працюючий в таких умовах піддається небезпеці, яка називається «синдром емоційного вигорання» та призводить до професійної деформації особистості. Серед особистісних якостей педагога, «що попався на гачок» професійної деформації, відзначимо наступні:

| | |
|---|---|
| **НЕРІШУЧІСТЬ** | Зниження здатності самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у діяльності |
| **ПАСИВНІСТЬ** | Прагнення уникати витрат - емоційних і фізичних |
| **КОНСЕРВАТИЗМ** | Труднощі в зміні установок, втрачається гнучкість у спілкуванні, поведінці |
| **ЗАКРИТІСТЬ** | Звернемося до образу : внутрішній світ людини - неприступний замок , ворота наглухо закриті , не можна ні увійти , ні вийти |
| **ПІДВИЩЕНА МІНЛИВІСТЬ НАСТРОЮ** | На зміну настрою впливає будь-яка дрібниця |
| **ДРАТІВЛИВІСТЬ** | Як форма прояву агресії |
| **ЕМОЦІЙНА ХОЛОДНІСТЬ** | Зниження яскравості почуттів |
| **НАДКОНТРОЛЬ** | Бажання контролювати не лише інших, а й себе. Під забороною все те , що виходить за рамки уявлення про себе |
| **СТОМЛЮВАНІСТЬ** | Фізична і розумова |
| **ТРИВОЖНА НЕДОВІРЛИВІСТЬ** | Очікування несприятливого розвитку подій, постійне переживання ситуації невизначеної небезпеки |

Погодимося, що вчитель, котрий володіє цим «набором», не тільки сам відчуває негативні емоції, а й робить згубний вплив на тих, хто поруч. Але ми знаємо, що на кожну дію завжди є протидія. Тому пропоную до кожної розглянутої якості підібрати ту, яка є її протилежністю.

**Таблиця 2**

| | |
|---|---|
| **НЕРІШУЧІСТЬ - ВПЕВНЕНІСТЬ** | Усвідомлення: «Я сильний сам по собі, а не за рахунок того, що принизив когось» |
| **ПАСИВНІСТЬ- АКТИВНІСТЬ** | Активна життєва позиція , прагнення брати ініціативу в свої руки |
| **КОНСЕРВАТИЗМ – ПРИЙНЯТТЯ НОВОГО** | Усвідомлення того, що світ змінюється, готовність прийняти ці зміни |
| **ЗАКРИТІСТЬ - ВІДКРИТІСТЬ** | Готовність до спілкування, взаємодії, співпраці |
| **ПІДВИЩЕНА МІНЛИВІСТЬ НАСТРОЮ – ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ** | Образ: спокійне, рівне світло замість пульсуючого |
| **ДРАТІВЛИВІСТЬ – ВИТРИМКА, САМОВЛАДАННЯ** | Свідомо - вольова організація психічних процесів, що регулюють діяльність у дезорганізуючих ситуаціях, які впливають на емоційну сферу |
| **ЕМОЦІЙНА ХОЛОДНІСТЬ - ЕМПАТІЯ** | Розуміння емоційного стану та переживань іншої людини |
| **НАДКОНТРОЛЬ – ВМІННЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ** | Володіння прийомами релаксації |
| **СТОМЛЮВАНІСТЬ – ВИСОКА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ** | Достатність психофізіологічних ресурсів для виконання доцільної діяльності на ефективному рівні |
| **ТРИВОЖНА НЕДОВІРЛИВІСТЬ – ЗДАТНІСТЬ ДО РИЗИКУ** | Прийняття ризику – активна перевага небезпечного, вибір певних альтернатив, розрахунок ймовірностей їх завершення |

Тепер педагогам пропонується вибрати з усіх варіантів десять, які домінують у них. Зробити самоаналіз власного ресурсного стану та відстежити, яких рис більше.

Ситуації, що сприймаються людиною як напружені, рано чи пізно призводять до емоційного зриву. Однією з головних причин емоційного зриву є тривожність, яка може виступати у двох проявах: як ситуативна (в даний момент несприятлива ситуація) або як риса особистості. Багаторазово повторювані несприятливі ситуації можуть сприяти тому, що у людини розвивається особистісна тривожність. Емоційний зрив найбільш характерний для людей, у яких тривожність є стійкою особистісною якістю. Зараз пропонуємо обговорити в групах два питання. Необхідно:

1 . Назвати причини емоційних зривів.

2 . Вказати, в чому проявляються емоційні зриви.

Педагоги в групах обговорюють питання, оформлюють відповіді. Причини емоційних зривів записуються під номерами на одному аркуші. Прояви емоційних зривів записуються по одному на окремих аркушах, які будуть представлені на огляд.

Проводиться обговорення.

**Обережно, емоційні зриви!**

«Згорілі» працівники відчувають безпорадність і апатію. З часом це може перейти в агресію і відчай.

Втома, апатія і депресія, що супроводжують емоційне вигорання, призводять до серйозних фізичних нездужань - гастриту, мігрені, підвищеного артеріального тиску, синдрому хронічної втоми і т.д.

Згорілі» працівники не в змозі встановити нормальний контакт з іншими людьми.

**З метою попередження та профілактики вигорання рекомендовано використовувати прийоми антистресового захисту, з якими ви вже знайомі. Це дихальні техніки, вправи на заземлення, арт-терапевтичні техніки тощо.**

Але спочатку спробуємо розібратися, якими природними механізмами зняття напруги і розрядки, підвищення тонусу ви володієте.

**Спробуйте поставити собі питання:**

- Що допомагає мені підняти настрій, переключитися?

- Що я можу використовувати з вищеперелічeного?

Подумки, а краще на папері, складіть перелік цих способів.

Подумайте, які з них ви можете використовувати свідомо, коли відчуваєте напруженість або втому.

Результати дослідження дозволяють виділити наступні природні прийоми регуляції організму:

- ✓ Сміх, посмішка, гумор;
- ✓ Роздуми про хороше, приємне;
- ✓ Різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- ✓ Спостереження за пейзажем за вікном ;
- ✓ Розглядання квітів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей;
- ✓ Уявне звернення до вищих сил ( Бога, Всесвіту, великій ідеї ) ;
- ✓ «Купання» (реальне або уявне ) в сонячних променях;
- ✓ Вдихання свіжого повітря;
- ✓ Читання віршів;
- ✓ Висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так тощо.

**Діагностичний блок – проективний тест“ДЕРЕВО”**

Педагоги роздивляються чоловічків на дереві і визначаються, який з цих чоловічків символізує їх. Ознайомлюються з результатами. /ДОДАТОК 7/

**Профілактичний блок– вправа:“Я СИЛЬНИЙ ЯК ДЕРЕВО”**

Кожна людина має стреси у своєму житті. Це нормально. Однак, коли стресу занадто багато в житті, він стає некорисним та може призводити до виснаження.

Як дерево може зігнути вітер, так і людину можуть засмутити або вивести з рівноваги певні події, ситуації, переживання у житті. Як у дерева є коріння, яке дає сили та утримує його, так і у кожної людини є різні джерела підтримки, які в психології умовно називають ***ресурсом*** або ***ресурсним станом***. Що саме дає вам сили та підтримку, ми і з'ясуємо сьогодні.

**Дихальна вправа:“Листячко і вітерець”**

Учасники беруть листочки і виконують вправу.

- Уявіть, що ви вітер, який колихає листочки. Видих-вдих на 1..2…3…
- Повторити 3-4 рази.

**Вправа:“Я сильний як дерево”**

**ІНСТРУКЦІЯ:**

- Заплющте очі та уявіть себе деревом.
- Яке це дерево?
- Що його оточує?
- Яке у нього коріння?
- Що відбувається з деревом, коли дує сильний шквальний вітер?

- Тепер намалюйте ваше дерево, яке символізує вас і вашу силу. Намалюйте вітер, який метафорично означає життєві труднощі та різноманітні виклики, з якими ви стикалися у своєму житті. Пропишіть ці виклики.
- Гарно промалюйте коріння, бо це ваші опори. Напишіть, які опори у своєму житті ви маєте (цінності, родина, близькі люди, які вас підтримують, захоплення та хобі,які радують, ті місця де безпечнотощо).

**Релаксаційна вправа «Скинути баласт»**

Учасникам зустрічі необхідно встати, спочатку напружити м'язи, потім розслабити їх, і зробити руками жест, ніби стряхнути з себе зайве, ніби дерево скидає листочки. Повторити 3 рази. Зробити глибоких вдих та видих. Сісти зручно.

**Рефлексійна бесіда**

- Яких елементів більше: вітру або коренів?
- Чи допомагають коріння дереву встояти на місці, впоратися з труднощами?
- Що таке ресурс ви зрозуміли? /якщо ні, нагадати/
- Чи знайшли ви для себе ресурс?

**Заключна частина** **15хв**

**1. Емоційний термометр**

Педагоги оцінюють свій емоційний стан порівняно з тим, який він був на початку.Отримують пам’ятки «Як зберегти психічне здоров’я» /ДОДАТОК 6/

**2. Рефлексія. Вправа «Побажання»**

Учасникам пропонують по черзі поділитися своїми враженнями та побажати своїм колегам щось приємне, що можна використати як підтримку, як ресурс: вірити в себе, звертатися по допомогу, частіше посміхатися, з'їсти цукерку тощо.

**КОМЕНТАР**

Завжди слідкуйте за своїм емоційним станом та пам'ятайте про те, що у кожного з нас є своє «коріння», свій особистий ресурс. Необхідно плекати своє психічне здоров'я, бути сильними як дерева.

## ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ

## ЗУСТРІЧ 7: " ВИТОКИ ЕНЕРГІЇ ЛЮДИНИ. ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ"

**Мета:**продовжувати формувати навички резильєнтності у педагогів, ознайомити та систематизувати знання про психічне здоров'я, шляхи його збереження шляхом розвитку емоційного інтелекту,самоаналізу емоційного стану, навчання прийомам саморегуляції.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, аркуші А4, А3, папір для друку пам'яток, бланків,декілька колод МАК з вашого арсеналу, маркери, фломастери, олівці, чай, кава, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **15хв**

**1. Вправа на заземлення: " 7 СВІЧОК"**

Учасникам зустрічі пропонують зручно сісти, заплющити очі та уявити перед собою 7 свічок, які потрібно по черзі «загасити». Необхідно зробити глибокий вдих, потім повільно видихнути, ніби дуємо на свічку, щоб вона загасилась. Виконується 7 раз.

За бажанням можна використовувати фонову музику.

**2. Вправа на заземлення: “ МАГНІТ”**

Для налаштування на роботу та переключення у стан «Тут і зараз» педагоги виконують вправу на заземлення.

- Необхідно встати, відчути підлогу, уявити, що ноги до неї притягуються, ніби магнітом.
- Підвестися на носочки і різко опуститися на всю стопу, ніби під дією магнітного тяжіння. Повторити 6-8 раз.
- Сісти зручно. Для включенності в роботу час від часу перевіряти, чи відчуваєте ви опору, чи стоять ступні на підлозі, зручно сидите чи ні тощо.

**Вступна частина 10хв**

**1. Вправа: “ Перекличка”**

Учасникам пропонують по черзі привітатися та зробити комплімент або побажання колегам.

**2.Вправа: “Мій емоційний стан сьогодні”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 1 до 10-ти. Зазначити, що показники до 5 балів прийнято вважати відносною нормою, а нижче 4 балів – це ознака нестабільності. Якщо є такі відповіді, радьте колегам звернутися до вас після практикуму індивідуально.

**Правила заходу**

Учасникам нагадують правила ефективної взаємодії під час зустрічі.

**Основна частина 50хв**

**Вправа:“ Чашка кави”**

Не можливо налити з порожньої чашки. Спочатку необхідно подбати про себе.

Учасникам пропонують зосередитися на моменті «тут і зараз», зігрітися за чашечкою кави, побути в моменті, поставити на паузу зайві думки.

**3. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

**Вправа: “ Чашка емоцій”**

- Уявіть, що в кожного з нас є чашка емоцій. Від її наповненості залежить наша емоційна рівновага та працездатність. Давайте зараз з'ясуємо, що ж наповнює нашу чашку емоцій, а що її спустошує.

Учасники об'єднуються у 2 групи. Перша група обговорює та презентує свої відповіді, щодо того, що «Спустошує чашку емоцій», друга група – що «Наповнює чашку».

Групи представляють свої проєкти. Обговорюють та доповнюють їх за потребою.

**КОМЕНТАР.**

Так же і наші учні – лише якщо їх чашка емоцій наповнена, вони стабільні і здатні продуктивно працювати, навчатися та взаємодіяти. В нинішньому житті ми працюємо з дітьми, чиї чашки часто спустошені: на половину або повністю. Слід це враховувати!

- Як діти ставляться з порожньою чашкою?
- Які ознаки порожньої чашки ми можемо помітити? На що слід звертати увагу?

Після мозкового штурму педагоги отримують пам'ятку «Емоційна чашка дитини». /ДОДАТОК 15/

**КОМЕНТАР**

**ЕМОЦІЇ** – важливе джерело про навколишній світ та про себе. Недостатньо розвинена емоційна сфера, низький емоційний інтелект негативно впливають на мотивацію, успішність та працездатність.

**Розвиток емоційного інтелекту впливає на:**

- Мотивацію до пізнання нового
- Емоційну грамотність – вміння розуміти та керувати своїм емоційним станом, поведінкою
- Сприяє підвищенню впевненості у своїх силах
- Розвиток комунікативних навичок
- Тренування адаптивних механізмів
- Удосконалення когнітивних процесів: мислення, уваги, пам'яті, уяви

Емоції завжди впливаютьна результат будь-якої сфери в житті і дорослих, і дітей.

Не буває поганих чи хороших емоцій – є приємні і неприємні. Будь-який емоційний стан – це ресурс, який може допомогти, а може програтися як бар'єр, тоді це вже буде перешкода.

Сьогодні ми ще раз з вами поговоримо про РЕСУРСИ та спробуємо з'ясувати, що таке БАР'ЄРИ.

**РЕСУРСНІСТЬ – це стан, коли ми відчуваємо у собі силу, енергію, натхнення та бажання займатися справами.**

- Чи часто ви відчуваєте себе сповненими енергією?
- Якщо ні, або ви банально не вмієте відпочивати, або необхідно відстежити, де у вашому житті є витоки енергії.

ЩО ТАКЕ ВІДПОЧИНОК

**ВІДПОЧИНОК** – це час, який відведено нам для того, щоб відновити рівень сил та енергії. Без якісного відпочинку наше тіло та мозок не можуть далі ефективно функціонувати.

**Запам'ятайте формулу якісного відпочинку - відпочинок має бути у кожному дні, кожному тижні, кожному місяці.**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС - ОСНОВНІ СКЛАДОВІ**

| ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ | ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ |
|---|---|
| ✓ Фізичне тіло, здоров'я<br>✓ Інтелект<br>✓ Емоції<br>✓ Мотивація<br>✓ Воля<br>✓ Сприйняття<br>✓ Знання, вміння, навички<br>✓ Цінності<br>✓ Досвід | ✓ Час<br>✓ Фінансове забезпечення<br>✓ Інформація<br>✓ Взаємовідносини<br>✓ Влада<br>✓ Сім'я<br>✓ Друзі, побратими<br>✓ Хобі<br>✓ Соціальний статус |

- ✓ Чим більше внутрішні ресурси, ті що вже є, тим вище здатність людини відновлювати при втраті ресурси зовнішні, більша опірність складним ситуаціям
- ✓ Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, але в разі, якщо ці внутрішні ресурси вже є
- Давайте з'ясуємо, куди діваєтся наш ресурс.

**Діагностичний блок**

**Вправа: "ВИТОКИ ЕНЕРГІЇ ЛЮДИНИ"** /ДОДАТОК 8/

Педагоги отримують бланки з табличкою "ВИТОКИ ЕНЕРГІЇ ЛЮДИНИ". В першому стовпчику прописано, куди витікає енергія. Задача учасників зустрічі проаналізувати кожен пункт по відношенню до себе, прописати у другому стовпчику ресурсні дії, поради до кожного пункту. За бажанням декілька педагогів ознайомлюють колег зі своїми висновками, інсайтом, порадами.

**Профілактичний блок - вправа**

**Вправа:"Мої приховані здібності"**/колода «ОХ»/

Педагогам пропонують вправу з метафоричними картами. Вони обирають карту та відповіді пишуть у своїх нотатниках:

- «Які три Ваші якості дозволяють виходити з проблемних ситуацій?».
- Після того, як можливості прописані, необхідно вибрати три картинки, за допомогою яких потрібно описати ситуації, в яких їм допомогли вищеописані здібності. Карти потрібно перевертати по одній.
- Обрати ще кілька карт, які стануть підказками на запитання «Які ще здібності у Вас є, але Ви їх не використовуєте за тими чи іншими причин? (Можливо страх, невпевненість, не знання про ці здібності)».
- Обрати карту, яка радить актуальній для педагога ситуації, що вимагає вирішення та застосування здібностей, про які учасники не знали і які в собі відкрили.

5. Обговорення, висновки.

**Вправа:"Таргани в моїй голові"**

Так, вчитель геройська професія. Але іноді бути героєм досить важко. Пам'ятаєте відому метафору про “тарганів”, що нібито живуть в нашій голові і створюють нам різні проблеми?

Пропоную вам познайомитися зі своїми тарганами. У кожного вони свої, просто хтось дресирує їх, а когось вони).

**Обладнання:** МАК “Таргани в моїй голові”. /Альтернативний варіант вправи є в додатках. ДОДАТОК 11/

**Інструкція:**

1. МАК“Таргани в моїй голові” розкладені на столі. Педагоги підходять до столу та обирають свого “таргана”.

Або:

2. Педагоги всліпу дістають з колоди одну карту (якщо дістався незнайомий тарган, можна зробити ще одну спробу).

Запитання для обговорення:

- Яких “тарганів” ви дістали з колоди?
- Чи знайомі ви з ними?
- Які перепони ви самі собі створюєте при вирішенні щоденних завдань, якщо розглядати цих “тарганів” як ваших внутрішніх мешканців?

**Вправа: “Моя суперсила”**

Впоратися з життєвими труднощами, “тарганами” та іншими життєвими викликами, утримувати рівновагу в мінливому світі нам допомагають **ресурси особистості** - це всі ті життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють забезпечувати свої основні потреби.

**Ресурси** поділяються на зовнішні та внутрішні, які тісно пов'язані між собою. При втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата внутрішніх, але наявність сильної внутрішньої опори дозволяє деякий час утриматися без зовнішнього підкріплення.

**Внутрішні ресурси** - це як запас кисню в легенях, запас автономії на деякий час, яка необхідна людині щоб зберегти своє “Я”, це те що робить нас непереможними. Це наш потенціал, характер, навички, що допомагають зсередини.

Чим сильніші внутрішні ресурси, тим вище здатність людини відновлюватися, тим більше опірність до середовища, самосвідомість, самоефективнісь та стресостійкість.

**Внутрішні ресурси це наша суперсила, а суперсила тільки тоді суперсила, коли вона всередині, і ніяких зовнішніх предметів, дій або обставин не потрібно, щоб нею скористатися!**

**А якою суперсилою наділені ви?**

Перед педагогами розкладені метафоричні карти. Вони обирають одну з карт, яка відгукується їм та асоціюється з їх суперсилою, тобто сильними сторонами характеру.

Робота з картою:

- Які асоціації спадають вам на думку, коли ви дивитеся на зображення?
- З якими якостями, стратегіями поведінки у вас асоціюється ця тваринка?
- Яка суперсила є у героя, завдяки якій він виживає у тваринному світі?
- Як це про вас? Про вашу поведінку в кризових ситуаціях?
- Яку пораду ви можете дати собі з позиції суперсили?

Учасники за бажанням презентують свою суперсилу, діляться своїми відповідями. /Якщо зустріч проводиться онлайн, учасники діляться своїми відповідями в чаті/

**КОМЕНТАР:** Вітаю Нас! Тепер ми знаємо якими суперсилами володіє наш колектив, тому у разі нестачі сили ми з вами знаємо, до кого можемо звернутися за підтримкою!

**Заключна частина 15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія**

Учасники діляться враженнями. Продовжують фразу: «Я вдячна/ий своїм внутрішнім/зовнішнім ресурсам. Обіцяю відпочити…»

**3. Релаксація**

https://youtu.be/XWj6W2oV0E8

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 8: “ ЗАЗИРНУТИ В СВОЇ ДУМКИ”**

**Мета:**сприяти розвитку творчої активності, розкриття внутрішнього потенціалу педагогів, створення гармонійного психологічного клімату,атмосфери довіри, доброзичливості в педагогічному колективі, налаштування на взаємодію; усвідомлення взаємозв’язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; самоаналіз емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, аркуші А4, папір для друку, роздатковий матеріал, маркери, фломастери, олівці, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **15хв**

«*Нехай підождуть невідкладні справи.*

*Я надивлюсь на сонце і на трави.*

*наговорюся з добрими людьми.*

*не час минає, а минаєм ми…»*

Розпочинається семінар з чашечки кави або чаю. Педагоги сідають на свої місця. Отримують листочки із зображенням чашки, беруть олівці, фломастери або фарби і розфарбовують чашку та фон навколо відповідно своїм емоціям та емоційному стану.

Трохи згодом учасники зустрічі презентують свої чашки, описуючі свій емоційний фон.

Психолог повідомляє всім тему та її актуальність:

- Сьогодні ми спробуємо зазирнути в наші думки та наведемо там лад.

**1. Вправа на заземлення: “ СЛУХАЄМО ТИШУ”**

Педагогам пропонують виконати вправу на заземлення, зосередитися на моменті. Для цього необхідно закрити очі і «послухати тишу». Бажано слухати зосереджено. Далі відбувається обговорення почутого.

**Вступна частина 20хв**

**1. Вправа: “Перекличка”**

Учасникам пропонують по черзі привітатися та описати свій емоційний стан з допомогою чашки, яку перед цим вони оформлювали.

**2.Вправа: “Мій стан і ресурс на сьогодні”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінитисвій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 1 до 10-ти. Та проаналізувати, чи врахували вони це, коли виконували попередню вправу.

**3.Правила заходу**

Всі учасники пригадують правила.

**Основна частина 40хв**

**1. Вправа:“Апельсин”**

Педагогам пропонують порухатися. Необхідно стати колом та передавати апельсин різними способама, повторюватися не можна.

Педагоги сідають на свої місця, а психолог пропонує допомогти вирішити проблемну ситуацію.

- Прийшла мама до дому, принесла один апельсин. Допустимо, її пригостили. В неї є дві доньки. Як слід поділити це апельсин, щоб нікого не образити?

Спочатку необхідно вислухати всі пропозиції, а далі йде пояснення:

- Більшість пропозицій йшли від себе, з урахуванням власних думок, а достатньо було просто запитати: хто хоче апельсин, а хто ні?Бо виявилося, що одна з доньок вже їла сьогодні апельсин і не хоче.
- Так і у нашому житті… ми часто придумуємо, додумуємо та створюємо самі собі проблеми там, де їх немає. Але перш ніж говорити про думки інших, ми повинні розібратися зі своїми.

**1. Вправа: "Закінчи фразу"**

Вчителям пропонують виконати вправу, яка допоможе краще пізнати себе. Психолог зачитує початок речення, а педагоги повинні записати собі в нотатник 3 варіанти продовження кожного твердження.

1. Я знаю себе…
2. Я не знаю себе …
3. Я хотів би себе знати …
4. Я вмію …
5. Я хочу …
6. Я радію, коли …
7. Я сумую, коли …
8. Мене відрізняє від інших людей …
9. Мене об'єднує з іншими людьми …
10. Мене підтримує …
11. Дає мені сили …
12. Дає мені опору …

**КОМЕНТАР.**

Якщо психолог добре знає свій колектив, і впевнений в тому, що між співробітниками не має конфронтації, цю вправу можна виконувати усно у парах. Тоді колеги по черзі продовжують речення, дають відповіді один одному.

**Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

**Вправа:"Зупинити потік думок"**

Кожен з нас хоч раз у своєму житті опинявся у ситуації, коли важко було зосередитися через безліч думок в голові. Зараз ми ознайомимося з простою технікою заземлення, яка допомагає поставити роздуми на паузу.

1. Зосередьтеся напотоці думок, які проходять у цю хвилину, тобто усвідомте їх (при цьому можна, якщо дозволяє ситуація, заплющити очі).
2. Зберіть всю свою волю в кулак, подумки уявіть кнопку стоп-сигналу чи шлагбаум.
3. Вголос, досить твердо, скажіть «СТОП» і зупиніть потік думок.

Звичайно ж не в усіх вийде це зробити з першого разу – для вироблення звички, потрібно повторювати її впродовж 21 дня.

**Вправа:"Сховище тривожних думок"**

Час від часу в нашому мозку можуть проноситися небажані слова, тривоги, образи і спогади. І часто, коли ми змушуємо не думати про це, ми навпаки посилюємо свої думки.

Спробуйте зараз не думати  про кислий лимон. от просто не думайте. І все… Ну і ніяк.. Вдається?

Замість цього спробуємо помістити ці думки у сховище.

1. Уявіть сховище ваших думок. Це може бути шафа, сейф, банка тощо.
2. Зосередьтесь на думках, які заважають.
3. Тепер уявіть, як ви всі свої небажані думки, спогади, тривоги розміщуєте у цьому сховищі та ретельно закриваєте їх на ключ.
4. Ключ є тільки у вас. І можна не відчиняти це сховище до тих пір, поки ви не будете готові до цього.

5. А щоб ці думки замінити на щось інше, необхідно включити процес «запам'ятовування». Це може бути іноземна мова, щось нове або, банально, новий рецепт пирога до чаю.

5 хвилин усвідомленої уваги до себе, повертають контакт зі своїм тілом, з душею. Ми вчимося краще розуміти себе, своєчасно розуміти посилання нашого тіла, усвідомлювати свої потреби та заспокоюватися, входити в стан душевної та тілесної рівноваги.

Щоразу, коли відчуваєте напругу в тілі, незрозуміле занепокоєння або з'являються нав'язливі тривожні думки, зупиніться та прислухайтеся до себе. Задайте собі питання:

- Що я зараз відчуваю, які емоції мене переповнюють?
- Як реагує моє тіло на ці емоції (калатає серце, дихання завмерло чи навпаки, прискорилось, тощо)?
- Яка моя думка призвела до цієї емоції та стану? Перемотайте спогади назад і знайдіть подію, яка включила цю думку.
- Коли зрозумієте, що саме було джерелом занепокоєння, запитайте себе: «Для чого мені ця інформація? Що я маю зрозуміти?

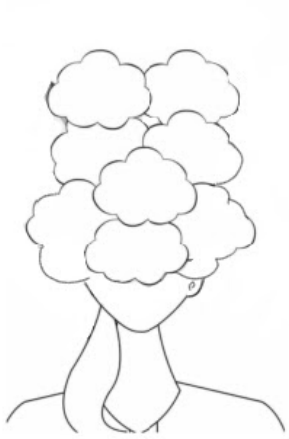
**Вправа: "МОЯ ТРИВОЖНА КОРОБКА"**

Цікава техніка для устаткування тривожних думок. «МОЯ ТРИВОЖНА КОРОБОЧКА» - це корисний інструмент, який допоможе вам висловити своє занепокоєння, проаналізувати, що змушує вас хвилюватися?

- За потребою пишіть на листочку свої тривожні думки та зберігайте в коробочці
- Коли зрозумієте, що є бажання попрацювати над собою, відкрийте коробочку ваших турбот та почитайте їх. Це можна робити з кимось, кому ви довіряєте.
- А зараз подумайте, коли б ви відкрили свою ТРИВОЖНУ КОРОБОЧКУ та з ким?

**Діагностичний блок**

**Вправа: "РЕВІЗІЯ ДУМОК"**



Для виконання цієї вправи включіть фонову музику. Роздайте учасникам бланки з думками-хмаринками та опорну схему з обмежуючими та ресурсними думками /ДОДАТОК 9, 10/

Педагогам необхідно прописати думки, які властиві їм. Зробити висновки, на скільки їх думки корисні чи шкідливі. Оформити малюнок. Презентувати свою роботу.

**Профілактичний блок**

**1. Релаксація:“ЧИСТИЙ АРКУШ”**

https://www.youtube.com/watch?v=2O6oh6fSX0s

**2. Вправа: “ЛАСТИК”**

Учасникам пропонують уявити перед собою чистий аркуш паперу. Подумки намалюйте на ньому потік або рій ваших думок. Тепер візьміть ластик та зітріть все, поки листочок знову не стане чистим. Слідкуйте за своїм диханням. Робіть видих довший за вдих.

**Заключна частина** **15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія**

Учасники діляться враженнями.

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 9: “ ГОРНЯТКО РЕСУРСІВ”**

**Мета:**сприяти розвитку творчої активності, розкриття внутрішнього потенціалу педагогів, створення гармонійного психологічного клімату,атмосфери довіри, доброзичливості в педагогічному колективі, налаштування на взаємодію; усвідомлення взаємозв’язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; самоаналіз емоційного стану; навчання прийомам саморегуляції.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання -** ноутбук, доступ до мережі Інтернет, проектор, колонки, стікери клейкі, аркуші А4 та А3, папір для друку роздаткового матеріалу, бланки вправ, маркери, фломастери, пензлі, олівці, чай, кава, вода негазована, стаканчики із розрахунку присутніх людей, серветки сухі та вологі.

**Хід практикуму:**

**Організаційний момент** **5хв**

**Вступна частина 20хв**

Психолог вітає колег і запрошує до “Психологічної кав’ярні” словами:

Бувають люди із кави

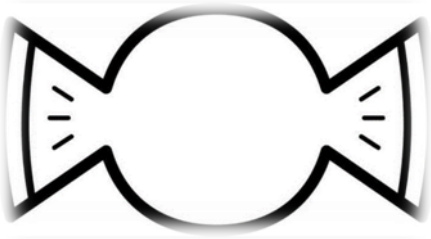
І також бувають із чаю

Відтак є (ці)каві,

А є (надзви)чайні!!!

Розпочинається семінар з чашечки кави або чаю. Педагоги сідають на свої місця. Учасникам повідомляють тему та мету зустрічі. .

**Вправа: “Цукерка з побажанням”**



Інструкція: вчителі отримують листочок із зображенням цукерки, на ньому пишуть від себе побажання учасникам зустрічі і приклеюють на плакат із зображенням «Цукерниці».

**2.Вправа: “Мій стан і ресурс на сьогодні”**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент “тут і зараз” за шкалою від 1 до 10-ти.

**3.Правила заходу**

Всі учасники пригадують правила.

**Основна частина** **50хв**

**1.Вправа:“Міняємося місцями”**

**Опис**. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)….». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Приклади:

- Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.
- Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.
- Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обійняти весь світ.

**Обговорення**.

- *Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?*
- *Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.*

**Коментар.** Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці. Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

**2. Просто про складне або з психологом за філіжанкою кави**

**Теоретичний блок**

**Вправа: "Моніторинг"**

Інструкція:

1 варіант: в аудиторії хаотично розміщені картинки з ситуаціями, педагоги підходять до ілюстрацій і зазначають смайлом, яку емоцію вони відчувають.

2 варіант: психолог зачитує ситуації, вчителі показують смайл відповідно тим емоціям, які вони відчувають по відношенню до даної ситуації і прикріплюють їх на загальний плакат "Карта емоційного сприйняття нашого колективу"

**4.Діагностичний блок**

**Вправа:"ШВИДКА ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ"**

Учасникам пропонують повторно виконати тест, порівняти сьогоднішні результати з результатами 2 зустрічі та поділитися висновками.

**Вправа " Кавова метафора"**

Педагогам пропонують інтуїтивно обрати одну з шести чашок з кавою. Інтерпретація вкаже на проблемні моменти, які висмоктують ресурс, та, навпаки, на сильні сторони особистості, які властиві людині.

**Інтерпретація:**

1. Кава 3 в 1 – ви унікальна, яскрава особистість, ви любите відкривати для себе щось нове, експериментувати. Але інтерес до рутинних справ

швидко згасає і ви можете не доводити справу до кінця. Ресурс знаходите в пригодах, радощах.

2. Американо – ви комунікабельна людина, завжди прагнете зберігати оптимізм і вмієте бути задоволені навіть дрібничками. Ви вмієте бути корисним для інших, дбаєте про їх ресурсний стан, а також можете бути ресурсом для когось. Вам подобається відчувати себе частиною Всесвіту. Ви почуваєте себе краще з друзями, близькими – це ваш головний ресурс.
3 Еспресо – ви дуже розумна людина, добре себе знаєте, пишаєтеся собою та своїми досягненнями, маєте аналітичні здібності. Ви проживаєте своє життя. Реально дивитеся на речі і події. Лише іноді, дуже рідко, може накотити песимізм. Вам подобаються виклики долі. Ваш ресурс – саме життя з його реаліями, мандрівки та новий досвід.
4. Кава з автомату – ви людина, яка називає речі своїми іменами. Ви довіряєте собі, і вважаєте, що знаєте, що краще для вас. У вас є мета і ви впевнено до неї крокуєте. Не бійтеся висловлювати свої думки. Ви вмієте себе мотивувати, і завжди в тонусі, і саме цим дивуєте оточуючих. Підтримуйте свою позитивність – це і є ваш ресурс.
5. Мокко – ви доброзичлива та товариська людина, вмієте зачаровувати та притягувати до себе. У вас багато друзів і постійно з’являються нові. Вам подобається бути в центрі уваги – це джерело вашого підживлення.
6. Фраппе – вимаєте харизму, вас всі вважають привабливою людиною. Ви впевнені, що життя прекрасне, і вмієте бути йому вдячним, тонко відчуваєте зв'язок з навколишнім. Ви – відкрита, толерантна, щира особистість. Ви Зміни можуть вас вибивати з колії. Але при цьому допомога іншим – це ваш найголовніший ресурс.

**Вправа:“ Ресурсні смаколики”**/ДОДАТОК 13/

Учасники отримують шаблони бургерів, які розкриваються гармошкою. Їм необхідно прописати всі ресурси, які вони мають з позиції:

- «Я є…» - це внутрішні ресурси, якості, все те, чим пишається педагог

- «Я маю…» - зовнішні ресурси – місця та інші люди, на кого можна покластися
- «Я можу…» - внутрішні ресурси, навички, вміння, види діяльності
- «Я буду…» - зовнішні ресурси, конкретні дії для підтримки себе

**Профілактичний блок**

**Вправа:“ Кавові імпровізації”**

Статистика стверджує: щорічно люди випивають понад чотириста мільярдів чашок кави. Рано чи пізно вони відійшли від звичайного використання цього напою до незвичайного, наприклад до малювання. І це сталося в кінці 90-х років минулого століття, коли художники з Таїланду та Індії написали перші "кавові" картини. Сьогодні Coffee-art - це оригінальна техніка створення картин за допомогою кави. Пропоную вам зануритись в ароматний світ мистецтва з кавою.

( педагоги під мелодійний музичний супровід створюють кавові картини)

**Заключна частина 15хв**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Рефлексія**

**Вправа:“Родзинка”**

Учасники діляться враженнями, висловлюються про зустріч - те, що на їхню думку було найбільш цікавим і корисним, - за допомогою слів “На мою думку родзинкою сьогодні було…”

**ПСИХОЛОГІЧНА КАВ`ЯРНЯ**

**ЗУСТРІЧ 10: “ *Рефреймінг в житті педагога*”**

**Мета:**Ознайомити учасників практикуму із прийомом творчого та позитивного мислення РЕФРЕЙМІНГОМ як ресурсом в профілактиці емоційного вигорання, освоїти на практиці техніку рефреймінгу, виробити особистісні стратегії рефреймінгу в умовах освітнього простору та повсякденному житті, подолати внутрішні бар'єри, страх, невпевненість, розвивати емпатійні здібності педагогів.

**Вікова категорія -** педагоги

**Обладнання:**Мільтимедійний проектор, презентація, асоціативні картки, маркери, олівці, фарби, пензлі, аркуші А4, магнітофон, роздатковий матеріал.

***Епіграф:***

*«Якщо замінити рамку старої картини,*

*вона відразу ж виглядає по-іншому. Від*

*рамки залежить 50% успіху витвору»*

**Хід практикуму**

**Організаційний момент** **15 хв**

**1. Вправа “ Внутрішній погляд ”**

- Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Спробуйте пригадати день від початку і до кінця. Згадувати необхідно без емоцій, ніби зі сторони. Пригадайте, що ви говорили та думали. Не дозволяйте собі говорити «якби не…». Якщо вам важко пригадувати без емоцій, спробуйте уявити свій день як день іншої людини, яку ви сприймаєте такою, яка вона є.

**2.Вправа "Емоційний термометр"**

Учасникам пропонують (подумки для себе) оцінити свій актуальний емоційний стан на момент "тут і зараз" за шкалою від 0 до 5-ти.

0 - взагалі не можу визначитися, що відчуваю;

1 і 2 - скоріш негативний стан;

3 - властиві і позитивні і негативні емоції;

4 і 5 - позитивний емоційний стан.

**Медитація – «Чистий аркуш» /автор Н. Сабліна/**

https://www.youtube.com/watch?v=2O6oh6fSX0s

**Правила заходу**

Учасникам заходу нагадують правила роботи під час зустрічі.

**Вступна частина**

Будь-якій професії властиві негативні чинники. Педагоги є особливою професійною групою, які найбільше піддаються дезадаптивним тенденціям, емоційному вигоранню. Все це відбувається через певні умови та фактори: залученість у тривалий, тісний та емоційно напружений контакт з іншими людьми, що вимагає не тільки професіоналізму, а й високої комунікативної культури, емоційної стійкості, вміння володіти собою, неупередженості. Крім того, щодня кожен з нас стикається з масою зовнішніх подразників різної сили впливу на психіку, які здатні викликати як бурю позитивно-забарвлених емоцій, так і важкі стресові стани. Людина має свободу вибору щодо своїх поглядів і світовідчуття, які формують індивідуальний стиль мислення, його свідомість.

«Той, хто хоче – шукає вихід, той,

хто не хоче – шукає виправдання»

На думку багатьох вчених шлях до соціального успіху і самореалізації сучасного педагога лежить через формування позитивного мислення як стилю життя.

Про одну з технік позитивного мислення рефреймінг ми поговоримо сьогодні та апробуємо на собі декілька практичних вправ.

**1. Вправа «2 погляди»:**

Учасникам пропонується розглянути картинки-ситуації (за вашим бажанням ви можете підібрати сюжетні картинки, або взяти колоду МАК на ваш смак) та подивитися на них очима песиміста та оптиміста.

- Будь-яка ситуація, задача, проблема має дві сторони: негативну та позитивну. Якщо песиміст побачить можливість, він вирішить, що це проблема. А якщо оптиміст побачить проблему, він вирішить, що це можливість.
- Візьмемо олівець. Одна сторона вказує на позитив, інша(тупа) – на негатив.

Учасники крутять олівець. Якщо олівець до учасника випав тупою стороною, він називає негативну сторону ситуації/якості, а якщо гострою – називає позитив. Ситуації відображено на слайдах. Можна замість олівця взяти монетку за принципом «Орел-решка».

Ситуації та якості:

- Людина часто змінює свою думку ( Позитивне: людині притаманне гнучке мислення, вона мобільна. Негативне: Вона непостійна, підлаштовується під ситуацію, хамелеон.)
- Людина, яка має свою точку зору ( Позитивне: відверта, вільна, смілива людина. Негатив: нестримна, всезнайка, вискочка, егоїст)
- Емоційно-чутлива людина ( Позитивне: чуйна, добра, емпатійна людина. Негативне: нюня, розмазня)
- Людина, яка швидко «вибухає» ( Позитивне: людина не тримає в собі негативу. Негативне: нестримна, невихована людина)

**Основна частина**

**1. Теоретичний блок**

Кожна ситуація має недоліки і переваги. Зазвичай ми звертаємо увагу лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Подивитися на ситуацію з різних боків можна з допомогою рефреймінгу.

***Перегляд відеоролика 1***

**Рефреймінг** - це спеціальний прийом, який дозволяє змінити точку зору людини на іншу, часом навіть протилежну. Він походить від слова frame - рамка (рефреймінг - зміна рамки сприйняття). Цей прийом існує в психології, психокорекції та НЛП. Рефреймінг – чудовий інструмент переключення уваги з негативного на позитивне.Важливо відзначити, що рефреймінг не має на увазі оману: він повинен здійснюватися тільки в рамках дотримання істини і адекватності картини світу людини.

КОМЕНТАР

Позитивні думки допомагають зробити стрес переривчастим, фокусують ваш мозок на тому, що є абсолютно вільним від стресу. Ви повинні допомогти вашому блукаючому розуму, свідомо вибравши для нього позитивну тему для думок. Будь-яка позитивна думка буде змінювати напрямок вашої уваги.

Коли справи йдуть добре і у вас хороший настрій, це відносно легко зробити. Коли ж справи йдуть погано і в голові цілий рій негативних думок — це може стати для вас викликом. У такі моменти подумайте про ваш день, і знайдіть в ньому хоча б одну позитивну річ, яка сталася, і не важливо, наскільки малою вона була. Якщо ви не можете сфокусуватися на цьому дні, то згадайте про попередній або навіть весь тижня. Або, якщо ви очікуєте на якусь хорошу подію в майбутньому, зосередьтеся подумки на ній. Мета в тому, щоб “перемкнути” ваші думки з негативу на щось хороше.

**2. Діагностичний блок – тест: «Вимірюємо свою Позитивність»**

**Інструкція:** щоб зрозуміти наскільки ви позитивні, дайте відповідь на наступні питання, проставивши за відповіді такі бали:

Завжди або майже завжди – 5

Часто - 4

Іноді - 3

Рідко - 2

Ніколи - 1

- Відповідаємо, записуємо бали і потім підсумовуємо.

1. Коли в силу якоїсь несподіваної ситуації Ви змушені змінити свої плани, Ви швидко знаходите свої переваги в цій ситуації?

2. Вам подобаються більшість людей, з ким Ви зустрічаєтеся в житті?

3. Коли думаєте про наступний 2018 рік, ви гадаєте, що він буде краще, ніж 2017?

4. Ви часто зупиняєтеся, щоб поспостерігати і насолодитися красою, що оточує Вас?

5. Коли хтось знаходить якийсь дефект в Вас або у тому, що Ви зробили, то Ви бачите різницю між конструктивною критикою і необґрунтованим звинуваченням і можете не звертати увагу на останнє?

6. Чи робите компліменти своїй колезі або другові частіше ніж критикуєте?

7. Думаєте, що людство буде процвітати в 21 столітті?

8. Ви розчаровані коли Ваш друг змушує Вас впасти духом?

9. Ви вважаєте себе щасливою людиною?

10. Ви відчуваєте себе добре, коли над Вами жартують?

11. Ви думаєте, що Ваш образ мислення позитивно відбивається на вашому здоров'ї?

12. Якщо Ви складете список 10 людей, яких Ви любите, то в списку буде і Ваше ім'я?

13. Коли думаєте про минулий місяць, то спочатку згадуєте успіхи, а потім невдачі?

- Зараз підрахуйте свої бали.

**Результати тесту:**

**Більше 55** - Ви позитивна людина і маєте Силу, щоб подолати будь-яку перешкоду

**50-55** - Відмінно, Ви людина ,що думає Позитивно

**45-50** - Добре, Ви іноді дозволяєте собі думати Позитивно

**40-45** - Ніяк, Ваші позитивні і негативні думки знаходяться в цілковитому балансі, 50/50

**Нижче 40** - Цілковитий песимізм, може варто задуматися, як можна інакше подивитися на світ?

**Дивіться на світ позитивно і отримаєте від нього взаємність!**

**Вправа «Силуети»:** /ДОДАТОК 12/

Учасники діляться на команди. Кожна команда отримує ватман із силуетом людини певного типу мислення і роздатковий матеріал: картки, які характеризують людину з позитивним та негативним мисленням. Завдання – треба створити колаж «Людина з позитивним мисленням» та «Людина з негативним мисленням». Серед запропонованих карток відібрати відповідні.

Після презентацій колажів психолог робить висновок про користь позитивного мислення.

- Отже, Люди, що звикли мислити негативно, досить часто надміру трагічно реагують на виниклу ситуацію та втрачають сили, фізичну енергію не на пошук її вирішення, а на скарги та розпач.
- Труднощі бувають у кожного, випробування можуть виникнути в кожної людини. Позитивне мислення допоможе робити ситуації керованими й витрачати зусилля саме на їх розв’язання. Позитивне мислення дає величезний імпульс, що спроможний вивільнити приховані фізичні резерви організму, які спонукають працювати захисні сили, прискорюють навіть одужання.

**3. Практичний блок**

Як різновид комунікативної техніки рефреймінг вимагає в першу чергу тренувань. Тому педагогам пропонують потренуватися у перетвореннях та спробувати дати максимальну кількість варіантів рефреймінгу.

**Вправа «Я занадто…/Зате…»**

Учасникам пропонується закінчити та написати про себе фразу «Я занадто…» (Н-д, Я занадто довірлива). Далі кожен з учасників практикуму повинен написати фразу «Зате…» (Н-д, «Зате ти щира»). Коли аркуш повертається до власника, він також прописує свою фразу.

**Вправа «Галявина щастя» /або «Яка радість…»/**

**Ситуації:**

1. Робочий понеділок після «вдалих» вихідних.
2. Велике навантаження.
3. Вас призначили класним керівником «важкого» класу.
4. Багато відряджень.
5. Необхідність виступати публічно.
6. Ви у новому колективі.
7. Вам треба співпрацювати з хорошим працівником, але непростим у спілкуванні.
8. Вимоглива адміністрація.
9. Замість відпустки вас відправили на курси.
10. Керівництво зробило зауваження про помилки у роботі
11. Вам випала честь представляти свій навчальний заклад на конкурсі педагогічної майстерності
12. Зарплату затримують
13. У вас велика кількість дітей у класі
14. По дорозі на роботу у вас зламався каблук
15. Більшість ваших вихованців на відкритому занятті показали себе дуже слабо.
16. Ви раптово захворіли
17. До вас у клас прийшла важка дитина
18. Ваш чоловік надовго поїхав (заробітки)

19.Ви потрапили під скорочення

20.У вашій групі (класі) є конфліктні батьки

21.Ваша відпустка у листопаді

**Заключна частина**

**1. Емоційний термометр**

Учасникам пропонують оцінити свій емоційний стан по завершенню роботи та порівняти з тим, який був на початку.

**2. Заключне слово**

Темп та реалії сучасного життя невпинно переконують в тому, що нам необхідні зміни. Будь-яка зміна починається з самого себе. Робота над собою передбачає вихід за рамки уявлень свідомості. Багато хто з нас є заручниками певних стереотипів, які часто заважають нам. Давайте згадаємо два поняття - «розвідник» і «шпигун». Зі словом «розвідник» відразу асоціюються слова «подвиг», «доблесний», «сміливий» - в загальному, наш. А «шпигун» - підлий, мерзенний, хитрий, винюхувати ворог. Якщо ж ми звернемося до тлумачного словника, то побачимо, що обидва вони займаються збором інформації, часто роблячи це в тилу ворога. Так в чому ж різниця..? Всього лише у сприйнятті.

Все ж сьогодні є люди, які дотримуються принципу: живи сьогодні, тут і зараз, спіймай сьогоднішній день! Саме ці люди живуть повноцінним життям, займаються відкриттями, прагнуть постійно вдосконалюватися та саморозвиватися. Такі люди здатні підтримувати своєрідну рівновагу: вони приймають те, що не в силах змінити, та намагаються змінити те, що в силах.

Головне, що визначає вектор течії життя людини – це образ її думок. Змініть свій образ думок, і ви зміните своє життя.

**3. Рефлексія. Вправа “Кубик Блума”**

- Чи важко вам було відповідати?
- Чи було для вас щось нове?
- Чи вважаєте ви корисним вправу?
- Чи відкрили ви щось нове для себе?
- Як ви себе зараз відчуваєте?

- Які у вас зараз відчуття?

( Питання наклеюються на грані кубика. Учасники вибирають одне питання шляхом перекидання кубика один одному і відповідають на нього)

**4. Перегляд мультфільму “Останній кадр"**

**5. Притча: "І сонце, і дощ - усе на радість"**

Один мудрець спостерігав за жінкою, яка постійно плакала і скаржилася то на сонце, коли воно світило, то на дощ, коли він лив. Тоді він запитав, чому її засмучує і сонячна і дощова погода.

Жінка відповіла:

- У мене є дві дочки. Одна з них стирає для людей білизну і цим заробляє на хліб, а друга продає парасольки. Коли йде дощ, у прачки мало грошей, а коли світить сонце, парасольки ніхто не купує. Тому я і сумую про своїх дочок.

Тоді мудрець порадив жінці думати про пралю в гарну погоду, а про продавщицю парасольок в погану.

З тих пір ця жінка завжди була в гарному настрої і раділа за своїх дочок.

Проблеми та негаразди в нашому житті неминучі. Але турбуватися, тривожитися нас змушують не власне вони, а неправильне ставлення до них. Дивно, але в житті це правило працює: варто змінити ставлення до події, і настрій змінюється. Причому, як в ту, так і в іншу сторону ...

*Шановні колеги, я бажаю вам успіхів, міцного психічного здоров’я та побільше позитивних подій, вражень та людей! Змініть рамку «картини» свого життя. Подивіться на нього під іншим кутом. Знайдіть іншу інтерпретацію…*

ВИСНОВКИ

Кожна людина має стрес у своєму житті – це нормально. Але якщо стресу занадто багато, він стає некорисним та призводить до виснаження.

Піклування про своє психологічне здоров’я так само важливо, як і про фізичне. Реалії сьогодення та досвід показують, що просвітницько-профілактична робота з педколективом, як складова психологічного супроводу освітнього процесу, набуває особливої актуальності. Це пов’язано передусім із загальним напруженням, психологічною нестабільністю усього суспільства, який важко переживає кризу викликану війною та її наслідками. Педагоги повинні постійно тримати руку на пульсі, щоб бути емоційно врівноваженими, своєчасно відстежувати рівень стресостійкості та швидко мобілізувати свої ресурси, адже вони працюють з дітьми, для яких педагог є прикладом.

В основі запропонованого практикуму «ПЕДАГОГ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ – РЕСУРСНА ОСОБИСТІСТЬ» закладено формування особистої, соціальної та психологічної компетентності педагогів через розвиток навичокемоційної грамотності, резильєнтності, критичного мислення, планування часу; здатності

справлятися з невизначеністю та складністю, підтримувати соціальне та емоційне благополуччя.

Під час зустрічей розглядаються ключові аспекти щодо відновлення емоційної стійкості, розвитку резильєнтності, психологічної пружності педагогів в стресових умовах. На практиці педагоги поповнюють свій багаж знань та навичок з основ самодопомоги та саморегуляції емоційних станів, засвоюють принципи надання першої психологічної допомоги собі та іншим.

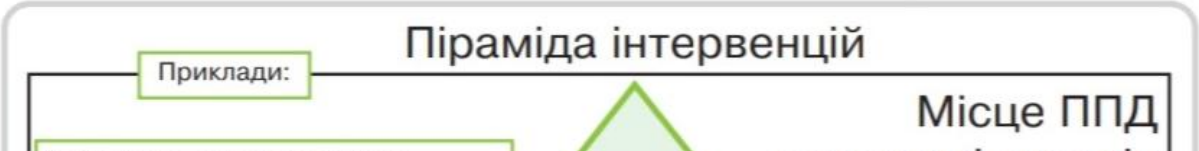
Учасники практикуму вчаться підтримувати свою здатність залишатися стійкими і стабільними в стресі,  бути включеними в життя, дивитися на ситуацію під іншим кутом, робити аналіз непродуктивних думок, керувати емоціями і менше піддаватися їх негативному впливу.

Даний практикум можна використовувати в профілактичній роботі або впровадити як гурток. Всі заходи апробовані і готові до використання.

ДОДАТОК 1

ДОДАТОК 2





ДОДАТОК 3

## 1. Чашка з котиком

Ти дуже позитивна людина, яка навколо себе завжди збирає безліч друзів. Люди цінують в тобі товариськість та щирість. Окрім цього ти хороший співрозмовник. Ти бачиш в людях тільки хороше, та й тобі самому від цього радісно. Але часом ця віра в людей обертається проти тебе.

## 2. Чашка з візерунком

Ти завжди цінуєш якість. Тебе відрізняє від інших певна делікатність, але як тільки щось іде не так, ти вибухаєш. Часто такі люди живуть у своїй зоні комфорту та планують кожний свій день. Люди сприймають тебе, як самовпевнену особистість, але не рідко за цим криється занижена самооцінка. Розум і мудрість допомагають контролювати все навколо. Все б добре, але іноді ти довіряєш тим, хто зовсім не заслуговує на це.

## 3. Чашка з зайчиком

Такі люди завжди намагаються допомагати іншим, щоб відчувати свою значущість. Вони щасливі тільки тоді, коли їх справді цінують, тому ти часто діеш не так, як дійсно бажаєш, а так, як хочуть цього інші.Ти успішна на роботі, можеш вирішувати кілька завдань одночасно. Ідеальний співробітник, який впорається з будь-якими труднощами. А ось в особистому житті тобі складно знайти рівновагу.

## 4. Чашка з сердечками

У тебе завжди багато справ, занять, зустрічей — немає часу на себе. Вічний поспіх заважає зрозуміти тобі, що в цьому світі насправді важливо. Тобі потрібно більше часу приділяти власним думкам і переживанням, не бійся цього. Ти молодець, у тебе все добре виходить, але тобі потрібно задуматися, чого ти насправді хочеш від життя. Пригальмуй і придивись до світу навколо!

## 5. Чашка з квіткою

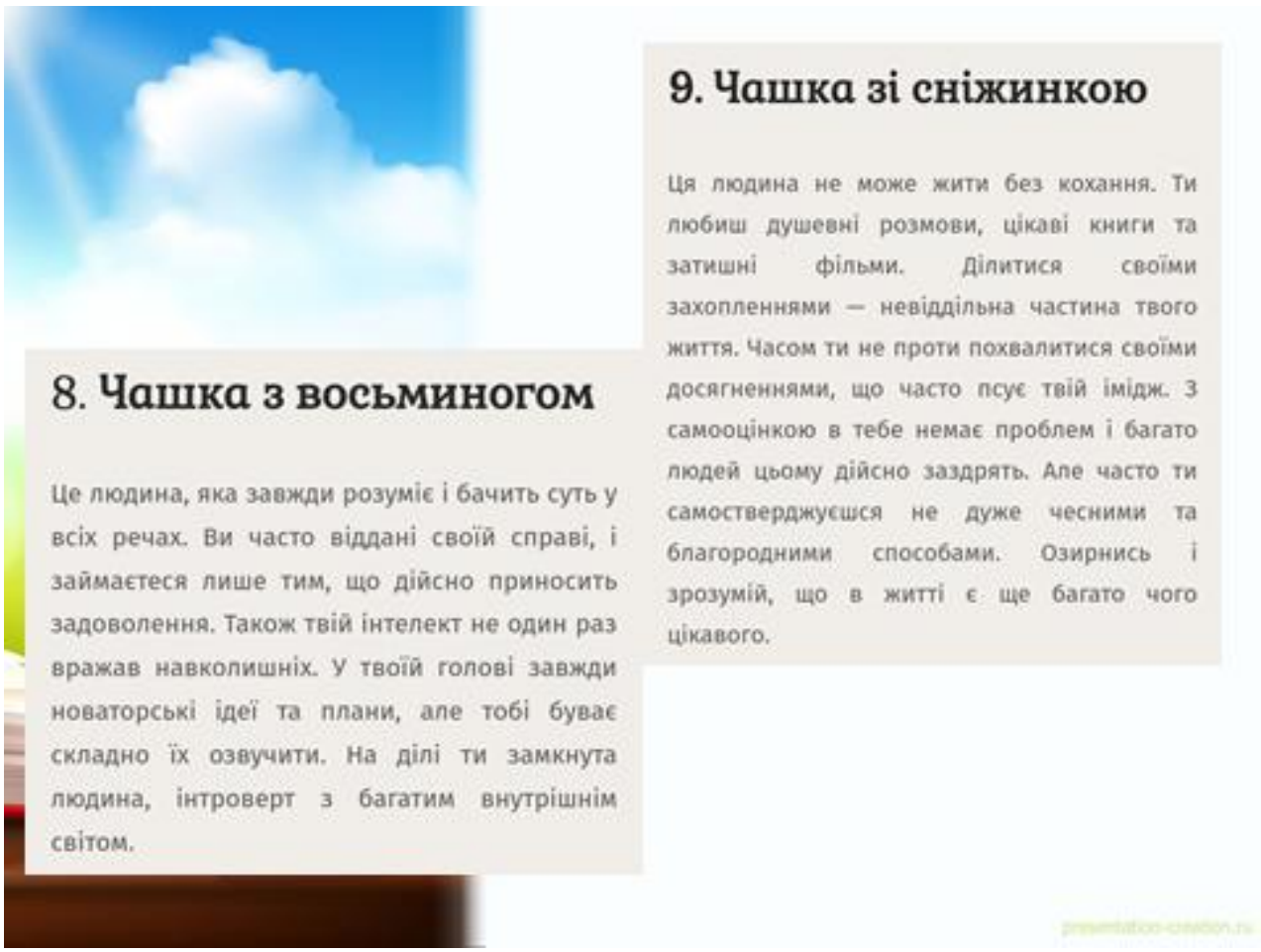
Люди, які обрали цю чашку, є дуже добрими та світлими. Проте дуже часто їм не вистачає в житті нових емоцій та розваг. Для того, щоб бути щасливим, навчися ставити собі цілі та іди до них. Для тебе важливі твої близькі, а ще ти цінуєш життя, хороший відпочинок, але не знаходиш щастя в роботі. Знайди людину, яка дозволить тобі відчувати себе цінною і потрібною.

## 6. Чашка в горошок

Ці люди є дуже працьовитими, але мінливими. Через це усі старання та весь час втрачаються намарно, адже люди не доводять справу до кінця. Саме це заважає тобі досягти бажаного.Ти вважаєш, що проявляти почуття не має сенсу, але навколишні цінують твою простоту і щирість. Ти дуже комфортна і затишна людина. Часом ти буваєш слабкою і піддаєшся безпричинному смутку. Не варто робити цього, а вже тим більше не потрібно шукати в печалі якийсь глибокий сенс. Постарайся поглянути на світ інакше.

## 7. Чашка в ромби

Це чітка та пунктуальна людина. У тебе все розписано та розплановано наперед, тому ти не любиш сюрпризів та несподіванок. Але це часто заважає тобі відчути справжній смак життя. Не бійся випустити життя з-під контролю і насолодитися ним на повну!




ДОДАТОК 4

**Рекомендації щодо розвитку фрустраційної толерантності:**

**1. Змініть своє ставлення до неможливості досягти бажаної мети.**

У більшості випадків все не так вже й погано, як нам здається. Ми можемо здолати всі перешкоди, які виникають на нашому шляху, якщо змінимо ставлення до фрустраційної ситуації.

**2. Киньте виклик фрустрації.**

Люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності намагаються уникати ситуацій, які призводять до розчарування.

**3. Відступ – це не поразка.**

Пам’ятайте, що можна програти битву, але виграти війну. Життя складається із злетів та падінь.

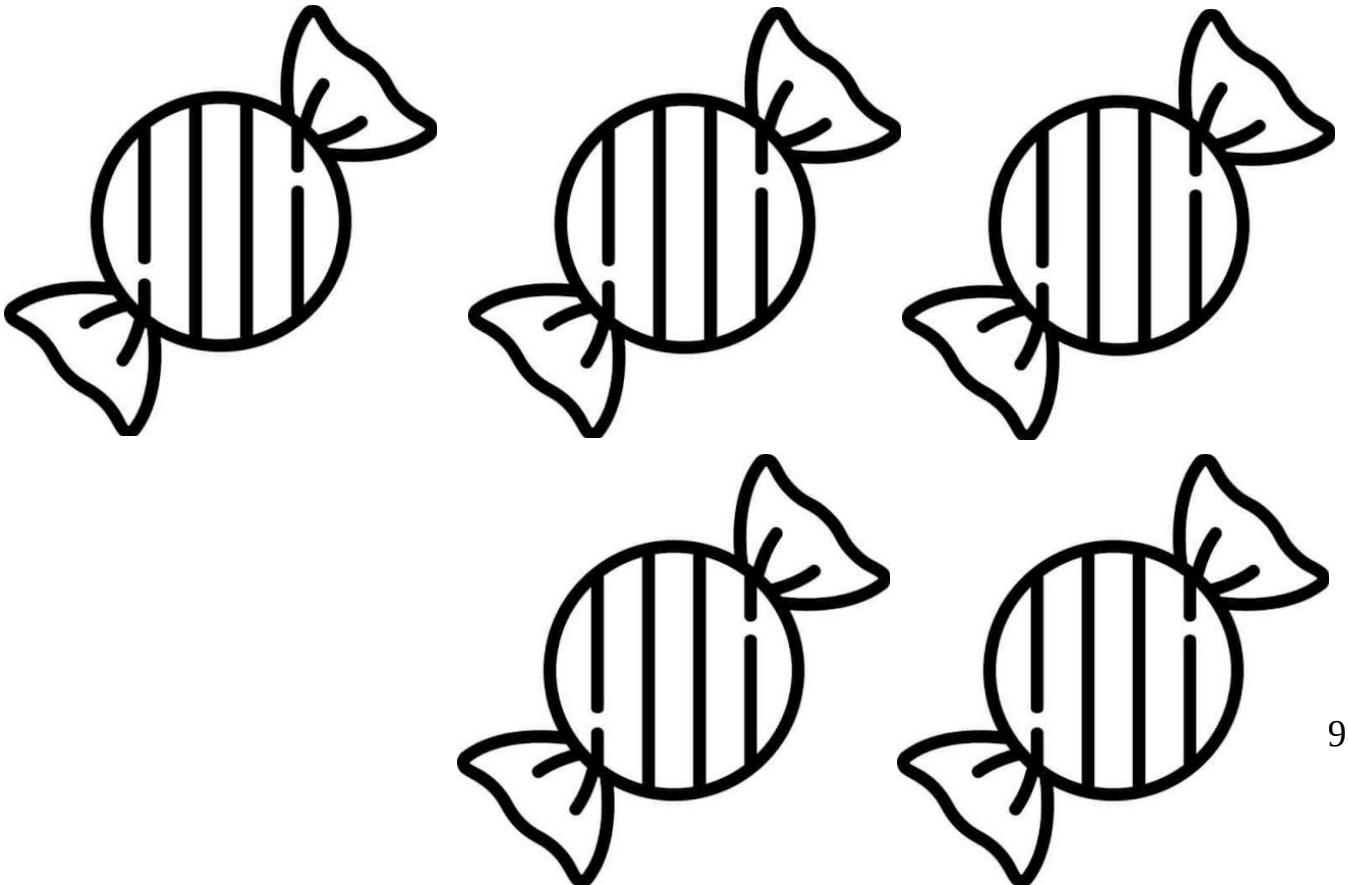
**4. Відрізняйте бажання від потреби.**

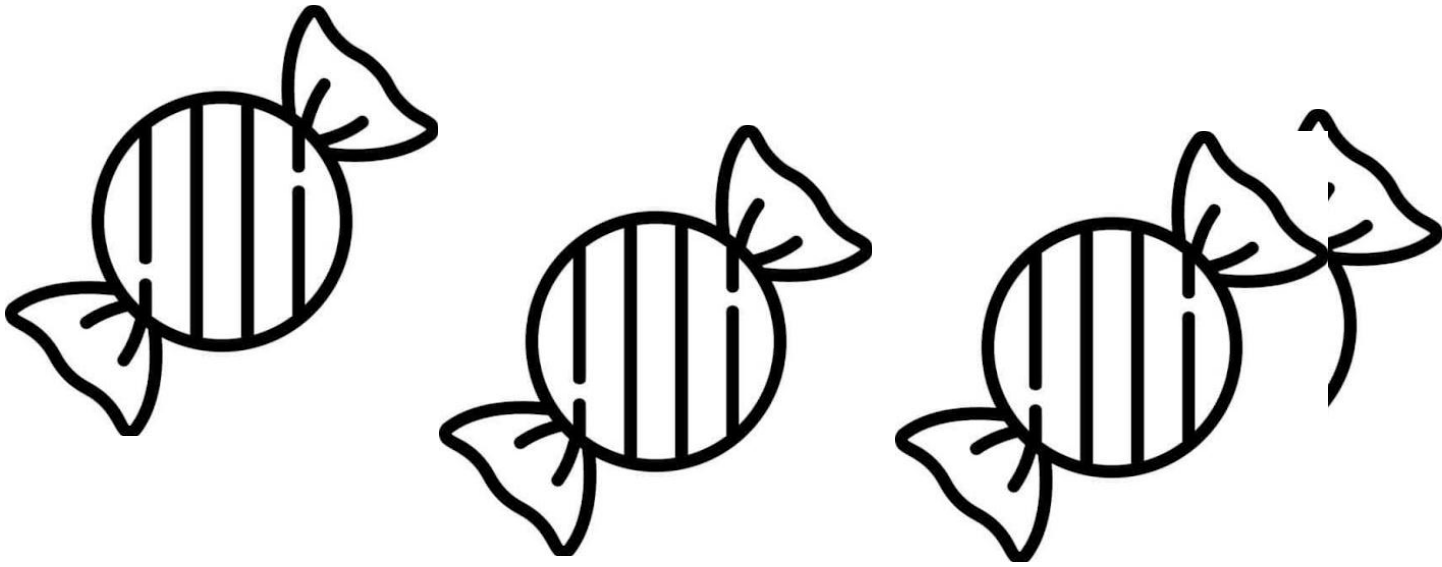
У кожної людини є свої бажання та очікування. Всі б хотіли, щоб інші сприймали нас позитивно, ставились з розумінням, йшли на зустріч, щоб у нас виходило так, як ми запланували. Але це переважно наші бажання, а не базові життєві потреби, без яких ми не можемо існувати: їжа, сон, дихання, безпека, соціальні контакти та інші.

**5. Зробіть аналіз ситуації.**

Іноді ми впадаємо у розпач тільки тому, що просто не могли навіть подумати, що це могло не вийти. Тому і не знаємо, що робити. Коли не вдалося досягти бажаного, проаналізуйте те, що ви зробили. Визначте, що ви зробили добре, а що – ні. Подумайте про можливі альтернативи, що можна виправити, змінити. Поступово ви знайдете краще рішення.

ДОДАТОК 5





ДОДАТОК 6

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
## ЩО ЦЕ ТАКЕ ТА ЯК ПРО НЬОГО ПІКЛУВАТИСЬ

*10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я*

**Психічне здоров'я** — це рівень психологічного добробуту, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних і тих, що стосуються навколишнього середовища, чинників.

Погане психічне здоров'я пов'язане також з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, фізичною хворобою, а також з порушеннями прав людини.

### Дотримуйтесь режиму дня

*Що я роблю вранці, в середині дня і ввечері? Для стабілізації нашої психіки важлива циклічність. Включайте до щоденного переліку активностей також ті справи, які є для вас приємними і додають енергії.*

### Плануйте свою діяльність

*Опишіть детально свої дії в кожному випадку. Це дасть вам відчуття контролю та розуміння, що зможете впоратися з будь-якою ситуацією.*

### Обмежте доступ до новин

*Обмежте час доступу до новин, наприклад, двічі на день, протягом 10 хвилин. Користуйтесь лише офіційними джерелами інформації.*

### Знайдіть для себе низку приємних важливих занять

### Практикуйте «Digital detox»

*Намагайтесь мінімізувати час перебування у соціальних мережах.. Витратьте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання. Це допоможе вашій психіці відпочити й «очиститися».*

### Підтримуйте спілкування з іншими людьми

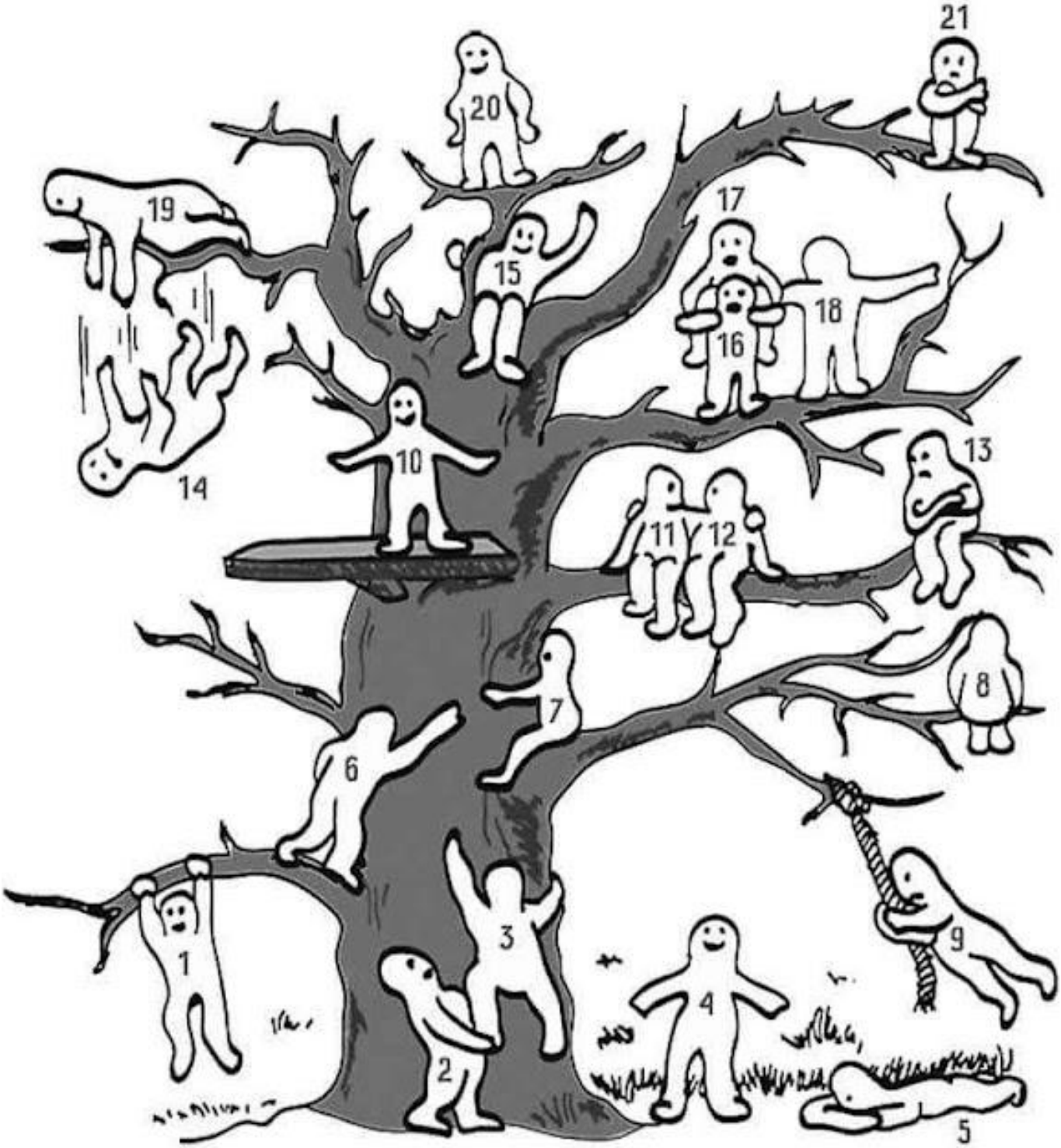
*Це дозволить не залишатись на самоті з переживаннями, переключитись від негативу та отримати приємні емоції.*

**Бажаємо міцного здоров'я!**

© Олег Вакуленко, 2020

ДОДАТОК 7

# Аркуш для вчителя




ДОДАТОК 7

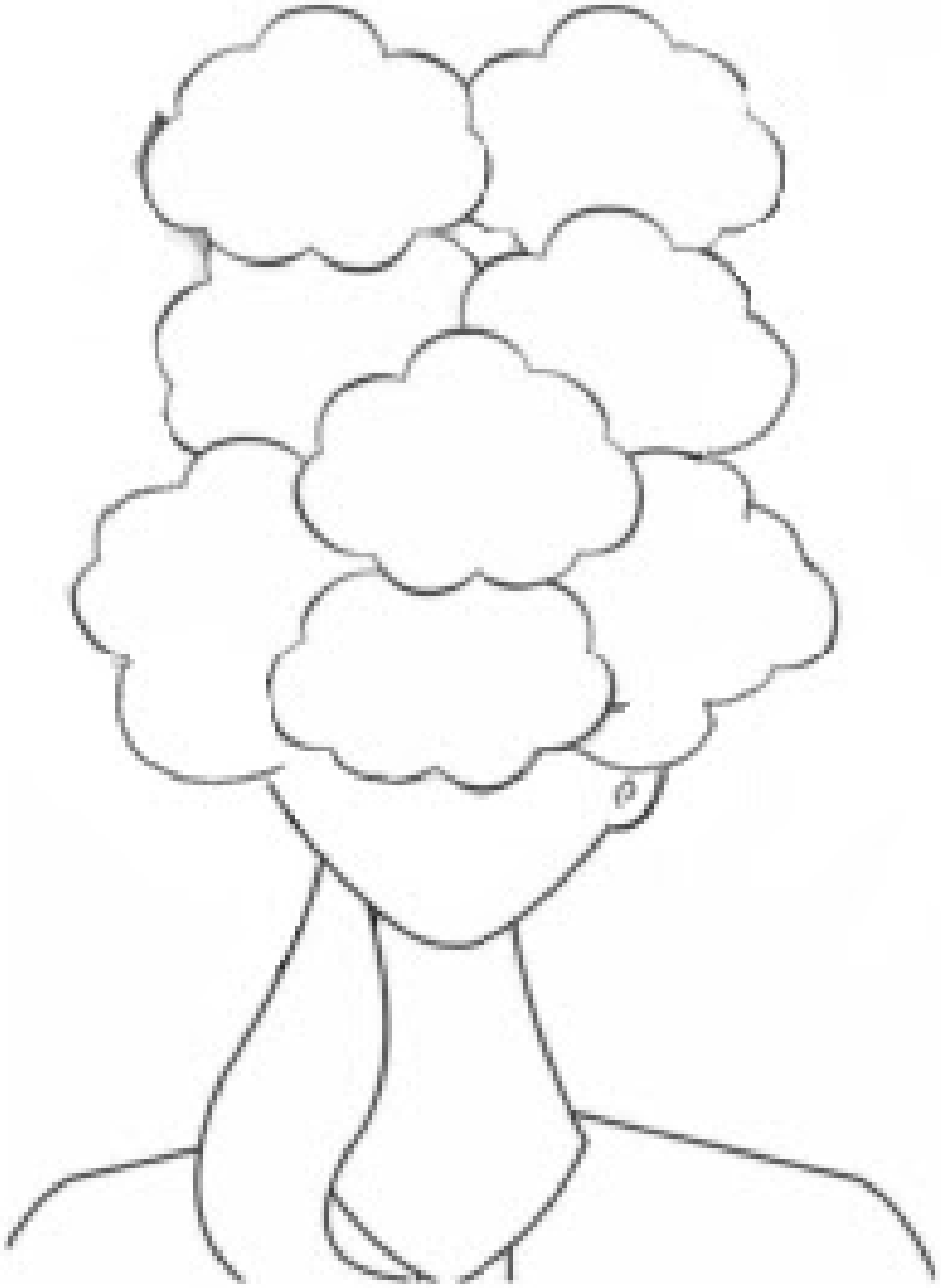
## Тест "Дерево"

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ
N 1, 3, 6, 7 - спрямованість на подолання перешкод
N 2, 11, 12, 18, 19 - спрямованість на дружбу, товарискість, підтримку інших
N 4 - стійке положення (бажання досягти успіху без труднощів)
N 5 - емоційне виснаження, втома, знижена працездатність, сором'язливість
N 8 - відстороненість від навчального процесу
N 9 - мотивація на розваги
N 10, 15 - комфортний стан, нормальна адаптація, емоційна стабільність
N 13, 21 - замкненість, тривожність, відсторонення
N 14 - кризовий стан, емоційне дно, виснаження
N 16 - потрібне уточнення, чи розуміє респондент те, що має "чужу ношу", усвідомлений вибір чи ні
N 17 - нездатність самостійно впоратись з проблемами, знижена самостійність або звичка перекладати тягар, обов'язки на інших; часто сприймається як підтримка іншими
N 20 - завищена самооцінка та лідерські здібності або спрямування

ДОДАТОК 8

| ВИОТКИ ЕНЕРГІЇ | ВІДНОВЛЕННЯ. ПОРАДИ |
|---|---|
| **1.БЕЗКОРИСНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ:** це час, коли людина ніби завмирає. Хтось дивиться серіал, який не викликає інтересу. Хтось гортає стрічку соцмереж, раптом цінне промайне | |
| **2. ТРИВОГА** може забирати буквально всі внутрішні ресурси. У крайніх випадках тривога так сильно виснажує і позбавляє сил, що призводить до небажання щось робити, рухатися вперед, знижує продуктивність і здатність творчо мислити. | |
| **3. БАГАТОЗАДАЧНІСТЬ:** спроби виконувати кілька справ одночасно, пам'ятати безліч важливих питань, скрізь встигнути, не підвищують продуктивність, а просто крадуть енергію. Психологи наполегливо радять не просто робити все послідовно, але з перервами (які не стануть «даремно витраченим часом», а підвищать продуктивність). | |
| **4. НЕСТАЧА СНУ:** серйозно впливає на роботу всього організму, фізичний та психічний стани. Спати потрібно мінімум 7-8 годин на добу (найкращий час з 22-00 до 6-00). | |
| **5. НЕЗАВЕРШЕНІ СПРАВИ:** відкладені «на потім» давлять своїм вантажем, забирають енергію. Дрібні завдання мають властивість поступово накопичуватися та засмічувати ефір. Тому є сенс вносити абсолютно все в щоденник та очищати голову від цього сміття. А як приємно потім викреслювати пункти та на власні очі бачити результат! | |
| **6. СПІЛКУВАННЯ, ЯКЕ ПІДЖИВЛЮЄ НЕГАТИВОМ:** наше оточення впливає на нас. Подумайте: чи є у вашому оточенні люди, які постійно скаржаться, люблять слухати про невдачі та втрати інших, пліткують. Скарги та плітки знижують рівень енергії | |
| **7. РОЗДРАТУВАННЯ:** якщо будь-яка людина чи ситуація можуть вивести вас із себе, то це знак вашої нестійкості та сигнал, що потрібно працювати над внутрішнім балансом. | |
| **8. НЕГАТИВНІ ДУМКИ:** зосередженість на негативі породжує ще більший негатив. На нейтралізацію негативу організм витрачає енергію. Думати негативно чи позитивно – це усвідомлений вибір людини. | |
| **9. БЕЗПОРЯДОК У РЕЧАХ** - хаос у думках. Кожна річ викликає у нас якісь емоції. Річ, пов'язана з неприємною людиною, яка завдала біль, забирає енергію, бо пробуджує негативні емоції. Краще вчасно позбутися зайвого та впорядкувати свій житловий простір. | |
| **10. ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ:** фізичні, психологічні, емоційні, інтелектуальні. Усі вони однаково негативно впливають на ресурс та енергетично виснажують. | |

ДОДАТОК 9



ДОДАТОК 10

| Категорії | Тік<br>Обмежуючі думки | Так<br>Ресурсні думки |
|---|---|---|
| Переконання про Світ | Життя – це випробовування | Життя – це гра |
| | Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах | Я несу відповідальність за своє життя |
| | Будь-які зміни заважають і напружують | Я можу бути спокійним у більшості ситуацій |
| | Краще стабільність і спокій | Нове є цікавим, додає сил |
| Ставлення до себе | Все одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися | Я цього ніколи не робив, але спробувати можна |
| | Якщо я це зроблю, усі будуть сміятися наді мною | Я також вмію посміятися над собою |
| | Якщо хто-небудь дізнається, який я насправді, я втрачу все, що у мене зараз є | Я можу собі дозволити «бути собою» – щирим і безпосереднім |
| Страхи | Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно | В мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити |
| | Я ніколи не зможу цього зробити | Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного. Крапля камінь точить |
| | Я сумніваюся, чи розпочинати мені нову справу… | Я не можу знати цього напевно. Варто спробувати. Нарешті, можна щось взнати навіть при невдачі. Є бажання – з'являться і можливості |
| | Я завалив минулий проект, значить, і цей у мене не вийде зробити | Я вже здобув досвід і це допоможе успішно завершити проект |
| | Я не прижився в колишньому колективі й боюся, що і зараз мені це не вдасться | Спробую інші стратегії спілкування, щоб налагодити добрі стосунки |
| | Коли у мене все добре, я боюся, що незабаром обставини зміняться на гірше | Я вмію отримувати насолоду від теперішнього моменту життя |
| | Коли я влаштовуюся на роботу, то боюся не пройти співбесіду | В житті є багато можливостей. Буду шукати найкращий варіант |
| | Коли критикують мою роботу, боюся, що мене звільнять | У критиці можна знайти щось корисне і виправити свої помилки |
| | Коли мені доручають відповідальне завдання, боюся не справитися | Так, я боюся, але цей страх мене не паралізує |

**Коментар.** Страх того, «що станеться, якщо…» паралізує активність.

ДОДАТОК 11

## ВПРАВА «ТАРГАНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ»

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

**ХІД ВПРАВИ:**

1. Інтуїтивно виберіть 2 з 4 позицій
2. Подивіться на Ваших Тарганчиків, зверніть увагу на їхні імена. Подумайте:

- Хто з цих Тарганчиків вам допомагав (обидва чи хтось з них)?
- Хто уберіг від помилки?
- Хто змусив сумніватися?
- Хто з них лідер, любить домінувати?
- Хто з них не був почутий? Можливо дарма? Чому?
- Яку пораду ці Тарганчики вам дали?
- Чим чи як, вони вам радять побалувати себе?

**ІНСТРУКЦІЯ:**

**Наше ірраціональне зазвичай нам заважає. Але іноді може програватися як ресурс. Усім відома метафора про те, що в наших головах живуть таргани. Насправді мова йде саме про це ірраціональне – наші забобони, переконання, страхи тобто те, що виступає в нашому житті як перешкода на шляху поставленої мети або психологічний бар'єр.**

**Під час виконання даної вправи, ваш тарганчик стане вашим помічником і порадником, ви зможете отримати додаткову інформацію та подивитися на проблемну ситуацію під іншим кутом.**

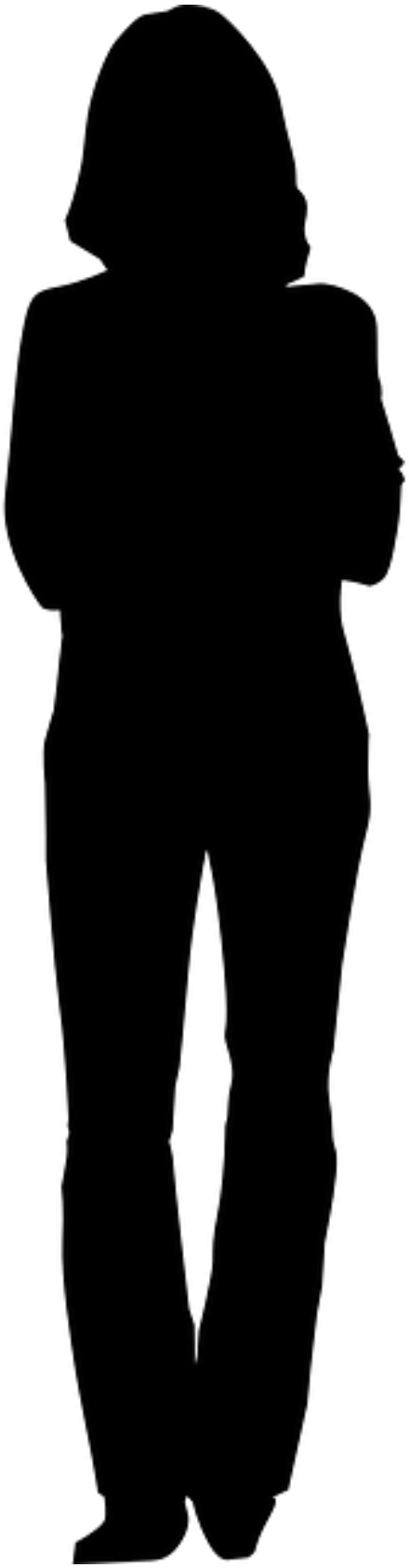
## ВПРАВА «ТАРГАНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ»

**ІНСТРУКЦІЯ:**

**Наше ірраціональне зазвичай нам заважає. Але іноді може програватися як ресурс. Усім відома метафора про те, що в наших головах живуть таргани. Насправді мова йде саме про це ірраціональне – наші забобони, переконання, страхи тобто те, що виступає в нашому житті як перешкода на шляху поставленої мети або психологічний бар'єр.**

**Під час виконання даної вправи, ваш тарганчик стане вашим помічником і порадником, ви зможете отримати додаткову інформацію та подивитися на проблемну ситуацію під іншим кутом.**

ДОДАТОК 12



**ЛЮДИНА З ПОЗИТИВНИМ МИСЛЕННЯМ**

**ЛЮДИНА З НЕГАТИВНИМ МИСЛЕННЯМ**

1. **КАРТКИ ДЛЯ КОЛАЖУ «ЛЮДИНА З ПОЗИТИВНИМ МИСЛЕННЯМ»**

| |
|---|
| *ПРОЯВЛЯЄ ПОВАГУ ДО ІНШИХ* |
| *РОБИТЬ КОМПЛІМЕНТИ* |
| *НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВОЇ ПОМИЛКИ* |
| *АДЕКВАТНО СПРИЙМАЄ КРИТИКУ* |
| *НЕ ПЕРЕСТАЄ НАВЧАТИСЯ* |
| *РАДІЄ УСПІХАМ ІНШИХ* |
| *ЛЮБИТЬ ЧИТАТИ* |
| *ПРОЩАЄ ІНШИХ* |
| *ДІЛИТЬСЯ ІНФОРМАЦІЄЮ, ПОДІЯМИ* |
| *ВМІЄ РАДІТИ* |
| *НЕ БОЇТЬСЯ ЗМІН* |
| *СТАВИТЬ ЧІТКІ ЦІЛІ ТА ДОСЯГАЄ КІНЦЕВИХ РЕЗУЛЬТІВ* |
| |

2. **КАРТКИ ДЛЯ КОЛАЖУ «ЛЮДИНА З НЕГАТИВНИМ МИСЛЕННЯМ»**

| |
|---|
| *ПЛІТКУЄ, ОБМОВЛЯЄ ІНШИХ* |
| *ВИХВАЛЯЄТЬСЯ СВОЇМИ ПЕРЕМОГАМИ* |
| *ЗВИНУВАЧУЄ ІНШИХ У СВОЇХ ПОМИЛКАХ* |
| *НЕ СПРИЙМАЄ КРИТИКУ НА СВОЮ АДРЕСУ, А ІНШИХ КРИТИКУЄ* |
| *ВВАЖАЄ, ЩО ВСЕ ЗНАЄ* |
| *«ТИХО» РАДІЄ ЧУЖИМ НЕВДАЧАМ* |
| *ЛЮБИТЬ ДИВИТИСЯ ТЕЛЕВІЗОР* |
| *ДОВГО ПАМ'ЯТАЄ ОБРАЗИ* |
| *ПРИХОВУЄ ІНФОРМАЦІЮ, ПОДІЇ* |
| *ПРОЯВЛЯЄ ЗЛІСТЬ* |
| *НЕ ЛЮБИТЬ ЗМІН* |

| |
|---|
| *НЕ СТАВИТЬ ЦІЛІ* |

ДОДАТОК 13

ДОДАТОК 14

# Шкала тривоги Шихана

Відповідаючи на питання, ставте собі бали, виходячи з того, наскільки ці твердження вірні для вас:

Жодного разу – 0 балів  Майже ні – 1 бал  Небагато – 2 бали  Турбували – 3 бали  Вкрай сильно - 4 бали

1. Утруднення на вдиху, нестача повітря або прискорене дихання
2. Відчуття задухи або комка у горлі
3. Серце скаче, битися, готове вискочити з грудей
4. Загрудинний біль, неприємне відчуття здавлення у грудях
5. Профузна пітливість (піт градом)
6. Слабкість, напади нудоти, запаморочення
7. "Ватні, "не свої" ноги.
8. Відчуття нестійкості чи втрати рівноваги
9. Нудота чи неприємні відчуття у животі
10. Відчуття того, що все навколишнє стає дивним, нереальним, туманним чи відстороненим
11. Відчуття, що все пливе, "знаходжуся поза тілом"
12. Поколювання або оніміння в різних частинах тіла
13. Припливи жару або ознобу
14. Тремтіння (тремор)
15. Страх смерті або те, що зараз може статися щось жахливе
16. Страх збожеволіти або втрати самовладання
17. Раптові напади тривоги, що супроводжуються трьома або більше з перелічених вище ознак, що виникають безпосередньо перед і при попаданні в ситуацію, яка, за Вашим досвідом, може викликати напад
18. Раптові несподівані напади тривоги, що супроводжуються трьома або більше з перелічених вище ознак, що виникають з незначних приводів або без приводу (тобто, коли Ви НЕ перебуваєте в ситуації, яка, за Вашим досвідом, може викликати напад)
19. Раптові несподівані напади, що супроводжуються лише однією або двома з перелічених вище ознак, що виникають з незначних приводів або без приводу (тобто, коли Ви НЕ перебуваєте в ситуації, яка, за Вашим досвідом, може викликати напад)
20. Періоди тривоги, що наростає в міру того, як Ви готуєтеся зробити щось, що, на Ваш досвід, може викликати тривогу, причому сильнішу, ніж ту, що в таких випадках відчуває більшість людей
21. Уникнення лякаючих вас ситуацій
22. Стан залежності від інших людей
23. Напруженість та нездатність розслабитися
24. Тривога, "нервовість", занепокоєння
25. Приступи підвищеної чутливості до звуку, світла та дотику
26. Напади проносу
27. Надмірне занепокоєння власним здоров'ям
28. Відчуття втоми, слабкості та підвищеної виснаженості
29. Головний біль або біль у шиї
30. Проблеми засипання
31. Пробудження серед ночі чи неспокійний сон
32. Несподівані періоди депресії, що виникають через незначні причини або без приводу
33. Перепади настрою та емоцій, які в основному залежать від того, що відбувається навколо Вас
34. Повторювані та невідступні уявлення, думки, імпульси або образи, які Вам здаються тяжкими, неприємними, безглуздими або відталюючими
35. Повторення однієї і тієї ж дії як ритуалу, наприклад, повторні перевірки, перемикання і перерахунок за відсутності в цій дії необхідності

**Інтерпретація**

Загальний бал за шкалою дорівнює сумі балів усіх пунктів. Таким чином, загальний бал може змінюватись від 0 до 140.

0-30 - відсутність клінічно вираженої тривоги,
30-80 - клінічно виражена тривога,
80 і вище - тяжкий тривожний розлад.
Середній бал при панічному розладі та агорафобії становить 57±20.

ДОДАТОК 15

ДОДАТОК 16

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аболін Л.М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини. Казань: КГУ, 1987. 262с.

2. Абульханова-Славська К.А. Соціальне мислення особистості: проблеми і стратегії дослідження. Психологічний журнал. 1994. Т. 12. №4. С. 39-55

3. Вернер Е, Сміт Р. «Долаючи труднощі: діти групи ризику від народження до повноліття». Ітака, Нью-Йорк: Корнельський університет. Преса, 1992

4. Вернер Е.Е. «Вразливі, але непереможні: емпіричне дослідження стресостійкості дітей та молоді». – Нью-Йорк

5. Ізард К. Психологія емоцій. СПб, 1999. 584с.

6. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26-64

7. Леонтьєв А.Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. М.: Політвидат, 1977. 304 с.

8. «Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях» /публікація ВООЗ: https://www.who.int/mental_health/emergencies/en/

9. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі[Текст] / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. – Краматорськ : Витоки, 2018. – 250с.

10. Фрідман Л.М. Психологія дітей і підлітків: Довідник для вчителів. М. Видавництво Інта психотерапії, 2003. 408 с.

11. https://psycabi.net/testy/384-proektivnye-metodiki-test-v-kartinkakh-vashi-tseli-i-resursy

12. https://psycabi.net/testy/467-testy-na-garmoniyu-i-uroven-zhiznennoj-energii-proektivnye-