

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Н. В. Піковець

**Психопрофілактика професійних деструкцій
та розвиток психологічної ресурсності педагога**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2024

УДК 37.013.75

ПЗ2

Рекомендовано вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Протокол № 2 від 10 червня 2024 року

Автор:

Піковець Н.В., завідувач кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук

Рецензенти:

Теслюк Павло Васильович, доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників

Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Остафій-Туз Наталія Миколаївна, практичний психолог Уманської гімназії № 4 Уманської міської ради Черкаської області

ПЗ2 Піковець Н. В. Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога: навчально-методичний посібник. Черкаси: комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», 2024. 88 с.

ISBN

Навчально-методичний посібник містить програму психологічного тренінгу з психопрофілактики професійних деструкцій та розвитку психологічної ресурсності педагога, формування культури психічного здоров'я загалом та психологічної культури зокрема. Програмою передбачено цикл занять, послідовна реалізація яких сприятиме вдосконаленню особистісних якостей, розширенню знань і навичок у сфері турботи про психічне здоров'я, формуванню культури психічного здоров'я педагогів.

Програма має практичну спрямованість, доступна у використанні.

Для практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників закладів освіти, усіх хто прагне до добробуту на робочому місці.

© КНЗ «ЧОППОП Черкаської обласної ради», 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕГРОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ «ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГА»	
Організаційно-методологічні засади інтегрованої програми тренінгу «Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога».....	8
Характеристика інтегрованої програми тренінгу «Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога».....	17
РОЗДІЛ II. ІНТЕГРОВАНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГА»	
Перший блок «Психічне здоров'я як складова психологічної культури», заняття 1-4.....	22
Другий блок програми «Профілактика і корекція стресів», заняття 5-8.....	40
Третій блок програми «Розвиток особистісної зрілості та психологічної ресурсності», заняття 9-12.....	63
ДОДАТКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88

ВСТУП

Провідною сферою соціальної реалізації людини в сучасних умовах залишається сфера професійної праці. Робота дає нам можливість прожити змістовне, наповнене життя, вона є джерелом нашого прибутку, важливим осередком соціального життя.

Водночас, часто робота є також джерелом стресу – в професіях системи «людина-людина», і в педагогічній сфері зокрема. А за певних умов цей стрес може стати надмірним і виснажливим.

У контексті війни з'являється ціла низка додаткових стресових чинників і передумов, відтак уміння запобігати вигорянню, ефективно менеджерувати стресову реакцію, відновлюватися – набуло зараз особливої ваги.

Професійний стрес у поєднанні з іншими чинниками може спричинити психологічні стани, пов'язані з відчуттям емоційного виснаження, зменшення інтересу та захопленості певним видом діяльності, розвитком негативного сприймання здійснюваної професійної діяльності – її результативністю і стосунками з колегами, та стати детермінантою розвитку професійних деструкцій.

Професійні деструкції, що можуть розвиватися упродовж професійного життя, є значною проблемою, оскільки, охоплюючи чимале коло людей, вони призводять до порушення психологічної рівноваги, ускладнення психологічної атмосфери в колективі, погіршення працездатності (зниження якості і продуктивності праці), що може, призвести до проблем у сфері фізичного та психічного здоров'я, впливати на інші важливі сфери життєдіяльності людини.

Подолання професійних деструкцій супроводжується психічною напруженістю, психологічним дискомфортом, а іноді, і кризовими явищами (а часто саме внутрішнє зусилля і страждання зумовлюють особистісне і професійне зростання).

Психологічна допомога сьогодення «позитивно» орієнтована, тобто передбачає культивування благополуччя в сенсі не лише відсутності розладів, але й покращенні якості життя («щастя»,

«процвітання»), міжособистісних взаємин, особистісного зростання, творчої самореалізації.

У світлі викликів сьогодення серед пріоритетних завдань освіти України визначено формування відповідальності людини за власне фізичне і психічне здоров'я, психологічне благополуччя, фізичну та духовну безпеку через усвідомлення цінності життя крізь призму фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

Навички турботи про власний психоемоційний стан, самопідтримки і самодопомоги здатний сформувати психологічно здоровий вчитель. Здоров'я педагога – це не лише його добрий фізичний і психічний стан, а й ціннісне ставлення до свого здоров'я, знання власних ресурсів і вміння скористатися ними в разі необхідності, а також надати підтримку іншим. Усе це органічно пов'язане зі сформованістю культури психічного здоров'я зокрема та психологічної культури загалом, що передбачатиме культуру професійного мислення, ставлення до свого здоров'я як до цінності, прагнення до того потенціалу енергії, що сприятиме успіху та професійному довголіттю у педагогічній діяльності.

Основними чинниками, які впливають на психічне здоров'я людини, є такі:

1. Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я.

Кожен здатний здійснити вибір на користь здоров'я та самореалізації, однак не кожен це робить.

У контексті відповідальності пріоритетною є орієнтація особистості на саму себе, «закон, що виплеканий» усередині себе, зведення правил і вимог, за якими живе людина. В активному процесі становлення вона бере на себе відповідальність за своє життя, своє здоров'я, свій життєвий шлях, фахове зростання і реалізацію. Потреба знайти смисл, мету в житті трансформується у потребу бути відповідальним за події як сьогодення, так і майбутнього, що в будь-якому випадку, відображується на стосунках з іншими людьми у буденному і професійному житті, із суспільством, зі світом загалом [1].

Нині доволі часто звучить думка про те, що «жити важко», «життя не склалося», «недоля». Ці фрази, позбавлені займенника «я», виражають уникнення індивідуальної відповідальності та свідчать про підпорядкування обставинам, про пасивність стосовно самого себе. Однак, тільки прийнявши відповідальність на себе, за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може стати творцем своєї долі.

2. Самопізнання як аналіз себе.

Важливо навчитися розуміти свої відчуття. Чим більше людина відчуває, тим простіше їй зрозуміти себе. Потрібен час і зусилля, щоб навчитися розрізняти відчуття і приймати їх усі. Але це єдиний спосіб «розплутати клубок» і зрозуміти себе. Щоб жити те життя, якого хочеться. А, може, й краще. Відмова від самопізнання, усунення у свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство, може суттєво вплинути на психічне здоров'я, спричинити різні психосоматичні порушення.

3. Саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції.

Самопізнання є необхідною, проте недостатньою умовою. Важливим є наступний крок – прийняття себе таким, якими ми є, прийняття суперечностей власного внутрішнього світу і досягнення цілісності «Я».

4. Уміння жити сьогоднішнім.

Часи війни є непростим викликом для нашого психічного здоров'я. Проте, якими б не були випробування, вибір людини – це відновлення душевної рівноваги, збалансування свого внутрішнього світу. Уміння жити актуальними переживаннями і здійснювати (реалізовувати) свою унікальність – тут і тепер, є важливою умовою гармонійного існування та творчого самовираження особистості, а відтак, і її психічного здоров'я.

5. Свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей.

У часи війни відбувається перебудова цінностей і їхньої пріоритетності.

б. Здатність до розуміння, слухання і прийняття інших.

Вміння екстеріоризуватися, орієнтуватися на зовнішній світ і взаємодію з ним постає одним із особистісних ресурсів, позитивно впливає на самопочуття і здатність власної саморегуляції на емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях.

Серед основних видів психологічної допомоги людині традиційно розглядають індивідуальну та групову. Так, індивідуальна допомога може надаватися у формі індивідуальної бесіди, консультації чи психотерапевтичної сесії. Найчастіше у роботі з педагогами використовуються саме перші дві форми. Психологічна консультація завжди передбачає звернення до самосвідомості особистості, на усвідомлення людиною своїх бажань, потреб, установок, цінностей, потенційних здібностей та бажань.

Групова психологічна допомога надається через участь людини у групових заходах психологічного спрямування. Різні форми групової психологічної роботи зберігають популярність через свою ефективність і більшу економічність, ніж індивідуальна консультація. Водночас вона зберігає своє значення та забезпечує особливу комфортність у зв'язку зі своїми організаційно-методологічними особливостями. Професійно створена в групі атмосфера створює для людини умови, в яких вона здатна до самодослідження, самопізнання, може експериментувати з різними способами поведінки, міжособистісних взаємин, схильна оцінити власні почуття, переживання, установки, вчинки, сприяє підсиленню впевненості у собі, саморозкриттю, саморозвитку, психологічним змінам.

Ідея сучасної школи як безпечного місця впроваджується, передусім, через взаємодію педагога з дітьми за принципом «не нашкодь»: працівники закладу освіти мають власним прикладом показувати, як ставитися до себе; завдяки конструктивним стратегіям педагогічної взаємодії можна сприяти підвищенню самооцінки дитини, її впевненості у власних здібностях і спроможностях, самоповазі та повазі до оточуючих, діти стають здатними підтримувати конструктивні взаємини з іншими. «Школа як безпечне

місце має виконувати функцію прийняття, розуміння та підтримки» [8].

Отже, психічне здоров'я є однією з найбільших людських цінностей не лише з індивідуальної, але і з соціальної точки зору. Проблема здоров'я дорослих і дітей – стратегічна проблема сучасного українського суспільства, особливо в нинішніх умовах, вирішення якої зумовлює якісні характеристики збереження і розвитку країни, його інтелектуальний та духовний капітал.

Психічне здоров'я важливе – і турбота про нього – справа кожного!

РОЗДІЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕГРОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ «ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГА»

1.1. Організаційно-методологічні засади інтегрованої програми тренінгу «Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога»

Програма «Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога» є самостійною тренінговою програмою і, водночас, може бути компонентом заходів психологічного супроводу професійної діяльності педагога в рамках методичної та психологічної роботи з педагогічним колективом закладу освіти.

Виокремлюють два напрямки в подоланні психологічного стресу учасників освітнього процесу: профілактичний і терапевтичний. Перший шлях – це підсилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток навичок позитивного мислення. Другий шлях спрямований на нейтралізацію вже існуючого стресу і полягає в цілеспрямованому впливі на його тілесні і емоційні прояви [9].

Впродовж терміну проведення тренінгу доцільно також надавати учасникам індивідуальні консультації з питань особистісно-професійного розвитку, самореалізації, самоздійснення, попередження професійних деформацій та деструкцій. Для цього визначається час для консультацій саме з цих питань.

Поєднання різних форм психологічної підтримки педагогів, індивідуалізація траєкторії психопрофілактики професійного вигорання та розвитку психологічної ресурсності сприятиме підсиленню результатів від проведеної роботи та налаштовуватиме педагогів на особисту відповідальність за них.

Метою програми є психопрофілактика і психокорекція професійних деструкцій та розвитку психологічної ресурсності особистості педагога, формування культури психічного здоров'я загалом та психологічної культури зокрема, гармонізація професійно-особистісного розвитку, прагненню до того потенціалу енергії, що сприятиме успіху та професійному довголіттю у педагогічній діяльності.

Згідно з метою було визначено такі **завдання програми**:

- розроблення змісту та структури програми збереження й оптимізації психічного здоров'я педагога;
- формування психологічної культури як складової загальної культури педагога, що передбачає культуру професійного мислення, ставлення до свого здоров'я як до цінності, прагнення та навичок турботи про нього;
- сприяння розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень;
- формування в учасників тренінгу уявлень про стрес, чинники стресу, його вплив на функції організму людини, засоби подолання стресу;
- формування навичок саморегуляції психічних станів: трансформувати негативні переживання у позитивні емоційні стани, виробити навички адекватної поведінки у стресових ситуаціях, набути впевненості у собі;

- навчання способам ефективного планування свого часу, формулювання цілей, оцінки їхньої адекватності та реалістичності;
- вироблення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання і прийняття інших людей;
- превенція особистісно-професійних деструкцій, деформацій особистості педагога, формування навичок подолання, опанування стресовими ситуаціями;
- стимулювання прагнення до досягнення успіху, конструктивного вирішення проблемних ситуацій;
- розвиток уміння усвідомлювати власні ресурси, здатність користуватися ними;
- формування здатності до здійснення життєвих виборів, почуття відповідальності за розвиток власної особистості та свого професійного шляху;
- розвиток ресурсності через усвідомлення своїх природніх спрямувань, розвиток психологічної гнучкості та творчого потенціалу особистості;
- створення психологічно сприятливих умов у процесі групової роботи, що дасть змогу учасникам групи більш глибокого саморозуміння (власні бажання, потреби, прагнення); прагнення до саморозвитку, відкритості у міжособистісній взаємодії, усвідомлення результатів внутрішньої роботи.

Програма організована за структурно-функціональним принципом, що передбачає три рівні її реалізації:



Відповідно, завдання структуровані у компоненти, функціонування яких забезпечує реалізацію предметно-практичних функцій, а саме:

- *інформаційний* – передбачає адекватне розуміння проблемних ситуацій;
- *інструментальний* – забезпечення продуктивного виконання актів, дій, діяльності;
- *оцінно-мотиваційний* – здійснення контролю рівня виконання діяльності;
- *поведінковий* – забезпечення організації конструктивних виконавчих форм діяльності у проблемно-конфліктних, невизначених ситуаціях.

Заняття побудовані таким чином, щоб мали місце усі визначені вище компоненти під час кожного заняття.

Щоб досягти мети та реалізувати поставлені завдання, керівнику групи впродовж усього курсу програми важливо забезпечити відповідні психологічні умови. Цьому сприятиме дотримання під час організації занять наступних **принципів**: системності, активності, розвитку, детермінізму, єдності свідомості і діяльності, особистісного підходу та принцип суб'єкта діяльності, життєдіяльності, потенційного і актуального, моделювання і оптимізації, єдності організму і середовища, успіху, самоорганізації, екологічності, профіцитарності.

Основні методи і техніки, передбачені програмою:

- *діагностичні процедури*, цільове і першочергове призначення їх у тренінгу – відбір учасників у групу; отримання учасниками нової інформації про себе; саморозуміння й саморозкриття; забезпечення й контроль ефективності тренінгових процедур. Особливістю проведення діагностики у психокорекційній групі є те, що вона проводиться не лише на початку діяльності групи. А впродовж усіх занять поряд / паралельно з психокорекцією здійснюється діагностування станів, емоційних почувань, самоусвідомлень учасників психотренінгу із залученням їх до цього процесу;

- *групова дискусія*, дослідження, що ґрунтується на колективному обговоренні інформації, ідей, думок, передбачень, питань. Основні властивості цього методу роботи виявляються у наявності двох протилежних позицій, можливості побачити різні боки однієї проблеми, зменшити опір новій інформації. А якщо проблема ініційована групою, то це логічний висновок із дискусії, оскільки перетворюється у групову норму. Як метод і форма дискусія може бути елементом інших заходів, занять;
- *«мозковий штурм»* – метод продукування оригінальних рішень, ідей, активізації навчання; усі учасники на рівних позиціях шукають шляхи вирішення проблеми, без демонстрування власних знань;
- *асоціативно-метафоричні карти* – застосовуються для пошуків розв’язання актуальних проблем, для створення відповідної обстановки для справжнього, глибокого міжособистісного контакту. Застосування карт сприяє розширенню знань про себе та навколишній світ; розвитку уяви та креативності; знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом; проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них; сприяють усвідомленню особистісного місця та шляху у житті тощо. Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферою особи. Робота з метафоричними картами створює безпечну обстановку, що сприяє обміну думками, вільному від оцінювальних суджень;
- *арттерапевтичні техніки*. Метод арт-терапії передбачає використання методів творчого самовираження, що дає змогу особистості звільнитися від внутрішніх переживань, «експериментувати зі своїми почуттями й виразити їх на символічному рівні» і ґрунтується на експресивних мистецтвах, що забезпечують підтримку особистості з метою стимулювання її до особистісного розвитку [5]. Арт-терапевтичне самовираження через художньо-символічні образи являє собою аксіологічне самопізнання від невиразних почувань до виразно рефлексованої цілеспрямованості на автентично-суб’єктне екзистенційне

(духовно-ціннісне) самовизначення. Маніпулюючи художніми засобами, пізнаючи їх природу, особистість вчиться розкривати свої проблеми, знаходити їх вирішення, долати внутрішні конфлікти та суперечності, здійснювати вибір, розуміти себе й інших. Сутність арт-терапії, полягає в терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на суб'єкт (реконструкція психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності; виведення переживань, пов'язаних з нею під зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створення нових позитивних переживань, народження креативних потреб і способів їх задоволення) [5];

- *ситуаційне моделювання* передбачає аналіз практичних професійних ситуацій через виконання таких процедур, як відбір (з життя, з літератури) актуальних для учасника ситуацій та їх подальша психологізація з метою виявлення професійних якостей. Аналіз ситуацій спонукає учасників зробити певний вибір, долучитися до професійного обговорення, навчитися чути, фіксувати та аналізувати уявлення та погляди інших людей;
- *проективний малюнок*, дає змогу діагностувати й інтерпретувати утруднення в спілкуванні, емоційні проблеми, виявити й усвідомити проблеми та переживання учасників, що важко вербалізуються. Теми малюнків підбираються так, щоб дати можливість учасникам виразити малюнком свої почуття й думки, що не усвідомлюються суб'єктом з тих чи інших причин;
- *тілесно-орієнтовані практики*, – універсальність тілесно-орієнтованого методу, зокрема М. Сандомирський вбачає у тому, що, використовуючи його для самопомоги, особа перестає перекладати відповідальність за свої потреби і проблеми на інших (одужання – на лікаря, позбавлення від життєвих негараздів – на психолога).

Серед психокорекційних методів тілесно-орієнтованої терапії виокремлюють дві основні групи:

- *неспецифічні* – не пов'язані зі змістом якогось конкретного переживання. Сюди належать «оперативні» способи

психокорекції, які сприяють швидкому, але тимчасовому полегшенню стану, – розрядку накопиченим негативним емоціям. Подібні способи порівняно легко використовувати самотійно, вони можуть багаторазово повторюватися у відпрацьованій послідовності, за стандартною схемою-алгоритмом. У зв'язку з цим вони можуть використовуватися з метою психологічної саморегуляції і є, зазвичай, початковими навичками, якими особа оволодіває. Провідне місце займають тут тілесно-орієнтовані техніки, у першу чергу, м'язова (і пов'язана з нею психоемоційна) релаксація і дихальні прийоми, що сприяють емоційному відреагуванню (катарсису);

- *специфічні методи*, які визначаються змістом конкретної психологічної проблеми, що пропрацьовується. Методи цієї групи досить різноманітні. Сюди належать так звані «тактичні» підходи, мета яких – усунення окремих, часткових проблем (короткотривалий варіант). Та підхід, спрямований на багатосторонню перебудову особистості, що потребує тривалого часу (стратегічний варіант) [7].

Використовувались також методи *когнітивно-поведінкового та системного напрямів психотерапії*. Зазначені методи ґрунтуються на спільних екологічних принципах підвищення психологічної компетентності особи, активного залучення її до вирішення проблем, формування усвідомленого ставлення до свого психічного здоров'я, спонукання до свідомої та активної перетворювальної участі чи безоцінкового прийняття, що сприяє розвитку стресостійкості, психологічної гнучкості, зниженню ймовірності психічного захворювання та підвищенню культури психічного здоров'я загалом [3].

- метод *психологічного інформування (психоедукації)*, полягає у наданні конкретної, точної й актуальної інформації у формі пояснень, викладу фактів, що дозволяє розвіяти міфи, створює для клієнта простір для активного залучення до вирішення проблем;

- метод *керованого відкриття* чи *«сократівський метод»* – передача знань здійснюється через створення умов для їх засвоєння та стимулювання до самостійного пошуку рішень, «занурення» за знаннями у несвідомий, але пережитий та засвоєний досвід. Прикладами таких запитань можуть бути: «Чи були Ви в подібній ситуації раніше?», «Що Ви тоді робили? Як Ви з цим впоралися?» тощо;
- метод *усвідомленої присутності (майндфулнес)*, містить низку технік, спрямованих на усвідомлення справжнього моменту буття людини, того, що зараз відбувається в її внутрішньому або зовнішньому світі, і прагне при цьому до безоцінковості й прийняття;
- метод *пошуку винятків з проблеми і формулювання мети* та *методи зміцнення ресурсів* – ґрунтуються на переконаннях, що вирішення проблеми може абсолютно не залежати від того, як вона розвинулась в минулому, натомість слід заохочувати клієнтів сконцентруватись на тих рішеннях, що вже виявились ефективними, та на майбутньому, де проблеми можуть бути вирішені. Такі методи сприяють пошуку реалістичних, вимірюваних і досяжних цілей, концентруванні на них, на наявних способах розв'язання проблем, та на тих аспектах чи сферах життя, на які проблема не має впливу.

Окремо доцільно зупинитися на необхідності ведення *щоденника самостереження* для запису подій, що відбулися впродовж дня, своїх відчуттів та переживань, фіксування суб'єктивного ставлення до людей і подій, аналізу вчинених дій, помилок та пропозицій шляхів їх подолання. Також у щоденнику учасники виконували малюнкові методики з метою подальшого їх аналізу та спостереження динаміки своїх змін.

Очікуваний результат від реалізації програми (індикатори ефективності програми):

1. Усвідомлене, ціннісне ставлення до свого здоров'я, розуміння зовнішніх і внутрішніх чинників, здатних позитивно / негативно вплинути на нього.
2. Позитивне ставлення до професійної діяльності та власних досягнень у ній.
3. Наявність уявлень про стрес, чинники стресу, його вплив на функції організму людини, засоби подолання стресу.
4. Підвищення рівня інформованості учасників про способи запобігання або зняття негативних індивідуально-психологічних станів, володіння навичками саморегуляції психічних станів.
5. Вміння ефективно планувати свій час, ставити перед собою адекватні та реалістичні цілі.
6. Володіння навичками конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання і прийняття інших людей.
7. Сформованість навичок подолання, оволодіння стресовими ситуаціями, оволодіння прийомами зняття емоційної напруги, освоєння технік релаксації і управління м'язовим тонусом.
8. Наявність прагнення до досягнення успіху, конструктивного вирішення проблемних ситуацій.
9. Відчуття власної спроможності у здійсненні життєвих виборів, почуття відповідальності за розвиток власної особистості та свого професійного шляху.
10. Усвідомлення своїх природніх спрямувань, психологічна гнучкість та вияв творчого потенціалу особистості.
11. Комунікативна компетентність, сформованість та розвиток навичок взаємодії, здатність надати і прийняти, в разі необхідності, допомогу.
12. Рефлексивна компетентність, знання і розуміння наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів, здатність користуватися ними.

1.2. Характеристика інтегрованої програми тренінгу «Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога»

Однією з важливих цілей психотренінгу було оптимізація психічного здоров'я через розвиток самосвідомості. За нашою моделлю рушійною силою психопрофілактики та психокорекції професійного вигорання та розвитку ресурсності є процес саморозвитку, який розглядаємо як внутрішню активність особистості щодо якісного перетворення себе, особистісні самозміни. Тобто, фундаментальною психологічною умовою ефективної професіоналізації та кар'єрного зростання, реалізації особистістю власних цілей і цінностей є перехід на більш високий рівень розвитку самосвідомості [6, 7].

Змістовно корекційна програма складається з трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих блоків: «Психічне здоров'я як складова психологічної культури», «Профілактика і корекція стресів», «Розвиток особистісної зрілості та психологічної ресурсності». Триває кожне тренінгове заняття 3 години впродовж 6 тижнів (загальний обсяг: 36 год.). На тиждень проводиться по 2 заняття.

Кожен з блоків передбачає вирішення низки завдань.

Завдання **першого блоку програми «Психічне здоров'я як складова психологічної культури»** спрямовані на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, розгляд професійного здоров'я як вияву психічного здоров'я особи; розуміння потреби в оптимізації психологічної культури педагога, що забезпечує його саморозвиток і самореалізацію в професії, становлення особистісної і професійної самосвідомості, успішну адаптацію до динамічних соціально-економічних змін і ефективну соціальну взаємодію, створює умови для збереження цілісності особистості та успішної реалізації у професії; з'ясування, як емоції впливають на самопочуття і здоров'я, аналіз власного сприймання самого себе з позиції різних соціальних ролей, потреб; від чого залежить самооцінка і яка самоцінність особи та їх вплив на психічне здоров'я; розвиток відповідальності за власні

думки, цінності, цілі, вчинки, як такі, що здатні впливати на стан здоров'я; формування потреби турбуватися та володіти засобами зміцнення свого здоров'я у загальній картині свого світу; розгляд критеріїв особистісного зростання та професійне зростання як прагнення особистості до самовдосконалення, що передбачає не лише накопичення знань, умінь і навичок, а й можливість реалізувати себе як особистість, спонтанний процес авторського самотворення у професії завдяки внутрішнім якостям і зовнішнім джерелам. До першого блоку входять 1-4 заняття.

Заняття 1. Я у світі людей, Я у власному світі.

Мета – самопрезентація, виявлення цінностей, їх детермінації.

Завдання: знайомство учасників тренінгу, інформування про мету та завдання програми, вироблення правил роботи; самопрезентація учасників; з'ясування очікувань від тренінгу, сприяння згуртованості групи; дослідження стану власного здоров'я, індивідуальних особливостей та потенційних можливостей свого організму відповідно до біологічного віку, статі тощо; формування розуміння того, що здоров'я є загальнолюдською і індивідуальною цінністю, дбайливого ставлення до нього, формування норм поведінки, що дають змогу педагогу здійснювати активну життєдіяльність і досягати успіху у професії.

Заняття 2. Саногенне мислення і особистісна рефлексія.

Мета – розкрити позитивний вплив саногенного мислення на психологічне здоров'я особистості.

Завдання: психологічне інформування про саногенне мислення як таке, що впливає на ефективність діяльності, адаптивність і стресостійкість, сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини; формування навичок спостерігати розумові операції, які не усвідомлюються, та навчитися робити їх об'єктом рефлексії.

Заняття 3. Самооцінка і самоцінність. Шляхи побудови гармонійних взаємин з собою і з світом.

Мета – розглянути поняття самооцінка та самоцінності, як вони формуються.

Завдання: розгляд себе з позиції різних соціальних ролей, потреб; обґрунтування активного характеру особистості; дослідження свого балансу у різних сферах життя, моделювання бажаного результату та процесу його досягнення; формування позитивного самоствавлення, самоприйняття, підвищення впевненості у собі і своїх можливостях.

Заняття 4. Я і Професія.

Мета – розвиток позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень, осмислення процесу професійної самореалізації.

Завдання: психологічне інформування про професіоналізм, професійну компетентність, кар'єру, професіоналізм особистості, рівні його розвитку; активізація процесу самоактуалізації; ознайомлення з обмеженнями і перешкодами професійної самореалізації; побудова учасниками групи власного шляху реалізації професійного потенціалу; створення мотивації на самозміну, самоаналіз позитивних і негативних якостей особистості, перетворення останніх на можливості та оцінювання можливості їх використання для професійної самореалізації; моделювання власного професійного іміджу.

Другий блок програми «Профілактика і корекція стресів».

Мета – сформулювати уявлення про професійну кризу.

Завдання: психологічне інформування про індивідуальну адаптивність – рівень здатності до пристосування, адаптованість – рівень фактичного пристосування індивіда, рівень його соціального статусу і самовідчуття – задоволеності або незадоволеності собою і своїм життям; диференціація понять «Я-особисте» і «Я-професійне», поняття про вікові кризи та кризи професійного розвитку; розвиток уявлень про стрес, чинники стресу, його вплив на функції організму людини та загальну життєдіяльність, оволодіння засобами подолання стресу; розширення розуміння синдрому психічного вигорання, його складові та вплив на професійну діяльність. Другий блок охоплює 5-8 занять.

Заняття 5. Кризи: обмеження чи можливість?

Мета – розглянути явище кризи, види, значення в житті людини.

Завдання: пошук загального та індивідуально-сміслового навантаження поняття «криза»; психологічне інформування про кризу, її види, характерні особливості, індивідуальні особливості переживання кризи; візуалізація, моделювання сприймання, переживання кризи та етапів виходу з неї; об'єктивні та суб'єктивні детермінанти кризи; виявлення конфліктуючих частин особистості; трансформування кризи-обмеження у кризу-можливість.

Заняття 6. Ризики професійної діяльності педагога.

Мета – ознайомити з поняттями «професійне здоров'я», «професійний стрес», «професійне вигорання», розглянути їх взаємозв'язок і взаємозалежність.

Завдання: створення мотивації для подолання професійних деформацій; аналіз переконань і цінностей; формування вміння усвідомлювати й визначати реальні та «свої» цілі; поведінковий аналіз.

Заняття 7. У світі емоцій.

Мета – формувати і розвивати стресостійкість.

Завдання: створення умов для занурення у свій емоційний світ, розширення знань про емоції, усвідомлення домінуючих емоцій, їхніх детермінант, впливу на професійну діяльність та особисте життя; розвиток здатності безоцінкового прийняття своїх емоцій, формування вміння управляти вираженням своїх почуттів та емоційних реакцій, навчити вербалізувати свої почуття, думки, емоції; відреагування скутих емоцій і почуттів, структурування почуттів і діяльності; оволодіння вміннями і навичок саморегуляції емоційного стану.

Заняття 8. Організація / самоорганізація.

Мета – теоретичне вивчення та практичне освоєння технологій продуктивного та раціонального управління часом.

Завдання: засвоєння теоретичних основ щодо значення, особливостей, структури часу, як ресурсу, та аналіз ефективності використання ресурсу; обговорення і порівняння понять «особиста дезорганізація» і «відсутність самодисципліни»; оцінка та планування свого часу, як важливого і непоправного ресурсу, формування навичок структурування простору і часу, постановка довготривалих і короткочасних цілей.

Третій блок «Розвиток особистісної зрілості та психологічної ресурсності»

Завдання: визначення потреб та розвиток навичок постановки цілей і розробки стратегічного планування власного життя; з'ясування основних завдань у різних сферах життя, шляхів і засобів їх досягнення; розширення кола інтересів, захоплень, розгляд шляхів розвитку здібностей; конкретизація понять «ресурс» і «ресурсність», трансформація нересурсного стану у ресурсний, активізація творчого потенціалу; усвідомлення взаємозв'язку особистісної зрілості та здатності до професійного розвитку, протистояння стресам.

Заняття 9. Життєвий шлях. Мета – ознайомити з поняттям «життєвий шлях», сформулювати уявлення про спосіб життя, задоволеність життям, роботою, життєтворчість, творчість у професії.

Завдання: визначення потреб та розвиток навичок постановки цілей і розробки стратегічного планування власного життя; з'ясування основних завдань у різних сферах життя, шляхів і засобів їх досягнення; розширення кола інтересів, захоплень, розгляд шляхів розвитку здібностей; проектування власного життєвого шляху через створення колажу «Мій життєвий шлях».

Заняття 10. Ресурси.

Мета – усвідомлення власних ресурсів, вміння їх віднаходити, оперувати ними.

Завдання: конкретизація понять «ресурс» і «ресурсність», трансформація нересурсного стану в ресурсний, активізація творчого потенціалу, створення «карти своїх ресурсів»; усвідомлення ресурсу як основи для особистісної зрілості.

Заняття 11. Особистісна зрілість.

Мета – актуалізувати особистісну зрілість.

Завдання: психологічне інформування про особистісну зрілість, дослідження рівня своєї особистісної зрілості, розгляд компонентів означеного поняття, їх розвиток; корекція самоствавлення; усвідомлення взаємозв'язку особистісної зрілості та здатності до професійного розвитку, протистояння стресам.

Заняття 12. Підсумкове.

Мета – підвести підсумки роботи.

Завдання: рефлексія психотренінгу, усвідомлення змін та огляд перспектив, підведення підсумків психокорекційної роботи.

Результатом проведення програми є: сформованість відповідальності за свої думки, проживання емоцій, дії, що сприятимуть збереженню і оптимізації психічного здоров'я; підвищення професійної самооцінки, що дала б змогу відчути задоволеність собою, своєю професійною діяльністю; оволодіння навичками піклування про себе у напружених та стресових ситуаціях як умови попередження / подолання психічного вигорання; розвиток професійно значущих якостей викладача: емоційної врівноваженості, позитивного погляду на життя, гнучкості у взаєминах тощо; сформованість навичок планування і самоорганізації особистого та професійного часу.

РОЗДІЛ II. ІНТЕГРОВАНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГА»

2.1. Перший блок «Психічне здоров'я як складова психологічної культури», заняття 1-4

Завдання:

- формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, розгляд професійного здоров'я як вияву психічного здоров'я особи;
- розуміння потреби в оптимізації психологічної культури викладача, що забезпечує його саморозвиток і самореалізацію в професії, становлення особистісної і професійної самосвідомості, успішну адаптацію до динамічних соціально-економічних змін і ефективну соціальну взаємодію, створює умови для збереження цілісності особистості та успішної реалізації у професії;
- з'ясування, як емоції впливають на самопочуття і здоров'я, аналіз сприймання самого себе з позиції різних соціальних ролей, потреб; від чого залежить самооцінка, яка самоцінність особи та їх

вплив на психічне здоров'я; розвиток відповідальності за власні думки, цінності, цілі, вчинки, як такі, що здатні впливати на стан здоров'я;

- формування потреби піклуватися про своє психічне здоров'я та володіти засобами його зміцнення у загальній картині свого світу;

- розгляд критеріїв особистісного зростання та професійного зростання як прагнення особистості до самовдосконалення, що передбачає не лише накопичення знань, умінь і навичок, а й можливість реалізувати себе як особистість, спонтанний процес авторського самотворення у професії завдяки внутрішнім якостям і зовнішнім джерелам.

Заняття 1. Я у світі людей, Я у власному світі.

Мета – самопрезентація, виявлення цінностей, їх детермінації.

Зміст заняття

Інформування учасників тренінгу про мету і завдання програми (5 хв.).

Вироблення правил роботи групи: для ефективної роботи групи необхідно дотримуватися правил, що регламентуватимуть роботу учасників. Учасники пропонують правила (добровільність, активність, толерантність, відповідальність, конфіденційність, відкритість, взаємоповага...), обговорюється зміст правил, їхня прийнятність учасниками (15 хв.).

З'ясування очікувань від тренінгу: що є потреба зрозуміти, змінити, чому навчитися? (10 хв.)

⌘ *Вправа на знайомство «Ви, мабуть, не знаєте, що я...» (5 хв.)*

Мета: знайомство учасників тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Хід вправи. Кожен з учасників повідомляє про себе інформацію, про яку не знають інші учасники тренінгу.

⌘ *Вправа «Афоризми» (35 хв.).*

Мета: з'ясувати уявлення учасників про значення здоров'я в житті людини.

Хід вправи. На столі знаходяться аркуші з написаними афоризмами про здоров'я:

Наш організм запрограмований на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це спричинено не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось (К. Купер)

Усі здорові люди люблять життя (Г. Гейне)

Для організму руйнівні психічне напруження, зриви, відчуття небезпеки і безцільність (Ганс Сельє)

Не всяку хворобу треба лікувати, іншу – достатньо зрозуміти (Невідомий автор)

Судіть про своє здоров'я по тому, як ви радієте ранку і весні (Генрі Тор)

Змініть свій напрямок думок і змініте свою долю (Мерфі)

Ми дуже добре знаємо, чому ми хворіємо, але досить погано знаємо, чому здорові (П. Анохін)

Кожен з учасників обирає цитату, що найбільше виражає власне розуміння здоров'я.

Дискусія-обговорення: Усі цитати, з попереднього завдання стосувалися певної складової здоров'я людини, якої?

Психічне здоров'я – яка це частина загального здоров'я, його роль в життєдіяльності особистості, чинники, що впливають на нього і на що впливає психічне здоров'я? Як визначити своє психічне здоров'я, що є його показниками?

Статистична довідка: за даними результатів опитувань в 11 країнах світу, психічне здоров'я є одним з найбільших викликів сьогодення. Зокрема, і в Україні, серед опитаних українців:

- 39% щодня відчують втому або зниження енергії;
- 37 % зниження інтересу чи відчуття задоволення від життя;
- 30% опитаних респондентів мають проблеми зі сном;
- 24% мають труднощі з концентрацією уваги та негативні відчуття щодо себе;
- 11% людей думають про смерть або про заподіяння собі шкоди;
- 35% хоча б раз у житті відчували панічну атаку.

І це тільки офіційно зареєстровані випадки. Отож, тема турботи про своє психічне здоров'я має бути важливою для кожного з нас.

Далі учасники ознайомлюються з визначеннями психічного здоров'я з різних інформаційних джерел, обговорюють та методом «мозкового штурму» виробляють ознаки (критерії) психічного здоров'я (25 хв.):

1. Психічно здорова людина може змінювати своє життя.
2. Вона має почуття особистої значущості, відчуває себе гідною і важливою.
3. Розв'язує свої проблеми у більшості власними зусиллями і самостійно приймає рішення.
4. У неї є почуття особистої безпеки, і вона відчуває себе в безпеці в групі, демонструє розуміння проблем і мотивів інших людей.
5. У психічно здорової людини є почуття відповідальності.
6. Вона може дати і прийняти любов.
7. Вона живе у світі реальності, а не фантазій.
8. Вона проявляє емоційну зрілість у своїй поведінці й розвиває здатність терпіти розчарування і неприємності у своїй повсякденній діяльності.
9. Психічно здорова людина має різні інтереси та в цілому живе збалансованим життям на роботі і поза нею.

⌘ *Вправа. Есе «Про мене...» (45 хв.)*

Мета: самоусвідомлення загальних та особистих критеріїв психічного здоров'я.

Хід вправи. На основі визначених ознак психічного здоров'я скласти твір-мініатюру у формі есе, розповідаючи про прояви кожної з виокремлених ознак у своєму житті. Акцентується увага на тому, що розповідь складається в особовій формі («я», «мене», «для мене» тощо).

Обговорення. Учасники діляться своїми розповідями.

Рефлексія заняття: якби порівнювали себе з природною стихією, хто (що) ви зараз? Що запам'яталося на сьогоднішньому

занятті? Які відчуття були впродовж заняття? Які навички здобули? (15 хв.).

Заняття 2. Саногенне мислення і особистісна рефлексія.

Рефлексія попереднього заняття.

Мета – розкрити позитивний вплив саногенного мислення на психічне здоров'я особистості

Зміст заняття

⌘ *Вправа «Мій сусід справа..., зліва...» (10 хв.).*

Мета: актуалізувати інформацію про учасників тренінгу.

Хід вправи. Учасники пригадують інформацію, якою вони поділилися про себе на попередньому занятті. Повертаючись до своїх сусідів, промовляють, «Я пам'ятаю, що мій сусід справа..., а зліва...».

⌘ *Вправа «Незакінчені речення» (30 хв.).*

Мета: з'ясувати особливості мислення (патогенне чи саногенне) у критичній ситуації.

Хід вправи. Завдання виконується письмово. Учасникам пропонується завершити наданий список незакінчених речень описом власних емоційних реакцій на різні життєві ситуації:

Коли мене викликають у кабінет начальника, ...

Коли мені доручають виступити з доповіддю, ...

Коли телефонують і повідомляють, що я переплутав (-ла) розклад і не з'явився (-лася) на лекцію, ...

Я відчуваю тривожність, ...

У мене може виникнути стрес через ...

У новій незвичній ситуації ...

Коли мене переповнюють емоції, ...

Коли мені швидко потрібно зреагувати на зауваження, репліку,

...

Найспокійніший час для мене, ...

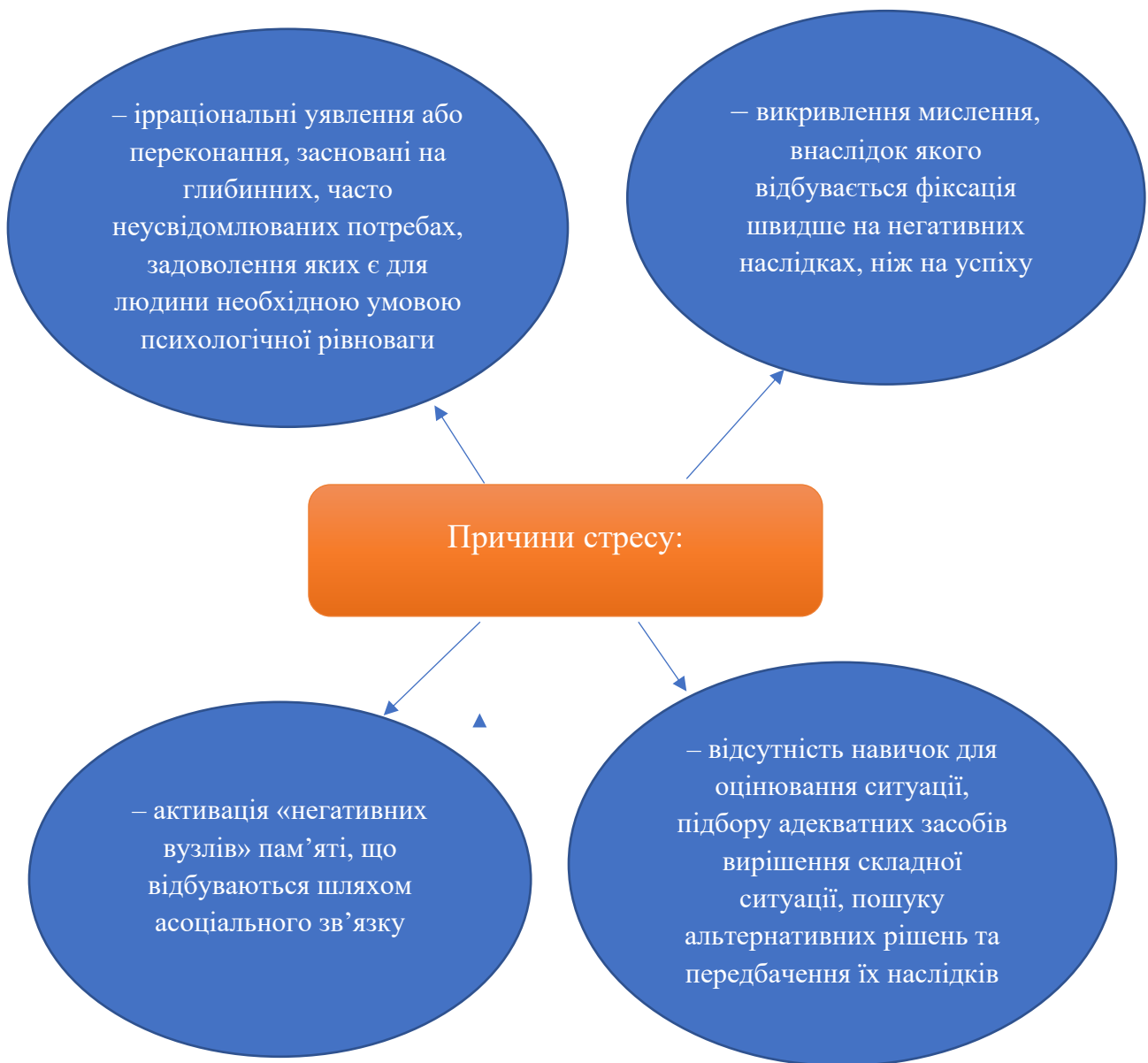
Сильне хвилювання я відчуваю, коли ...

Обговорення. Що переважає у ситуаціях, які ви проживаєте, емоції чи думки? Яка полярна забарвленість ваших думок, позитивна

чи негативна? На вашу думку, чому саме так ви сприймаєте ті чи інші ситуації?

Коментар ведучого (15 хв.). Людина під впливом дії стресу досить часто не здатна контролювати власне мислення. Це спричинене тим, що людина, захоплена сильними емоціями, не може «розмислити» ситуацію, застосувати рефлексію. Як результат – закріплюється негативний досвід переживань. Такий вид мислення носить патогенний характер, що призводить до психологічних проблем. На противагу патогенному мисленню існує саногенне, що сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. У процесі саногенного мислення людина відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними. Саногенне мислення не тотожне позитивному мисленню, коли людина намагається віднайти позитивне у неприємних, некомфортних моментах. Оздоровлююче (саногенне) мислення забезпечується завдяки застосуванню особистістю саногенної рефлексії.

Тип мислення, – патогенний чи саногенний, – найяскравіше виявляється в ситуації стресу. Що викликає у людини стрес? А джерелами стресу часто виступають не тільки об'єктивні характеристики саме ситуації, а й особливості сприймання індивідом ситуації та його характерний спосіб реагування. А, отже, причинами стресу можуть бути:



Стрес, за дослідженнями нейробіолога Р. Сапольські, – це не лише те, що не дає нам спати вночі чи те, що змушує кричати на своїх дітей. Насправді стрес здатен завдати набагато більше шкоди, в тому числі, нашому організму:

- стрес *пошкоджує імунну систему*, порушуючи здатність нашого організму до самозцілення (стрес здатен викликати виразку шлунку, знищуючи здатність організму почати відновлювати стінки шлунку, коли вони починають руйнуватися під впливом бактерій);

- гормони стресу можуть викликати *інтенсивну негативну реакцію у серцево-судинній системі*: прискорене серцебиття при підвищеному кров'яному тиску;

- стрес і пов'язаний з ним потік гормонів впливає на *підвищення кров'яного тиску і завдає пошкоджень стінкам артерій і перетворюючи їх на сховище для бляшок* (коли ми відчуваємо загрозу, наші артерії не розширюються, і серцевий м'яз не отримує достатньо крові, що може призвести до серцевого нападу);

- хронічний стрес і хронічний вплив глюкокортикоїдів можуть призвести до таких наслідків, як *загибель деяких клітин мозку*, а також до зменшення частини мозку, що відповідає за пам'ять;

- якщо людину піддати сильному і тривалому стресу, *гіпокамп зазнає шкоди*;

- хронічний стрес здатен *змінити мозкові ланцюги настільки*, що ми втрачаємо спроможність запам'ятовувати речі так, як нам потрібно;

- стрес може *змінити розподіл жиру в тілі*, жир, спричинений стресом, – небезпечний жир (відкладається на торсі або всередині живота), він по-іншому функціонує, виробляє різні види гормонів і хімічних речовин і по-іншому впливає на здоров'я.

Отож, взаємодія людини із навколишнім світом тісно пов'язана з таким поняттям як стрес. Кожна людина переживає стрес по-своєму і індивідуально його «оцінює». Окрім напруги, емоційної реакції, що виникає у відповідь на ситуацію, виникають певні думки, оцінка ситуації. І головне місце у процесі протікання психологічного стресу визначається за когнітивною оцінкою ситуації, тим, що і як ми думаємо про ситуацію.

Попередня вправа дала змогу побачити, які думки, позитивні чи негативні, переважають у ситуаціях, що порушують психологічну рівновагу людини. Проте, чому і коли виникли такі думки, відразу сказати складно.

Важливим чинником, що впливає на наш психоемоційний стан, є усвідомлення того, на що ми можемо впливати і що знаходиться поза межами нашого контролю.

⌘ *Вправа «Контролюю-не контролюю» (10 хв.)*

Мета: визначити зони особистого впливу на події і ситуації.

Хід вправи. Учасники, використовуючи шаблон «Зони впливу», заповнюють кола: «У межах мого контролю» і «Поза моїм контролем» (додаток А).

Поза моїм контролем



Обговорення: Чи вдалося чітко розмежувати явища, ситуації тощо, що перебуває в зоні нашого контролю і поза ним? Чи спробували перефразувати те, що перебуває поза нашим контролем, у певні особисті відповідальності? Які відчуття після виконаної вправи?

≠ *Вправа «Завжди-ніколи»* (45 хв.)

Мета: відстежити переконання, що можуть спричиняти стресове сприймання ситуацій, з'ясувати їхнє «походження».

Хід вправи. Учасникам пропонується пригадати і записати на одному боці аркуша фрази-переконання (до 5-ти), що розпочинаються словом «завжди», а на зворотному боці, – словом «ніколи» (також до 5-ти), які найчастіше використовуються у життєвих ситуаціях і відображують їхні цінності, принципи, життєві кредо.

Обговорення. Чи допомагають ці фрази у житті? Яким чином? Чи хочете, щоб ваші діти мали такі переконання? Яких хотіли б позбутися? Акцентувати увагу, що ці переконання допомагають людині вижити і відкинути їх всі не можна!

≠ *Вправа «Рестимуляція неприємних подій»* (45 хв.).

Мета: нейтралізація негативних зарядів подій минулого

Хід вправи. Учасники отримують завдання намалювати «стрічку часу»: минуле, сьогодні, майбутнє. Далі пропонується подумки переміститися до будь-якої нейтральної події в минулому: «ви підходите додому, опиняєтеся на роботі, сидите на лавочці у парку тощо». Важливо вимкнути бажання пригадати, необхідно просто

відчувати його усіма органами відчуттів: зором, слухом, дотиком, температуру (тепле-холодне), запах, смак. Потім учасники повертаються у стрічці часу в сьогоднішній день і, порахувавши до п'яти, виходять зі стрічки часу. Головне завдання на цьому етапі – навчитися не пригадувати, а переживати ситуацію минулого.

Друга частина вправи – рестимуляція неприємних подій. Учасники проходять подію, споглядають, вислуховують, відчувають її. У результаті такого споглядання психічний заряд події буде нейтралізовано. Акцентується увага на тому, що забороняється активне ставлення, уявлення про те, як необхідно було діяти, вчиняти. Ніяких роздумів та «переробки» подій. Така активність патогенна і, окрім шкоди, нічого не принесе. При рестимуляції минулого все повинне залишатися так, як і було.

Обговорення. Чи складно було виконувати завдання? Які відчуття, емоції вдалося пережити? Які думки щодо виконаної вправи?

⌘ *Вправа «У світі емоцій» (25 хв.)*

Мета: навчитися описувати різні емоції, виконувати з ними різні розумові операції

Хід вправи. Вправа на описування основних емоцій, як їх уявляють учасники: описати образу, провину, сором та самоповагу, заздрощі та гордість, обурення та гнів, страх та радість, огиду. Описати їх схожість та відмінність, елементи; як вони протікають, з якого приводу. Важливо задіювати основні розумові операції – присвоювати ознаки, класифікувати, аналізувати, порівняння тощо. Це навчає інтроспекції (самопостереженню).

Обговорення. Обставини, у зв'язку з якими виникають, зазвичай, розглянуті у вправі емоції? Люди, відносно яких частіше за все виникають ці емоції та дії, які вони викликають?

Рефлексія заняття.

Заняття 3. Самооцінка і самоцінність. Шляхи побудови гармонійних взаємин з собою і з світом.

Мета – розглянути поняття самооцінка та самоцінності, як вони формуються.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

⌘ *Вправа «Довіра» (7-10 хв.)*

Мета: розвиток навичок відчувати один одного.

Хід вправи. Група вибирає «поводиря», завдання якого – впродовж 5-7 хв. водити групу із зав'язаними очима кімнатою. Учасники тримають один одного за плечі або за талію.

Обговорення. Кожен учасник висловлюється про свої відчуття, ступінь довіри до «поводиря».

⌘ *Вправа «Малювання по колу» (40 хв.)*

Мета: вчитися слухати і чути внутрішнє «Я», розвивати емоційний інтелект, формувати вміння заявляти про свої потреби, передавати свої стани, приймати будь який досвід як корисний.

Хід вправи. Учасники, сидячи в колі, виконують малюнок, що певною мірою передає їхній стан, настрій. Закінчивши, учасники передають свою роботу по колу, де кожен щось домальовує на свій розсуд і передає її далі. Робота триває, поки кожен учасник не залишить свій слід на малюнку кожного в групі.

Обговорення. Які очікування були, коли робота «йшла» по колу? Які відчуття мали, отримуючи роботи колег, які потрібно було чимось доповнити? Як сприйняли свою роботу, «вдосконалену» іншими? Чи вдалося побачити через доповнення іншими власну створену роботу? Чи була робота настільки яскравою, щоб не потьмяніти під впливом доповнень іншими учасниками? Чи подобається те, що отримано по завершенні роботи?

⌘ *Вправа «Історія предмета» (20 хв.)*

Мета: саморозкриття учасників через проєкцію себе з предметом.

Хід вправи. Учасники сидять у колі. Їм пропонується будь-який предмет (ручка, парасоля, телефон тощо). Коли учасник бере в руки

предмет, потрібно від імені цього предмету скласти розповідь. Розпочинає ведучий.

Обговорення. Чи складним було завдання? Чи нагадує історія предмету власну історію, традиції, риси, звички, цінності тощо. Чи звертали увагу на власні поведінкові механізми, що їх описали, розповідаючи про предмет?

⌘ *Вправа «Сніданок-обід-вечеря» (45 хв.)*

Мета: самодіагностика і корекція сприймання людиною себе в оточенні інших людей, стабілізація самооцінки, розвиток емоційного і соціального інтелекту, самоприйняття.

Хід вправи. Учасникам пропонується об'єднатися у три групи, обрати певний прийом їжі (сніданок, обід чи вечерю), в групах – скласти меню. Учасники уявляють себе у вигляді відповідної страви (обираються готові картинки, фотографії). Кожна команда «сервірує стіл», розкладаючи певним чином страви. Тривалість роботи – до 15 хв.

Обговорення. Емоційне реагування групи та аналіз індивідуальної роботи кожного учасника. Питання:

- Що це за стравка? Яка вона? Чи давно приготовлена? Як довго готувалася? Це стравка нашої традиційної кухні чи належить до екзотичних кухонь? Як вона оформлена для подачі? Це перша, друга чи третя стравка? Основна чи доповнююча? Які має температурні та естетичні характеристики? В якому місці на столі знаходиться? Це місце вибране чи пропонуване кимось? Як «почувається» стравка серед інших? Для кого вона була приготовлена?

Коментар ведучого (10 хв.). Є різні поняття, які використовуються для оцінки людини: репутація, самооцінка і самоцінність. Самоцінність – це те, що людина думає про себе в оточенні інших людей. Є ще те, що думають інші, у вашій присутності, чи без, – це репутація. І є самоцінність – те, що думаємо про себе наодинці із собою; це переконання, які ми вибираємо для себе самі.

‡ *Вправа «Самооцінка і самоцінність» (15 хв.)*

Хід вправи. Учасникам пропонується написати якості, риси, розмістивши їх в три колонки: Про мене думають ... Я про себе думаю ... Я себе ціную ...

Обговорення: яка колонка склалася найшвидше і найлегше? Чи є співпадання у колонках? Що дізналися про себе нове?

Коментар ведучого (2 хв.). Самоцінність людини часто пов'язана з цінностями. У кожної людини є цінності, – те, що вона вважає найважливішим і найдорожчим у житті. У цінностях відображається розуміння людиною дійсності, переконання щодо довкілля й самого себе.

‡ *Вправа «Цінності» (30 хв.)*

Мета: визначення цінностей, пріоритетних для позитивної взаємодії, усвідомлення їх впливу на життя і якість взаємин, усвідомлення можливості реалізації особистісних прагнень засобами професійної діяльності.

Хід вправи. Учасникам пропонується замислитися над тим, що є найбільш важливим у житті. Завдання – продовжити речення «В житті я ціную...».

Потім потрібно зосередитися на цінностях, важливих для професійної діяльності, спілкування, взаємодії. Для цього учасники отримують аркуш з переліком цінностей, спочатку обирають сім найбільш значущих цінностей, вибравши їх з переліку або дописати свої. Під час роботи можна коригувати список. Кінцевий результат буде відображати реальну позицію. Наступним кроком буде вибір трьох найважливіших для себе цінностей. І нарешті, – залишити одну цінність – найголовнішу!

Орієнтовний перелік цінностей:

Міцне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.

Впевненість.

Доброзичливі взаємини в колективі, сприятливий клімат.

Кар'єра, просування про службі.

Віра, оптимізм.

Заняття улюбленою справою, хоббі.

Самостійність.

Творчість.

Інтерес до життя, відкритість новому.

Можливість вчитися та самовдосконалюватися.

Цікава робота.

Матеріальний добробут.

Фінансова свобода.

Любов.

Комфорт.

Визнання, повага.

Щаслива родина.

Порядність, чесність.

Спілкування.

Власний імідж.

Престижність.

Перспективи.

Задоволення від того, чим займаюся.

Благополуччя.

Інше _____

Обговорення. Пропонується поділитися своїми враженнями. Як відбувався процес вибору цінностей? (окремо по кожному випадку). Легко чи складно було здійснювати вибір? Що найважливішим є на цей момент життя? Яка цінність є найголовнішою?

Рефлексія заняття.

Заняття 4. Я і Професія.

Мета – розвиток позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень, осмислення процесу професійної самореалізації.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

⌘ *Вправа «Подарунок для сусіда справа...» (5 хв.)*

Мета: Створення доброзичливої атмосфери, довіра до присутніх.

Хід вправи. Учасники по колу проговорюють свій «подарунок» для того, хто сидить праворуч нього.

⌘ *Вправа «Лінія мого професійного життя» (25 хв.)*

Мета: відстежити основні етапи власної професіоналізації, проаналізувати внесок кожного етапу у сьогоднішній день, спроектувати професійні плани.

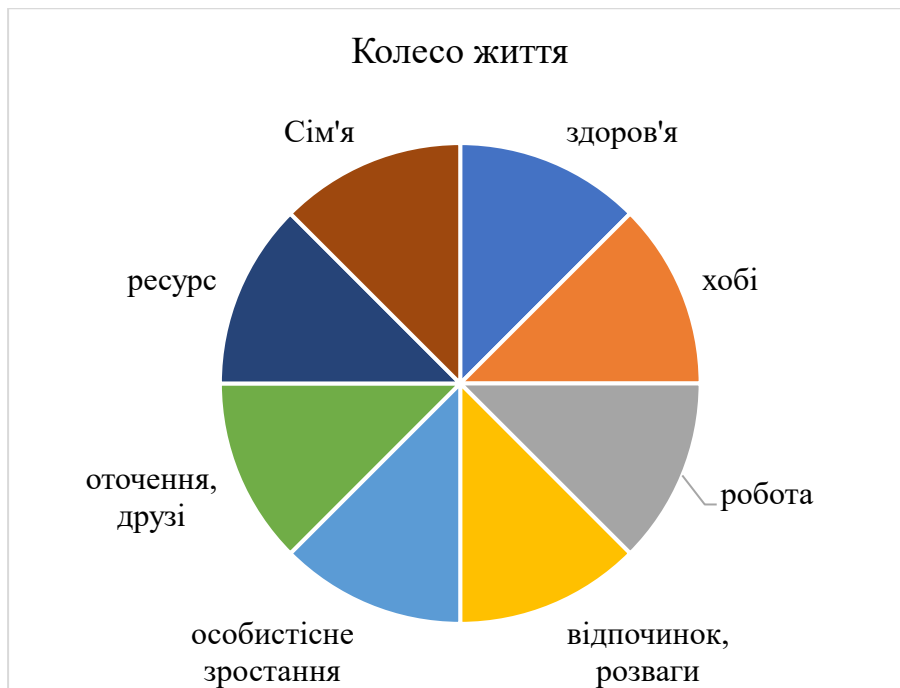
Хід вправи. Учасники зображують лінію власного професійного життя (форма, кольори, деталі – на власний розсуд); позначають основні, на їхню думку, етапи.

Обговорення. З якого моменту розпочинається лінія? Наскільки багато (небагато) подій, важливих моментів? Позначте періоди, де ви були найактивнішими? Якщо є такі, позначте значущих людей, продумайте, яка їхня цінність? Продовжте лінію, наскільки бачите своє професійне майбутнє та заповніть його вашими професійними очікуваннями.

⌘ *Вправа «Колесо життя» (45 хв.)*

Мета: з'ясувати баланс і наповненість різних сфер життя людини, виділити у свідомості пріоритетні аспекти життя для опрацювання.

Хід вправи. Учасники зображують коло, розділене на 8 секторів: здоров'я, сім'я, кар'єра, захоплення, відпочинок, друзі, особистісне зростання, планування (цілепокладання).



Учасникам пропонується коротке пояснення змісту кожної сфери.

Кожну сферу свого життя потрібно визначити за мірою задоволеності: від 1 («все жахливо») до 10 («все прекрасно»).

Колесо життя дає змогу наочно побачити, яким сферам надається більша увага і значення, а яким, можливо, недостатньо (Додаток Б).

Учасники аналізують своє «колесо», чого не вистачає у кожній із сфер до 10 балів?

Далі усі точки з'єднуються між собою (у першому і другому випадках).

Обговорення. Чи задоволені своїм «колесом»? Як далеко і довго на ньому можна «їхати»? В які сфери ви вкладаєтеся найбільше, що при цьому залишається без належної уваги? Чи не розвиваєте те, що і так досить добре розвинуте, а інші сфери знову «відстають»? Які дії допоможуть покращити задоволеність у тій чи іншій сфері? Які сильні сторони своєї особистості можете використати, щоб досягти результату?

Визначити приблизні цілі, бажано не дуже глобальні) – десь на 1-2 місяці. Оберіть одну сферу і пропрацюйте її впродовж цього періоду. Після цього доцільно братися за наступну сферу.

Запишіть, які плани у вас з кожної сфери на найближчі півроку? Позначте на лініях рівень, який, на вашу думку, ви досягнете?

Через 2-3 місяці варто повернутися до свого кола і перевірити його знову. Проаналізувати, де вдалося досягти покращень, де – ні і розписати варіанти подальших дій.

Коментар ведучого (5 хв.). Професія – це соціальна роль, яку людина виконує впродовж життя. При цьому важливо дотримуватися соціальних кордонів, що є «лакмусовим тестом» якості стосунків

Кожна людина в житті виконує декілька соціальних ролей: батьки-діти, вчитель-учень, чоловік-дружина, начальник і підлеглий тощо. Кожній ролі притаманні певні функції, обов'язки, права, межі відповідальності. У педагогів часто спостерігається «зловживання» своєю професійною роллю і такі люди, за межами роботи намагаються моралізувати, авторитетно про щось стверджувати, робити зауваження тощо. Відтак можуть розвиватися професійні деструкції, що негативно позначаються на особистісному та професійному розвитку фахівця.

Основні тенденції розвитку професійних деструкцій:

- відставання, уповільнення професійного розвитку у порівнянні з віковими та соціальними нормами;
- несформованість професійної діяльності (працівник ніби «застрягає» у своєму розвитку);
- дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості та, як наслідок, нереалістичні цілі, помилкові цінності своєї праці, професійні конфлікти;
- низька професійна мобільність, здатність пристосуватися до нових умов праці та дезадаптація;
- неузгодженість окремих аспектів професійного розвитку, – коли одна сфера випереджає іншу (наприклад, мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості);
- згортання раніше наявних професійних даних, зниження професійних спроможностей, ослаблення професійного мислення;

- викривлення професійного розвитку, виникнення раніше відсутніх негативних якостей, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості;
- поява деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигоряння, а також низької професійної позиції);
- припинення професійного розвитку через наявність професійних захворювань або втрати працездатності.

‡ *Вправа «Соціальні ролі та кордони»* (за Н. Рубштейн), (25 хв.)

Мета: усвідомлення соціальних ролей і меж відповідальності у кожній з них.

Хід вправи. Учасникам пропонується скласти перелік соціальних ролей, які вони виконують у житті та заповнити таблицю, вписавши в неї свої ролі і ролі своїх партнерів. особлива увага звертається на роль в останньому рядку, та, яка виконується не стосовно інших, а щодо самого себе та власного життя. Вона є важливою і визначає задоволеність людини життям.

Роль	За що ви є відповідальними	За що не відповідаєте	Ваш партнер по цій ролі	За що є відповідальним партнер	За що партнер не відповідає
Син/донька			Батьки		
Чоловік/ Дружина			Дружина/ Чоловік		
Вчитель, викладач			Учень, студент		
Директор			Підлеглий		
Психолог			Клієнт		
«Я»					

Обговорення. Чи рівноцінні за обсягом колонки 2 і 5, а також, 3 і 6? Чи задовольняє вас такий стан речей? Чи хотіли б щось змінити у цьому розподілі?

≠ *Вправа «Хвилина слави» (20 хв.)*

Мета: узагальнити свої очікування в професії, виявити і усвідомити потреби, необхідність бажаних результатів у своєму житті.

Хід вправи. Уявна ситуація вручення найвищої нагороди за високі досягнення в галузі освіти (чи іншій галузі за бажанням учасників). Учасники по черзі впродовж хвилини мають виголосити промову: розповісти про шлях до цієї нагороди, висловити вдячності тощо.

Обговорення. Чи легко далася промова? Чи сказали те, що хотілося? Наскільки вагомим є те досягнення, про яке йшлося у виступі? Чи сприяють дії сьогоднішнього дня, наближенню до цієї події? Що з вами буде після досягнення цієї нагороди?

≠ *Вправа-колаж «Я в професії» (40 хв.)*

Мета: дослідити і укріпити образ «Я» і його професійної складової, дослідити і укріпити власні кордони.

Хід вправи. Учасники створюють колаж із заздалегідь принесеною на зустріч фотографією і картинками, вирізками, предметами, малюнками, створюючи загальну картину на запропоновану тему.

Обговорення. Які емоції викликала робота? Які відкриття для себе зробили впродовж виконання колажу? Чи подобається результат? Чи можете вважати свою роботу завершеною?

Рефлексія заняття.

2.2. Другий блок програми «Профілактика і корекція стресів», заняття 5-8

Завдання: психологічне інформування про індивідуальну адаптивність – рівень здатності до пристосування, адаптованість – рівень фактичного пристосування індивіда, рівень його соціального статусу і самовідчуття — задоволеності або незадоволеності собою і своїм життям; диференціація понять «Я-особисте» і «Я-професійне», поняття про вікові кризи та кризи професійного розвитку; розвиток

уявлень про стрес, чинники стресу, його вплив на функції організму людини та загальну життєдіяльність, оволодіння засобами подолання стресу; розширення розуміння синдрому психічного вигорання, його складові та вплив на професійну діяльність. Другий блок охоплює 5-8 заняття.

Заняття 5. Кризи: обмеження чи можливість?

Мета – розглянути явище кризи, види, значення в житті людини.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього блоку занять.

⌘ *Притча «Метелик в долонях» (10 хв.), (Додаток В).*

Мета: усвідомлення ступеню відповідальності за свої думки, почуття, поведінку, процес і результат взаємодії зі світом.

Обговорення. Про що ця притча? Які враження, думки від неї?

⌘ *Вправа «Лінія життя» (30 хв.)*

Мета: усвідомлення кризових періодів у житті, встановлення взаємозв'язку цих періодів з віковими чи професійними кризами, усвідомлення ресурсів та можливості ними користуватися.

Хід вправи. Учасники зображують лінію життя – з народження до сьогоднішнього дня. Позначають вікові періоди, які вважають кризовими у своєму житті.

Обговорення. З чим пов'язують складність цього періоду? У чому проявлялася криза? Як вирішувалася? Що було з вами після її вирішення?

⌘ *Психомалюнок «Криза і етапи виходу з неї» (за Т. Яценко), (50 хв.)*

Мета: з'ясування неусвідомлюваних причин кризових станів, стратегії виходу людини з кризи.

Хід вправи. Учасники виконують малюнок за заданою темою.

Обговорення. Що на малюнку належить до поняття «криза»? У чому вона проявляється? Де ви на цьому малюнку? Що на малюнку належить до етапів виходу з кризи? ...

Коментар ведучого (10 хв.). Кризи визначаються як певні ланки розвитку особистості, як процес переходу від одного етапу до іншого. Саме тому вони простежуються у межах певних періодів і їх неможливо розглядати окремо від етапів професійного розвитку. Поняття «криза» розглядається як різкий, крутий перелом у чомусь, тяжкий перехідний стан. Згідно психологічного підходу, «кризи» – це особливі, відносно нетривалі періоди індивідуального розвитку особистості, що характеризуються різкими психологічними змінами. Під кризою також розуміють і кризу життя, критичний період і поворотний період життєвого шляху.

У психологічній науці виділяють нормативні, ненормативні та наднормативні кризи. Вікові кризи зараховують до нормативних явищ, які є необхідними для нормального психологічного розвитку людини. Кризи професійного розвитку особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки теж вважаються закономірними, оскільки вони мають можливі шляхи вирішення: з одного боку, криза може призвести до особистісної та професійної дезадаптації, коли фахівець не може впоратися зі своїми внутрішніми суперечностями, а з іншого, – криза може спричинити подальший особистісний та професійний розвиток, це – своєрідний «шанс» для людини перейти на вищий рівень професіоналізму. Результатом переживання кризи є певна метаморфоза особистості, її переродження, прийняття нового змісту життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу «Я».

Конструктивним виходом із кризи є підвищення професійної кваліфікації фахівця, зміна професійного статусу, методичного інструментарію, зміна місця роботи чи перекваліфікація. Професійно-нейтральне ставлення працівника до кризи призводить до професійної стагнації, пасивності та байдужості. Такий фахівець зазвичай прагне реалізувати себе поза професійною діяльністю: у побуті, різних хобі тощо. Деструктивні наслідки професійної кризи виявляються у професійній апатії, стійких професійних деформаціях.

Позитивним вирішенням професійної кризи є подальший професійний розвиток фахівця, що характеризується

новоутвореннями, і отже, важливим для особистості є усвідомлення сутності професійних криз та вміння конструктивно спрямувати її енергію.

⌘ *Вправа «Дискомфорт у професії»* (за К. Мілютіною), (25 хв.) [4].

Мета: усвідомлення причин, що зумовлюють напруження у професійній діяльності

Хід вправи. Учасникам пропонується пригадати і поміркувати над ситуаціями у професійній діяльності, що сприймалися як не дуже приємні чи успішні. Ці ситуації пропонується розподілити у таблицю у відповідні колонки:

Для мене важливо		Для мене байдуже
Дію	Терплю	

Обговорення. Яка колонка виявилася найбільш заповненою? Що переважає, здатність помітити дискомфорт чи усунути його? Здатність помітити і залишити все як є, до пори до часу? Ви взагалі вважаєте ці події неважливими? Уявіть, що було б з вами, якби все, що в колонках № 2 і 3, перемістилося в колонку № 1?

⌘ *Вправа «Від дискомфорту – до цілі»* (20 хв.).

Мета: перевести скарги у психологічну проблему

Хід вправи. Учасникам пропонується звернутися до колонки № 2 у попередньому завданні. Далі, використовуючи свої відповіді з колонки № 2, завершити фрази: «Мене не влаштовує, що вони ...», «Мене не влаштовує у моїй поведінці...», «Я хочу, щоб я...».

Обговорення. Чи знаєте ви, якими будуть ваші наступні дії, щоб досягти своїх цілей?

Рефлексія заняття.

Заняття 6. Ризики професійної діяльності педагога.

Мета – ознайомити з поняттями «професійне здоров'я», «професійний стрес», «професійне вигорання», розглянути їх взаємозв'язок і взаємозалежність.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

⌘ *Вправа «Атоми» (5 хв.).*

Мета: налаштування на роботу, приведення в тонус працездатності.

Хід вправи. Учасники згинають руки в ліктях і притуляють їх до плечей – це «атом».

«Атоми» постійно рухаються, об'єднуючись в «молекули». Кількість «атомів» в «молекулі» визначає ведучий, називаючи ту чи іншу цифру. Усі рухаються і об'єднуються в залежності від цього. Об'єднуючись, стають обличчям один до одного, торкаючись передпліччями. завершується вправа, коли ведучий назве число, що дорівнює кількості учасників.

Обговорення. Які емоційні відчуття? Чи складно (легко) було виконувати вправу? Чи виникало (не виникало) напруження?

Коментар ведучого (10 хв.). У сучасній науці здоров'я розглядається як багатокomпонентний феномен. У його структурі виокремлюють: фізичне, психологічне (психоемоційне, інтелектуальне і особистісне) та соціальне здоров'я.

Під фізичним компонентом здоров'я розуміється те, як функціонує організм, усі його органи й системи, рівень їх резервних можливостей. Цей аспект також передбачає наявність чи відсутність фізичних дефектів, захворювань, в тому числі генетичних. Психоемоційний компонент здоров'я характеризує стан психічної сфери, наявність чи відсутність нервовопсихічних відхилень, вміння розуміти й виражати свої емоції, спосіб вираження ставлення до самого себе й оточуючих. Під інтелектуальним компонентом здоров'я розуміється те, як людина засвоює інформацію, використовує її, ефективність пошуку й накопичення необхідної інформації, що

забезпечує розвиток особистості та її адаптацію в навколишньому світі. Особистісний компонент здоров'я означає те, як людина усвідомлює себе як особистість, як розвивається її власне «Я», тобто самовідчуття власної самореалізації.

Соціальний компонент здоров'я передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта чоловічої чи жіночої статі, виконання відповідних статевої ролі у соціумі, виконання професійної ролі у суспільстві, професійний розвиток і професійна реалізація. Він відображає спосіб спілкування і взаємини з різними групами людей (однолітками, колегами, родичами, сусідами, дітьми та ін.).

⌘ *Вправа «Карта здоров'я» (45 хв.).*

Мета: з'ясувати якісні характеристики здоров'я загалом і професійного здоров'я, зокрема.

Хід вправи. Учасникам пропонується визначити за 10-тибальною шкалою загальний рівень свого здоров'я на цей момент: 0 _____ 10. Далі учасники заповнюють таблицю за наступними показниками:

Показники здоров'я		
Компонент	Загальне	Професійне
Фізичне		
Психологічне		
Соціальне		

Учасники також оцінюють кожен компонент здоров'я за попереднім принципом.

Обговорення. Чи велика відмінність у показниках загального і професійного здоров'я? Чи потрібні додаткові характеристики здоров'я, щоб ефективно виконувати професійну діяльність? Який компонент здоров'я отримав найвищу оцінку? Чим це зумовлено? Який компонент потребує уваги?

⌘ *Стрес!» (25 хв.)*

Мета: з'ясування причин задоволеності / незадоволеності професією і роботою.

Хід вправи. Учасники об'єднуються в групи по 3-5 осіб. Завдання – скласти перелік бар'єрів, які перешкоджають отриманню задоволення від професійної діяльності.

Після того, як усі думки озвучені, ведучий вивіщує заготовлені чинники професійних стресів і пропонує учасникам проаналізувати, до якої графи відноситься та чи інша причина незадоволення. Як правило, в результаті обговорення на дошці з'являється досить об'ємний перелік організаційних причин і невеликий, складений приблизно з 1-3 пунктів перелік індивідуальних причин. Запитати в учасників, які чинники, на їхню думку, більше зумовлюють професійний стрес. Можна звернути увагу на той факт, що індивідуальні причини висловлюються, як правило, спеціалістами, які мають мінімальний стаж роботи 1-2 роки. Люди, які у професії давно, висловлюють зовнішні причини незадоволення.

⌘ *Вправа «Моя професійна мрія» (25 хв.)*

Мета: усвідомлення реальності поставленої перед собою мети, шляхів її досягнення, пошук ресурсів для її реалізації.

Хід вправи. Учасникам пропонується записати одну професійну ціль і прогностичний час виконання, розбити її на 5 кроків, визначити часові проміжки і завдання для кожного етапу. Під час виконання завдання використовуються метафоричні карти.

Обговорення. Чи легко далось виконання завдання? Які відкриття зробили для себе після виконання вправи?

Коментар ведучого (5 хв.). Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості. Мандала як «магічне коло» ще в давнину носила сакральний зміст і використовувалася в буддизмі та іудаїзмі, як центричне коло, що виконувало функцію захисту храмів або ж їх оформлення. Також

мандали, будучи символами Всесвіту і материнського лона, несуть в собі потужний енергетичний заряд.

Малюнок у колі є магічним, метафорично веде до глибин «Я», успішно виконуючи завдання самоідентифікації, інтеграції та самозцілення. Важливе психотерапевтичне завдання мандали – сприяти психологічному балансу особистості, як в процесі малювання, так і після його завершення. Цілісний і довершений малюнок мандали забезпечує інтегрованість та стійкість внутрішньої структури «Я».

≠ *Малювання мандали (45 хв.)*

Мета: пошук відповідей в глибинах своєї свідомості, актуалізація внутрішніх ресурсів.

Хід вправи. Учасникам пропонується намалювати коло і створити мандалу. Мандала – унікальний засіб, що допомагає дістатися до внутрішнього стрижня і тих резервуарів енергії, що в ньому таяться. Для того щоб зайнятися мандалотерапією, не потрібно ніяких умінь і навичок. Головна умова – малювати з натхненням: нехай рука виводить фігури, а очі обирають потрібний колір.

Під час малювання використовується медитативна музика.

Обговорення. Розкажіть, що ви створили? Як можете назвати свою роботу? Які відчуття вона викликає у вас в даний момент? Які почуття були в момент малювання? Яке смислове і енергетичне навантаження несуть в собі різні елементи вашого малюнку? Чи є в роботі центральний момент, що про нього можете сказати? Чи є в роботі кордони, які їх функції? Чи є в роботі динаміка? Яка частина роботи сприймається вами як найбільш ресурсна? Який саме ресурс вона в собі містить? З яким аспектом вашого життя можна співвіднести цей малюнок? Якби малюнок звернувся до вас, щоб він сказав? Що б ви відповіли йому?

Рефлексія заняття.

Заняття 7. У світі емоцій.

Мета – формування і розвиток емоційного інтелекту.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

≠ *Притча «Мудрий самурай» (15 хв.), (Додаток Г).*

Мета: введення в тему керування власними емоціями, емоційної саморегуляції.

Обговорення. Про що ця притча? Чи вмієте ви не приймати подарунки, які вам непотрібні? Який висновок можна зробити з цієї притчі?

Коментар ведучого (10 хв.). Особливістю діяльності педагога є висока емоційна напруженість. У повсякденному житті він постійно зустрічається з необхідністю управляти емоціями, зберігати самовладання. Однак зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес, не заспокоює, а навпаки, підвищує емоційну напругу й може негативно позначитися на здоров'ї. Напружені ситуації, що повторюватимуться, можуть з часом спричинити «емоційне вигоряння», – поступове емоційне стомлення, виснаження, спустошення, погіршення настрою і збільшення деструктивних емоцій, негативне ставлення до студентів, негативне самосприймання та психосоматичні захворювання. Емоційне вигоряння швидше виникає у тих, хто більш емоційно стриманий.

Важливим чинником, що впливає на професійну успішність сучасного фахівця професій типу «людина-людина», є його емоційна компетентність. У сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях емоція визначається як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття «емоційний інтелект» (EQ).

Виокремлюють такі п'ять сфер компетенцій:

- внутрішньоособистісна сфера (самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самореалізація);
- міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки);
- адаптивність (уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість);

- управління стресом (толерантність до стресу, контроль над імпульсами);
- загальний настрій (оптимізм, щастя).

Змістовою характеристикою, що об'єднує існуючі теорії, є сукупність ментальних здібностей до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей.

Майже одночасно з поняттям емоційного інтелекту запроваджується у галузь психології поняття емоційної компетентності як здібності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань.

Емоційну компетентність розглядають як готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями: власними та інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина» полягає у його усвідомленій готовності до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань. Розвиток емоційної компетентності вчителів, зокрема, сприяє їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню «професійного вигорання», гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням.

≠ *Вправа «Портрет емоційно компетентної людини» (15 хв.)*

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення.

Хід вправи. Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, доцільно звернутися до афоризмів, які коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми [2].

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. <i>Східна мудрість</i>	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. <i>А. Сент-Екзюпері</i>	Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова
Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. <i>Дракер</i>	Вміння розуміти підтекст
Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. <i>Гете</i> Інтонія голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Володіння засобами невербальної комунікації
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. <i>Епіктет</i>	Об'єктивно сприймати реальність
Одержати можна тільки віддаючи <i>N</i>	Вміння надавати емоційну підтримку іншим
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії
Не існує такої критики, в якій не можна було б знайти для себе щось корисне <i>N</i>	Вміння сприймати критику, а також її висловлювати
Якщо є проблема, існує її вирішення <i>N</i>	Вміння вирішувати комунікативні проблеми
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. <i>Г. Форд</i>	Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти
У кожного своя правда. Дозвольте й іншим бути самими собою. <i>N</i>	Толерантність у взаєминах
Істинна перемога та, коли ніхто не відчуває себе переможеним. <i>Будда</i>	Вміння вирішувати конфліктні ситуації

<p>Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре. Щастя на боці тих, хто вміє радіти. <i>Аристотель</i></p>	<p>Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя</p>
<p>Чого не розумію, тим не володію. <i>I. Гете</i> Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. <i>Японська мудрість</i></p>	<p>Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються</p>

Обговорення. Що означає «бути емоційно компетентною людиною»? Для чого потрібно вміти управляти емоціями? Чи кожна людина може бути емоційно компетентною? Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Коментар ведучого (5 хв.). Раніше поняття «управління собою» вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина уміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; уміє вибачатися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самотійно і в інших людей. Вміння, навички, які перерахувалися в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями.

⌘ *Вправа «Словник емоцій» (10 хв.).*

Мета: актуалізація емоційного досвіду, розвиток вміння вербалізувати відчуття, що переживаються в тій чи іншій ситуації.

Хід вправи. Учасникам пропонується пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів (Додаток Д). Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо).

Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразатиме емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у групі, запитати про це.

- Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил? Що для вас характерно: пробачати чи накопичувати образу? Які емоції сприяють позитивній взаємодії з іншими?

Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?

⌘ *Вправа «Атлас моїх емоцій» (25 хв.).*

Мета: розуміння взаємозв'язку емоційної і тілесної сфер людини; усвідомлення м'язових закріплень, пов'язаних невідрефлексованими негативними емоціями.

Хід вправи. Кожен учасник отримує силует людини, на окремих маленьких аркушах прописані різні (позитивні і негативні) емоції та почуття. Завдання – по черзі брати аркуші, читаючи емоцію, співвіднести її з переживаннями у власному досвіді, «відчуваючи її в тілі», а потім розташувати на силуеті людини (Додаток Е). Так, в залежності від їх переважаючої локалізації в тілі в момент переживання, заповнити увесь силует.

Обговорення. Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Які емоції і почуття розташовані по сусідству, яка їхня взаємодія (конфліктують, терплять, допомагають, домовляються тощо)? Які допомагають змінити полярність, яким чином? Чи хотілося б забрати щось, щоб тоді змінилося у прояві емоцій? Чим хотілося б заповнити пустоти (якщо вони є)?

Коментар ведучого (5 хв.). Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов'язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз'їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунка. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрої, емоції та почуття «втілюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

‡ *Техніка ідентифікації емоційного стану (20 хв.)*

Мета: фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції за тілесними реакціями, думками.

Хід вправи.

I. Учасникам пропонується намалювати уявну лінійку з 10-ма поділками.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Послідовно виконати наступні завдання:

1. Сконцентруватися на внутрішньому стані, фізичному самопочутті.

2. Подумки назвати емоцію, яку переживаєте в даний момент.

3. За допомогою уявного барометра/термометра визначити «тиск» або «температуру», яку вона показує.

P.S. Якщо зафіксовано позитивний стан – задоволеність тільки посилиться.

При негативному стані проведіть емоційний самоаналіз: чого вам хочеться, чого не вистачає? Що заважає здійснити свої бажання?

II. Ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників.

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість

Обговорення. Чи вдалося налаштуватися на власні емоційні відчуття? Які емоції швидко і легко вдавалося ідентифікувати? Чи відчуваєте м'язові фіксації в тілі, що можуть бути ознаками тривалого переживання певних емоцій?

⌘ *Вправа «Психологічна скульптура» (20 хв.).*

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Хід вправи. Учасники утворюють малі групи. Завдання полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій (кожна підгрупа працює з однією парою емоцій), наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення. Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

‡ *Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла (15 хв.).*

Мета: оволодіння тілесними навичками регулювання власним емоційним станом.

Хід вправи. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, що дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розведіть плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовте щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

‡ *Вправа «Сила слова» (20 хв.).*

Мета: усвідомити силу впливу слів, висловлювань, які часто використовуються у взаємодії з іншими.

Хід вправи. Приготувати три баночки з борошном, перцем і цукровою пудрою. Слова, які ми вживаємо, подібно банкам, вбирають наші думки і почуття.

Запропонувати висипати на тарілочку борошно, змочити палець і спробувати його на смак. деякі слова не несуть ніякої особливої енергії: «Сьогодні гарна погода», «Давайте підемо додому». Ці слова не мають ніякого смаку, як і борошно.

Інші слова мають сильний енергетичний заряд. Пробувати перець потрібно дуже обережно. Відчули, який він міцний і сильнодіючий.

Наші слова можуть впливати з такою ж енергією: «Я нікому не потрібен», «Мені ніколи це не вдасться».

І пробуючи цукрову пудру, звернути увагу на те, що і слова можуть бути солодкими, приємними. Це слова любові, вдячності, підтримки.

Завдання: записати висловлювання у три колонки, нейтральні, «гіркі» і приємні.

Обговорення. Який перелік найбільший? Яка колонка давалася найлегше і швидше? Які висловлювання переважають у повсякденному житті?

≡ *Вправа «Усвідомлення зовнішнього світу» (25 хв.).*

Мета: розвиток компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність.

Хід вправи. Учасник обирає партнера, сідають обличчям один до одного. Пропонується учасникам впродовж однієї хвилини складати фрази, що виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, що привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Говорити потрібно без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникати інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишатися у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу.

Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, у випадку спроби інтерпретувати або оцінювати. Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою. Важливо запам'ятати цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потокем свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний

стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Через хвилину – обмін ролями.

Обговорення. Які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче? Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою? Як керувати емоціями?

⌘ *Техніки емоційного самоаналізу (15 хв.).*

Мета: частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення.

Хід вправи. Перша техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу: Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

Друга техніка емоційного самоаналізу. Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни. Перше магічне запитання: що відбувається зі мною в цей момент? А саме: Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Друге магічне запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.

Обговорення. Чи вдавалося усвідомлювати відчуття, коли відповідали на питання? Які відкриття в момент виконання техніки для себе мали?

Коментар ведучого (5 хв). Емоції є природним явищем, не варто їм опиратися, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є

ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Все, що потрібно зробити, це скористатися ресурсом емоції за призначенням. Розвиток емоційної компетентності – це не контроль над емоціями, а управління ними. Контроль – це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія – несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з'являється можливість більш адекватно їх висловлювати.

Рефлексія заняття.

Заняття 8. Організація і самоорганізація.

Мета – теоретичне вивчення та практичне освоєння технологій продуктивного та раціонального управління часом.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

⌘ *Вправа «Три бажання» (10 хв.).*

Мета: усвідомлення своїх бажань і потреб.

Хід вправи. Учасникам пропонується відповісти на наступні запитання (письмово):

Які три бажання ви маєте?

Які три бажання маєте для того, кого любите найбільше?

Що б хотіли змінити у вчорашньому дні, а що б хотіли змінити?

Яким (-ою) ви будете, коли ваші бажання здійсняться здійснилася?

Що можете зробити (робите вже зараз) для їх реалізації?

Обговорення. Які часові межі ставите для здійснення своїх бажань? Чи робите, плануєте робити щось щодня для здійснення своїх бажань? Чи змінитесь ви, коли ваші бажання здійсняться?

⌘ *Вправа «Відчуття часу» (15 хв.)*

Мета: визначення власного відчуття плинності часу, взаємозв'язку між сприйманням часу і якістю життя.

Хід вправи. Учасникам пропонується виконати наступні завдання.

1. Показати ритм свого часу оплесками, постукуванням, тупанням ногами або іншим способом. Група приєднується до ритму кожного, прислухається до відчуттів, надає зворотній зв'язок.

2. Перевірка роботи «внутрішнього годинника». Учасники закривають очі і за сигналом «Час пішов» до моменту «стоп» рахують подумки секунди (ведучий засікає час секундоміром) на 1 хвилину. Після сигналу «Стоп» запитують учасників, скільки часу минуло. Бажано, щоб кожен озвучив свій результат. Після цього називається справжня цифра.

Обговорення. Про що свідчить факт, що у нас вийшли різні результати? Що можна сказати про людину, яка завжди поспішає / спізнюється? Який взаємозв'язок між відчуттям часу і якістю життя? Про що свідчить пунктуальність?

Коментар ведучого (5 хв.). Під час проживання різних подій «відчуття часу» людиною може відрізнятись: то вона відчуває швидкоплинність життя, то страждає від того, що час ніби «застиг», іноді попадає «у ногу з часом», а деколи обганяє його або відстає. Одна з найбільш згадуваних проблем з часом у людини звучить: «Якби я мав (-ла) трохи більше часу...». Часу, зазвичай, і не вистачає, коли ми фокусуємося на «треба встигнути». Щоб усюди встигати зробити заплановане і потрапляти усюди вчасно, потрібно грамотно розподіляти і використовувати свій час, сили і можливості. Деколи треба вміти почекати. Не всі здатні опанувати себе, коли чекають: одні страждають від злості у цей момент, інші – кидають все і починають займатися іншими справами, так і не дочекавшись.

Ставитися до того, що відбувається, врівноважено і з легкістю; розмовляти виважено; робити справи, не поспішаючи, навіть ходити пішки і їсти, не кваплячись, – свідоме сповільнення темпу життя допомагає розслабитися, заспокоїтися. Зосередженість на «спокійній

насолоді самим процесом буття», поміркованість ніби тримають у теперішньому моменті «тут і тепер», збільшують задоволення від ведення справ і допомагають їх робити вчасно.

Розуміння природи часу, мудре ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього полегшує управління емоціями, стресами, запобігає виникненню синдрому «емоційного вигорання».

⌘ *Вправа «Було, є, буде» (40 хв.).*

Мета: формування компетентності в часі, усвідомлення власних глибинних настанов щодо поняття «час».

Хід вправи. Учасникам пропонується уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу й висловитися мовою малюнка (н-д, пісочний годинник, де на дні – минуле, вгорі – майбутнє, «перетікаючий» пісок – теперішнє або 3 кола, лінія з часовими відрізками тощо).

Обговорення. Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися? В якій частині найбільше перебуваєте подумки? Пригадайте події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Яких переживань було більше, радісних чи сумних? Які емоції і відчуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Визначте в якій зоні, «+» чи «-» ви живете зараз.

⌘ *Вправа «Повернення в реальність» (15 хв.).*

Мета: усвідомлення відчуттів і потреб теперішнього моменту

Хід вправи. Учасникам пропонується відповісти на питання:

Що відбувається зараз зі мною? Наскільки я спокійний (-а)? Що я переживаю зараз? Що я зараз роблю? Що відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Що насправді для мене важливо зараз? Що насправді я хочу? Що заважає мені змінити те, що мене не влаштовує?

⌘ *Вправа «Мій найпродуктивніший час» (20 хв.).*

Мета: визначити години в добі, коли найбільша активність.

Хід вправи. Учасникам пропонується аркуш паперу (А4), поділений на 8 квадратів. Квадрати нумеруються:

1	2	3	4
8	7	6	5

Завдання виконується з фіксуванням часу. За командою ведучого впродовж однієї хвилини необхідно якомога швидше ставити крапочки в першому квадраті. на слово ведучого «перехід», перейти в квадрат 2 і продовжити роботу до наступного переходу. рухатися потрібно по порядку від 1 до 8 квадрату, ніякий не пропускаючи.

По закінченні роботи у кожному квадраті підраховується кількість поставлених крапочок, проставляється час: у квадраті 1 – 6.00-7.00, у квадраті 2 – 7.00-8.00 і так у кожному до квадрата 8. Далі визначається, у який час впродовж дня людина є найбільш активною, продуктивною.

Обговорення. Чи співпадають ваші активні години з активністю у вашому робочому графіку? Як можете узгодити свій робочий час і активні години? Нащо б хотіли їх використати, окрім робочого часу?

‡ *Вправа «Цілі-дії»*

Мета: з'ясувати продуктивність свого дня та узгодженість щоденних справ і поставлених цілей.

Хід вправи. Напишіть список цілей, які ви визначили для себе на цей рік. Відкладіть цей список. Напишіть ще один список – напишіть усі справи, якими ви займалися вчора з моменту, коли прокинулися, до моменту, коли лягли спати.

Обговорення. Порівняйте два списки і позначте, яким цілям відповідають ті чи інші справи, дії, якими ви займалися впродовж дня? Скільки це у відсотках?

Коментар ведучого (5 хв.). Спробуйте згадати, на що ви витратили свій робочий час на минулому тижні? Яких цілей змогли досягти? Що вам не вдалося зробити? Як часто вас відволікали під час роботи? Якого виду перерви були найчастішими? Після того, як вас відволікли, скільки часу вам знадобилося, щоб знову зосередитись на роботі, яку ви виконували? Якщо ви не людина з надзвичайними здібностями, то швидше за все ви не дуже чітко пам'ятатимете, на що і як витрачали свій час. І навіть якщо ви пригадаєте більшу частину з того, що відбулося, швидше за все ця інформація буде неточною, оскільки:

- наше оцінювання часу дуже суб'єктивне: коли нам нудно, тоді 1 година здається вічністю, а коли ми зацікавлені – навпаки тощо;
- ми намагаємося захистити своє самолюбство, забуваючи про втрату часу на пошуки десь покладених документів, за затуляну нами перерву на обід, про пусту балаканину з колегою по роботі або розглядання пейзажу за вікном;
- ми також вважаємо за краще забувати випадки, коли відклали неприємні термінові справи, беручись за приємні, але другорядні.

⌘ *Вправа «Картка обліку часу» (30 хв.).*

Мета: сформувати навичку відчувати час та усвідомлено ставитися до його використання.

Хід вправи. Учасники знайомляться з «карткою щоденного обліку часу», яку потрібно вести не менше 5 днів, занотовуючи у неї *похвилино* все, на що витрачається робочий час. Починати з моменту приходу на роботу і продовжувати до закінчення робочого дня. Якщо береться робота додому, включати у картку також і час, витрачений вдома. Можна робити для себе скорочувальні позначки, але так, щоб потім легко розібратись у написаному.

Відмічати необхідно кожне переключення уваги від однієї справи на іншу. Навіть 10-секундну телефонну розмову слід ретельно зареєструвати і відмітити час, коли вона відбувалась. Дехто помилково вважає, що досить добре все пам'ятатиме, щоб провести облік часу в кінці дня. Занотовувати необхідно переключення уваги у ті моменти, коли вони відбуваються. Тільки так можливо визначити і побачити свої «слабкі місця» в організації власного часу.

Картка щоденного обліку роботи

Пріоритетність	Час дня	Вид діяльності	Затрачений час	Як можна економити час у майбутньому

Інструкція для самостійного виконання. Зробіть для себе п'ять карток обліку часу. Впродовж п'яти днів заповнюйте лише другу, третю четверту колонки. Після цього проаналізуйте в першій колонці пріоритетність виконуваних вами справ у цей день. Ставте «1» біля тих справ, які справді були пріоритетними для вас у цей день (термінові і важливі), «2» – біля тих, які були не дуже важливі й термінові, «3» - біля тих, які були і неважливі, і нетермінові, «0» – біля того, що Вам взагалі було непотрібно. Визначте, переглянувши всі п'ять карток, існуючі закономірності, усвідомте та намітьте шляхи для їх усунення.

Рефлексія заняття.

2.3. Третій блок програми «Розвиток особистісної зрілості та психологічної ресурсності», заняття 9-12

Завдання: визначення потреб та розвиток навичок постановки цілей і розробки стратегічного планування власного життя; з'ясування основних завдань у різних сферах життя, шляхів і засобів їх досягнення; розширення кола інтересів, захоплень, розгляд шляхів розвитку здібностей; конкретизація понять «ресурс» і «ресурсність», трансформація нересурсного стану у ресурсний, активізація творчого

потенціалу; усвідомлення взаємозв'язку особистісної зрілості та здатності до професійного розвитку, протистояння стресам.

Заняття 9. Життєвий шлях.

Мета – ознайомити з поняттям «життєвий шлях», сформулювати уявлення про спосіб життя, задоволеність життям, роботою, життєтворчість, творчість у професії.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього блоку занять.

⌘ *Вправа «Якби про мене написали книгу...» (15 хв.)*

Мета: формування навички внутрішньої рефлексії.

Хід вправи. Учасникам пропонується завершити фразу «Якби про мене написали книгу, це був би...», називаючи жанр літературного твору, яким вони б описали себе і своє життя. За бажанням можна назвати також, яку роль відводить собі учасник у цій книзі.

Обговорення. Чи швидко склався жанр «книги»? Яку роль, головну чи другорядну, відведено собі у цьому творі? Якими характеристиками наділений ваш персонаж? Чи влаштовує вас її зміст?

⌘ *Вправа «Послання нащадкам» (45 хв.)*

Мета: узагальнення життєвого досвіду, дослідження життєвої стратегії

Хід вправи. Учасникам пропонується написати розповідь на задану тему; зазначити: вік автора, в якому складається послання.

Обговорення. Чи є звертання, кому написано послання? Чи зазначаєте досягнення і вміння свого життя? Чи оцінюєте у посланні себе, свої досягнення? Що переважає, активність чи пасивність оповідача? Чи ділиться оповідач своїми емоційними переживаннями і досвідом? Чи вживається (і як часто)заперечення? Чи є суперечності у тексті?

⌘ *Тілесно орієнтована вправа «Лінія» (40 хв.)*

Мета: розвиток інтуїції; дослідження себе у просторі; розвиток здатності проявити себе у парі.

Хід вправи. На підлозі малюється дві паралельні лінії на відстані 3-4 м. Одна лінія старт, інша – фініш. Учасник стає перед лінією старту і закриває очі, завдання – дійти до фінішної прямої і зупинитися строго перед лінією. Очі можна відкрити лише, коли буде пройдено весь шлях. За бажанням учасника, він може пройти цей шлях у парі (дослідження взаємин). Інші учасники в абсолютній тиші на безпечній відстані спостерігають.

Обговорення. Які мали почуття, коли йшли із закритими очима? Що було важливим для вас? Як часто і в яких сферах ви переживали подібні стани? Що відчуваєте зараз? Як діяли: мали план чи довірялися інтуїції? як часто і в яких сферах дієте таким чином? Яку значущу навичку, ресурс хотіли б перенести в життя? Як це зробити в реальності?

Бесіда з групою. На що звернули увагу, коли людина йшла: з якою швидкістю рухалась; чи рухалася впевнено; великими чи маленькими кроками; зупинилась рівно перед лінією чи дійшла або переступила її; траєкторія руху була прямою чи заносило в бік)?

Якщо учасник йшов у парі: як вибирали, хто з ким піде? Йшли поряд чи хтось випереджував іншого? Які рішення спостерігалися в процесі руху?

⌘ *Колаж «Мій життєвий шлях» (1 год. 20 хв.).*

Мета: розвиток впевненості в собі у плануванні майбутнього, актуалізація внутрішнього ресурсу для успішного розвитку; активізація пізнавальних і емоційних процесів; аналіз життєвих циклів і їх динаміки.

Хід вправи. Учасникам пропонується визначити і сформулювати три основні цикли життя, наприклад, народження, від 20 до 30 років і від 30 до сьогодні. Далі потрібно знайти картинки предметів і об'єктів, за допомогою яких можливо охарактеризувати кожен цикл свого життя, розмістити відповідні цикли в «часовій рамці».

Після цього пропонується обрати і сформулювати переконання, що допомагатимуть в розвитку і активізації внутрішнього ресурсу, впевненості в собі, плануванні майбутнього. Їх необхідно записати і розмістити в центрі кожного циклу. Кожен учасник презентує свою роботу.

Обговорення. Як би ви назвали свою роботу? Як в ній виражені життєві цикли? Опишіть себе в період кожного з них. Які почуття переживали в момент роботи над колажем? Як часто і в яких сферах життя переживаєте подібні стани Як ви обрали переконання? Як дане переконання допоможе вам у розвитку? Як це співвідноситься з вашим життям? Який ресурс воно активізує? и можливо і як перенести ваше переконання в життя?

Рефлексія заняття.

Заняття 10. Ресурси.

Мета – усвідомлення власних ресурсів, вміння їх віднаходити, оперувати ними.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

⌘ *Тілесно орієнтована вправа «Килимок» (20 хв.).*

Мета: формування навички ефективної взаємодії в групі; усвідомлення кожним учасником власної значущості в команді.

Хід вправи. Учасникам пропонується стати всією групою на килимку, заповнивши його по всьому периметру. Завдання – не сходячи з килимка, без допомоги рук, перевернути його на зворотній бік.

Обговорення. Які емоційні відчуття були в процесі виконання завдання? Що відчували, коли вдалося виконати завдання? Чи виникали думки, що це завдання неможливо виконати? Що, на вашу думку, допомогло виконати завдання? Який ваш особистий внесок в отриманий результат? Чий внесок в успішне виконання завдання вам хочеться відмітити?

⌘ *Вправа «Обмеження–можливості» (15 хв.).*

Мета: усвідомлення істинних потреб і прагнень, пошук опори шляхом визначення ресурсів.

Хід вправи. Учасникам пропонується письмово відповісти на питання, написані на дошці:

Чи тим я займаюся? Що я упускаю? Що по-справжньому приносить мені задоволення? Що дає мені енергію? Як я можу покращити своє життя?

Обговорення. Яку відповідь отримали для себе? Що визначили для себе як ресурси? Назвіть 3 дії, які готові виконати впродовж тижня для покращення свого життя.

≠ *Проективна техніка «Що підказує кожна пора року?» (20 хв.).*

Мета: знаходження ресурсу в оточуючих об'єктах, предметах; розвивати вміння слухати і чути внутрішнє «Я».

Хід вправи. Учасникам пропонується розглянути картину із зображенням природи у різні пори року.



Завдання – підібрати, які слова-дії може «підказати» для кожного з учасників певна пора року (всього 4 дієслова), записати їх в таблиці.

Уявити, що кожен сезон має свої послання, – потрібно закінчити записані слова, утворивши таким чином 4 речення.

Обговорення. Чи легко добиралися слова? Як лягають на ваші потреби, цілі отримані послання? Як це співвідноситься з вашим життям?

⌘ *Вправа «Політ в майбутнє» (з використанням метафоричних карт; колода МАК О. Жаворонкової «Птахи як люди... Люди, як птахи»), (30 хв.).*

Мета: самоідентифікація, усвідомлення власних сильних сторін, визначення зон зростання.

Хід вправи. Алгоритм:

1. Подивитися уважно на карточки, розкладені на столі.
2. Вибрати (відкритим способом) карту з птахою, якою хочеться стати в майбутньому.
3. Описати свою птаху іншим. Пояснити, чому обрали саме її. Що в ній є такого, що допоможе досягти мети? Чого немає в вас, для це вам потрібно?
4. Вибрати («сліпим» способом) три дієслова-мотиватора, які допоможуть вам стати в ма вашою птахою майбутнього. Про що вони говорять?
5. Напишіть 3 прості, конкретні дії, які ви почнете робити вже завтра, для того, щоб стати вашою птахою майбутнього.

Обговорення. Які висновки для себе зробили? Що нового дізналися про себе?

⌘ *Проективна техніка «Історія одного героя», за Мулі Лаадом (25 хв.).*

Мета: пошук ресурсів, усвідомлення перешкод і шляхів їх подолання.

Хід вправи. Учасники створюють малюнки, використовуючи наступну схему:

1. Намалювати героя своєї історії (хто або що)	2. Зобразити ціль, мету, місію героя на найближчий час	3. Помічник для героя
4. Зобразити перешкоди (хто або що)	5. Як перешкода буде подолана	6. Що буде потім

Завдання для виконання:

1. Виберіть головну дійову особу – героя / героїню з будь-якого оповідання, легенди, фільму або придумайте героя самі. Вирішіть, де герой живе – це і буде першою частиною вашої історії. Далі на першій частині аркушу, покажуть в будь-який зручний для Вас спосіб, вашого героя (намалювати, написати, накреслити).

2. На другій картинці буде представлена місія або завдання, що виконується героєм або героїнею. У кожній казці або легенді герой виконує якесь завдання. Яке завдання вашого героя/героїні?

3. На третій частині аркуша, опишіть – хто або що допомагає герою, якщо допомагає?

4. Четверта частина аркуша – це те, що перешкоджає / стоїть на шляху героя до виконання його завдання, місії?

5. П'ята – як герой долає перешкоду?

6. Шоста – що відбувається слідом за цим? Ця історія завершується, чи далі буде?

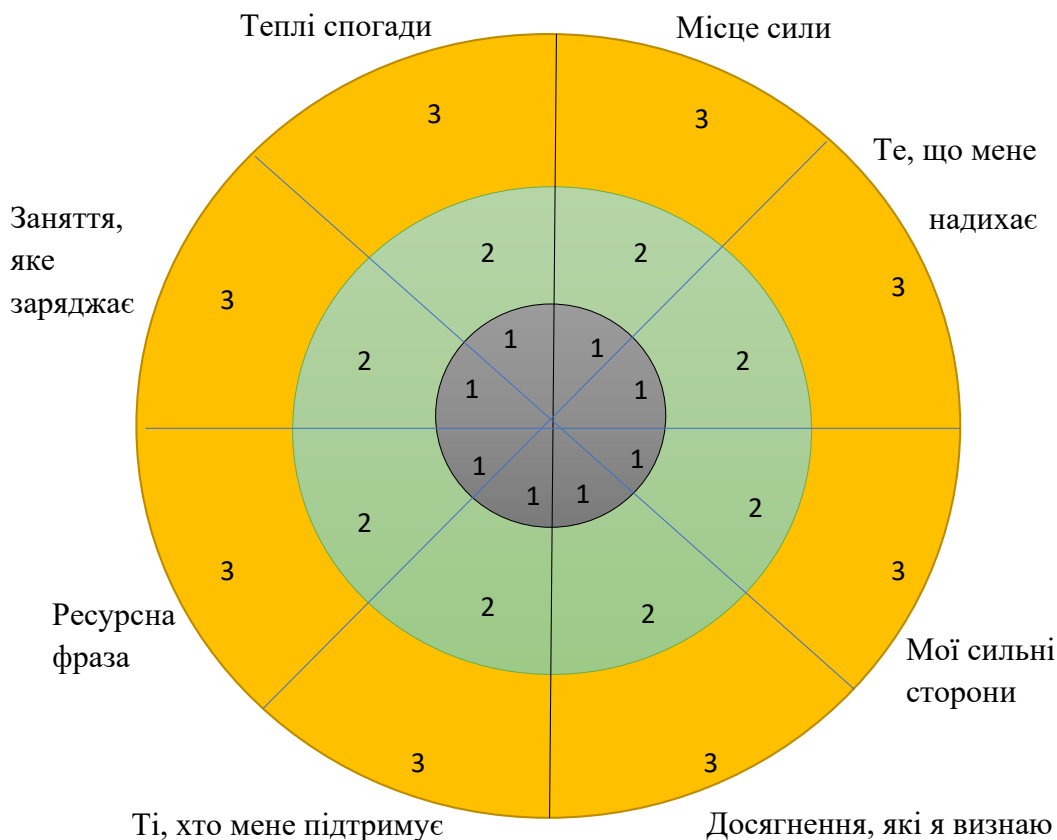
Такі шість частин оповідання. Тепер розкажіть його за допомогою ліній, форм, символів або зображень.

Обговорення. Які відчуття маєте після виконання завдання? Як ваш герой долав перешкоди? На що опирався? Чи відбулися зміни і які, після подолання героєм перешкод? Як історія героя пов'язана з вашим життєвим досвідом?

⌘ Вправа «Колесо сили» (25 хв.)

Мета: картування свого кола своїх ресурсів з можливістю наступного використання в складних, критичних ситуаціях.

Хід вправи. Учасникам пропонується шаблон 3-х концентричних кіл з розподілом на 8 сегментів:



- Сектор «місце сили»: пригадати три місця, в які приємно приходити, щоб набратися сил, місця, з якими маєте приємні спогади. Нехай в цьому списку буде принаймі одне місце, недалеко від дому, куди легко можна дістатися.

! Розташувати пункти кола потрібно за зростанням, ближче до центру написати максимально ресурсне місце. Таким чином заповнюються решта секторів.

- Сектор «те, що мене надихає»: будь яка річ, факт, твір, будь що, що захоплює, викликає сильний позитивний відгук.

- Сектор «мої сильні сторони» – це про якості (не вчинки), які визнають в себе і які подобаються (почуття гумору, допитливість тощо).

- Сектор «досягнення, які я визнаю» – щось, про що можна сказати «Так, я постарався (-лась) і в мене це вийшло/ Проробив (-ла)

велику роботу над собою/Навчився (-лась) говорити «ні» тощо, – щось, за що хочеться похвалити себе.

- Сектор «ті, хто мене підтримує» – це про «групу підтримки», людина, якій можна написати, зателефонувати, отримати підтримку, поскаржитися, похвалитися (і, якій хочеться також надавати підтримку).

- Сектор «ресурсна фраза» – цитати з книг, фільмів, що «попали в ціль», запали в душу як підтримка в потрібний момент.

- Сектор «заняття, яке заряджає» – про хобі, заняття, що «переключають», «вимикають», розслабляють. Тут варто зазначити хоча б одне заняття, яке не вимагає багато підготовки чи фінансових часових вкладень.

- Сектор «теплий спогад»: про будь що від незначного до чогось вагомого в житті. Будь які спогади, що підбадьорюють, додають натхнення, підтверджують, що з нами все гаразд.

Обговорення. Чи вдалося заповнити всі сектори? Який з секторів було найскладніше заповнювати? Які роздуми виникли після виконання вправи?

≠ *Вправа «Я і мій талант» (40 хв.).*

Мета: розширення діапазону соціального і професійного вибору; формування навички самопізнання; розкриття нових граней своєї особистості.

Хід вправи. Учасникам пропонується взяти будь який шматок фольги, щоб відчути фізичні можливості і можливості матеріалу, зробити з нього щось на задану тему. Після закінчення роботи пропонується відповісти на наступні питання:

Як називається робота?

Що ви створили?

Ви і ваш талант – це єдиний образ чи щось окреме одне від одного?

Чи взаємодіють вони один з одним?

В якому віці вперше виявлено цей талант, що цьому посприяло?

Які перешкоди і труднощі на шляху вдосконалення свого таланту ви долаєте зараз?

Назвіть людей, які підтримують вашу віру у власний талант?

Розвиток якого нового таланту на основі вже наявного ви очікуєте?

Наскільки ваш талант реалізований у житті (за 100% шкалою)?

Можете ви на основі свого таланту навчати інших?

Якби створена вами робота заговорила, що б вона вам сказала?

Обговорення. Чи вважали ви себе талановитою людиною? Чи дізналися про себе щось нове в процесі виконання справи? Яке запитання було несподіваним для вас? Чи вважаєте себе талановитою людиною зараз?

Рефлексія заняття.

Заняття 11. Особистісна зрілість.

Мета – актуалізувати особистісну зрілість.

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття.

Коментар ведучого (5 хв.). Кожному з нас знайомі слова, на кшталт, «він ще не дозрів», або «ця людина ще не готова зрозуміти ...» чи «зріла думка», «це мудра людина».

Зрілість є характеристикою не лише овочів чи фруктів, але й людини. Зріла людина – це та, яка знаходиться на піку своїх можливостей, вона знає, як реалізувати власні плани. Така людина уміє приймати рішення і знаходити спільну мову з іншими людьми. Їй властивий творчий підхід до справи і толерантне, розуміюче ставлення до людей. У неї багатий внутрішній світ та індивідуальна цікава життєва філософія. Передбачається, що така «зріла особистість» є в кожній людині. Одні люди менше прислухаються до її думки і не вміють бути особистісно зрілими. Інші, спостерігаючи за собою у різних обставинах і працюючи над собою, вчать поводити себе, як зріла особистість.

⌘ *Притча «Чародій і горіхи» (20 хв.).*

Мета: представити неупереджене бачення відповідальності.

До уваги учасників пропонується притча «Чародій і горіхи» (Додаток Є).

Обговорення. Про що ця притча? Як у ній звучить тема відповідальності?

⌘ *Вправа «Зірки на небі» (15 хв.).*

Мета: наочно продемонструвати учасникам тренінгу рівень взаємодовіри, егоцентричності, схильності до територизму.

Хід вправи. Учасники зображають себе у вигляді зірок на небі (малюють і вирізають зірку з картону). Коли усі зірки готові, групі пропонується розмістити усі зірки на небосхилі.

Обговорення. Що можна сказати про загальний вигляд створеної картини? Чи об'єднані усі зірки якоюсь спільною ідеєю, наприклад, чи є вони якимось сузір'ям? Що можна сказати про психологічний клімат у групі, яка зобразила себе саме так? Над чим варто замислитись цій групі або які завдання поставити перед собою?

⌘ *Невербальна вправа «Розмова без слів» (10 хв.).*

Мета: збагатити досвід способів спілкування учасників тренінгу, розвинути інтуїтивний канал емпатії у спілкуванні.

Хід вправи. Учасники мають сісти парами і по черзі розповісти щось своєму візаві лише за допомогою міміки, пантоміми, жестів. Співрозмовник у такий же спосіб відповідає або щось запитує. Заздалегідь про зміст розмови пари не домовляються.

Обговорення. На питання обговорення відповідають обидва співрозмовники почерзі. Якою була тема вашої бесіди? Про що говорив кожен з вас? Чи зрозуміли ви одне одного? Чи легше було порозумітися тим учасникам, які краще знали одне одного? Що саме, які ваші властивості, здатності допомагали вам порозумітися?

⌘ *Вправа «Невідомі світи» (60-90 хв.).*

Мета: навчити учасників виявляти толерантність у життєвих ситуаціях.

Хід вправи. Учасники поділяються на дві команди «інопланетян». Кожна команда придумує назву своєї планети та її мешканців, особливості життя та закони, принципи спілкування на планеті, що корисного мешканці планети роблять для космосу, якої шкоди завдають, що думають про мешканців іншої планети? Коли команди готові, «інопланетяни» зустрічаються і представляють свої планети. Після знайомства групам необхідно укласти спільну угоду: якими будуть правила спілкування, у яких галузях можуть співпрацювати мешканці їхніх планет тощо?

Обговорення. Як би звучали пункти вашого меморандуму «земною» мовою, у повсякденному житті? Чи звертають толерантні люди більше уваги на позитивні риси свої та інших людей? Чи виявилися певні межі толерантності під час укладання меморандуму? Як впливала попередня думка про мешканців іншої планети на спілкування з ними?

⌘ *Вправа «Формула відповідальності» (30 хв.).*

Мета: ознайомити з особистісним представленням відповідальності.

Хід вправи. Учасникам пропонується дискусія з приводу таких висловлювань:

Відповідальність – це можливість зробити так, як хочеш сам.

Відповідальність – це створення причини подальшого успіху.

Після дискусії учасники отримують завдання представити власне розуміння відповідальності формулою. У ній можуть бути використані різні символи: вербальні, геометричні фігури, хімічні, фізичні, математичні тощо. Усі складові формули мають бути пояснені, як і загальне розуміння відповідальності, керуючись зазначеною формулою.

Обговорення. Усі учасники представляють авторські формули відповідальності та інтерпретують їх.

Рефлексія заняття.

Заняття 12. Підсумкове.

Мета – підвести підсумки роботи

Зміст заняття

Рефлексія попереднього заняття..

⌘ *Вправа «Аплодисменти» (20 хв.)*

Мета: створити атмосферу взаємоповаги.

Хід вправи. Ведучий називає певне уміння, і учасники, які ним володіють, мають встати, а решта їм плескають у долоні. Наприклад, «нехай встануть ті, хто вміє малювати, співати, смішно розповідати анекдоти, любити, смачно готувати, смачно їсти, заразливо сміятися, тактовно мовчати, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти, плавати тощо». Далі кожен з учасників оголошує одну-дві свої «номінації», і процедура повторюється.

Обговорення. Чи було приємно почути аплодисменти на свою адресу? Чи були деякі уміння, за які вам було особливо приємно отримати визнання? Чи були деякі уміння, які для вас настільки природні, що було дивно отримувати за них схвалення? Чи помітили ви у собі бажання винятковості, першості, коли заявляли про певне своє уміння? Як би ви прокоментували тезу про те, що коли людина приймає себе, для неї бути найкращою стає не обов'язковим?

⌘ *Вправа «Особливе запрошення» (15 хв.).*

Мета: усвідомлення глибинних потреб, бажань, прагнень.

Хід вправи. Учасникам пропонується скласти «особливе» запрошення самому собі, зазначаючи, куди, з ким, за яких умов, обставин тощо.

Обговорення: чи прийняли б таке запрошення? Чи мало б значення від кого це запрошення? Як би ви змінилися, отримавши таке запрошення і відвідавши те місце, куди вас запрошено?

⌘ *Вправа, мозковий штурм «Що таке доля?» (10 хв.).*

Мета: узагальнення уявлень про поняття долі, її чинників.

Давні китайські мудреці вважали, що Доля – це та єдина сила, яка може врівноважити непереборне прагнення людини до щастя. Доля – те, що народжується разом з людиною, але чого людина не може пізнати. Що таке Доля, на вашу думку?

⌘ *Вправа «Розмова з долею» (50 хв.), за О. Штепою [10].*

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію на основі заданих елементів та формувати стійкість до невизначеності.

Хід вправи. Учасникам пропонуються картки з афоризмами про людину та життя:

Шляхи випадкового невиправні (Д. Ойзерман).

Час – це корабель, що ніколи не кидає якоря (N).*

Будь-яка стіна – це двері (А. Крісті).

Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере («Джаммапада»).

Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах).

Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним – нерозумність (N).*

Люди бояться здійснювати власні мрії, бо не знатимуть тоді, для чого жити далі (П. Коельо).

Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон).

Мовчати – вірити самому собі (А. Камю).

Правдива людина кінець кінцем приходиться до розуміння, що вона завжди бреше (Ф. Ніцше).

Немає більшої муки, ніж згадування у нещасті про щасливі часи (А. Данте).

Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д. Сміт).

Наш обов'язок – це право, яке інші мають на нас (Ф. Ніцше).

Глибше за все дивляться у серця людей ті очі, які найбільше плакали (Є. Ожешко).

Кожен бачить, якими ми видаємося, мало хто відчуває, якими ми є (Н. Макіавелі).

Кожній людині необхідно дати у житті шанс. Краще два... (Ю. Макаров).

Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо).

Серце не має зморшок (М. Севільні).

Людина за природою своєю – не острів (Д. Донн).

Два найвеличніших тирані на землі – випадок і час (І. Гердер).

Необхідно витратити багато часу, щоб стати, нарешті, молодим (П. Пікассо).

Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не віднімала у неї друзів, вона врешті реєт завжди їх собі створює (Р. Роллан).

Жити – значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру).

Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К. Чапек).

Кожному потрібно витягнути навмання 1-2 картки, на яких записані афоризми та максими видатних особистостей про людину та життя. Учасники об'єднуються у підгрупи по 4-5 осіб; читають усі афоризми, які отримала підгрупа.

Завдання: використовуючи лише ці афоризми створити і записати діалог, який міг би відбутися між Людиною і Долею.

Обговорення. Спочатку зачитуються усі варіанти «розмови» Людини і Долі. Слабкою чи сильною, доброю чи злою є Людина у ваших діалогах? Хто починає розмову – Людина чи Доля? На що скаржиться Людина, чого просить у Долі? Непохитною чи прихильною є Доля до Людини? Чи готова Людина прислухатися до порад Долі? Що їй заважає це зробити? Коли ми приймаємо правила Долі? Чому нам одночасно страшно і цікаво „говорити” з Долею?

⌘ *Психомалюнок «Я – до тренінгу і Я – після...» (50 хв.).*

Мета: узагальнення прожитого досвіду, усвідомлення змін, що відбулися, підведення підсумків.

Хід вправи. Учасникам пропонується виконати роботу, використовуючи малюнок, у якому буде відтворено зміни, якості, що відбулися з ними після проходження психотренінгу.

Обговорення. Якщо характеризувати вас до тренінгу, ви який (яка)? Які якості, характеристики додалися? Яких якостей, характеристик не стало? Чи всі характеристики, що їх не стало, не були певною мірою корисними для вас? Як почуваетесь в новому образі? Чи вважаєте його остаточним, чи він також з часом зазнає змін? Що б хотілося ще до нього додати?

⌘ Вправа «Побажання» (15 хв.).

Мета: емоційне розвантаження, розслаблення.

Хід вправи. Учасники, по черзі виходять у центр кола, і висловлюють свої побажання учасникам групи, завершують коло побажанням собі.

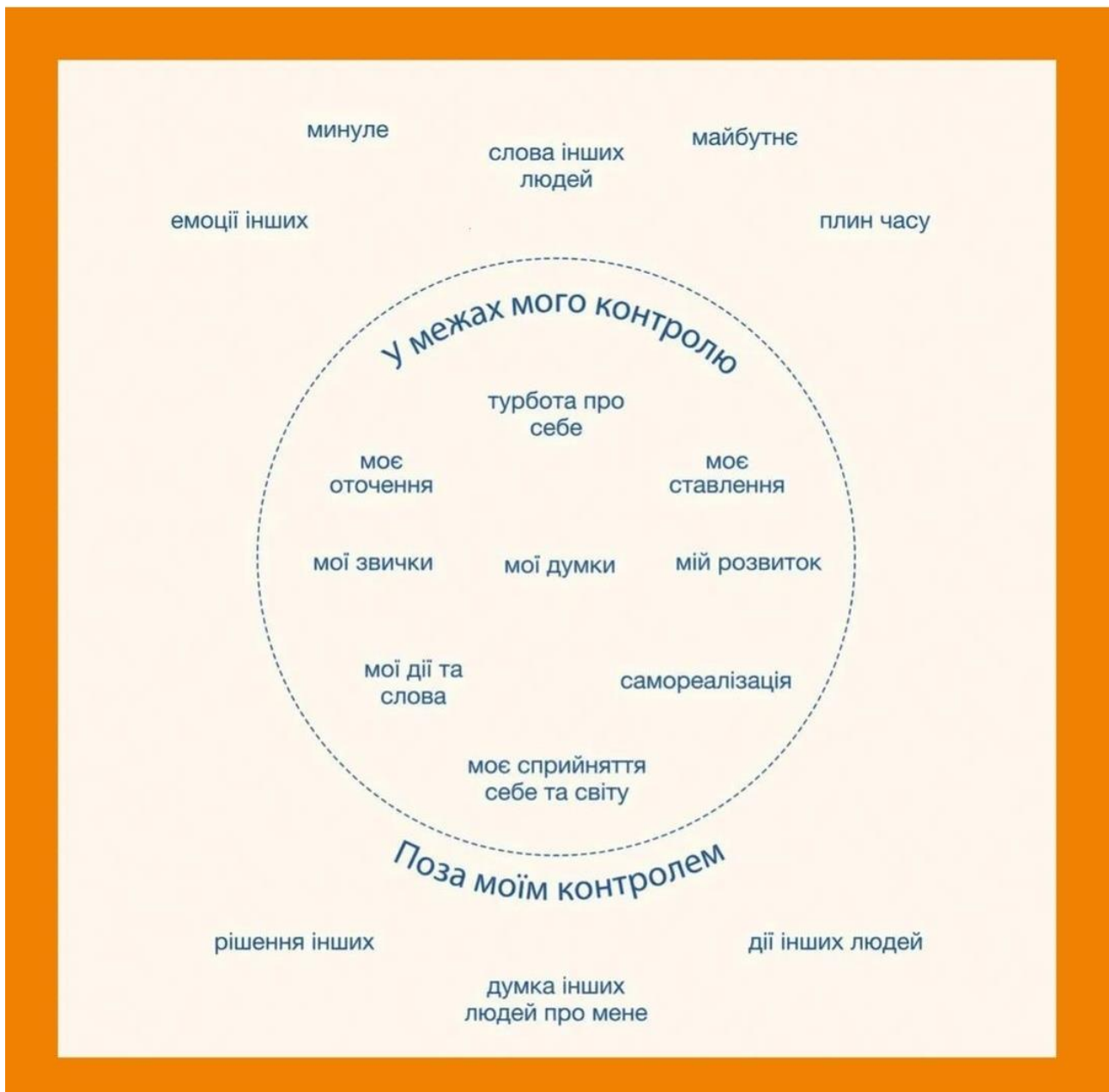
⌘ Анкетування «Вивчення способу рефлексування» (15-20 хв), за О. Штепою (Додаток Ж).

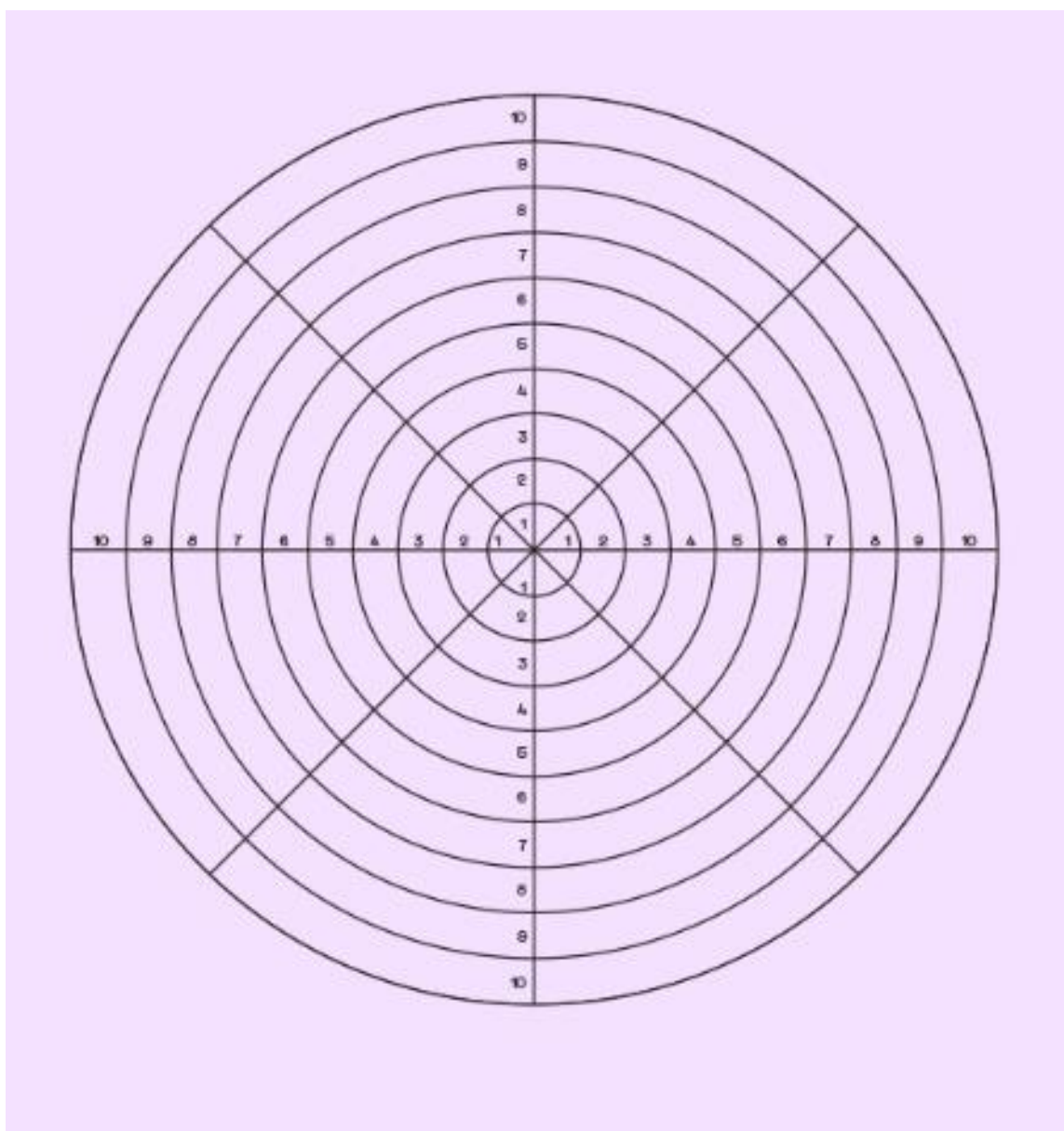
Учасникам пропонується пройти анкетування, ознайомлюються з результатами, дають за бажанням зворотній зв'язок.

Обговорення та рефлексія тренінгових занять. Які емоції після проходження програми? Чи досягли Ви своїх очікувань? Які очікування від себе після проходження програми? Найбільша цінність програми для Вас (знання, навички, досвід)?

ДОДАТКИ

Додаток А





Притча «Метелик в долонях»

Колись давно, в одному місті, жив мудрець. Слава про його мудрість рознеслась далеко навколо його рідного міста, люди здалеку приходили до нього за порадою.

Але був у місті чоловік, який заздрив його славі. Прийшов він якось на луг, спіймав метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав:

– Піду я до мудреця і питаю у нього: скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках: живий або мертвий? Якщо він скаже “мертвий”, я відкрию долоні, метелик полетить. Та, якщо він скаже “живий” – я зімкну долоні, і метелик помре. От тоді всі й зрозуміють, хто з нас розумніший.

Так все і сталось. Заздрісник прийшов у місто і спитав у мудреця:

– Скажи, о наймудріший, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Пильно дивлячись в очі, мудрець сказав:

– Все в твоїх руках!

Притча «Мудрий самурай»

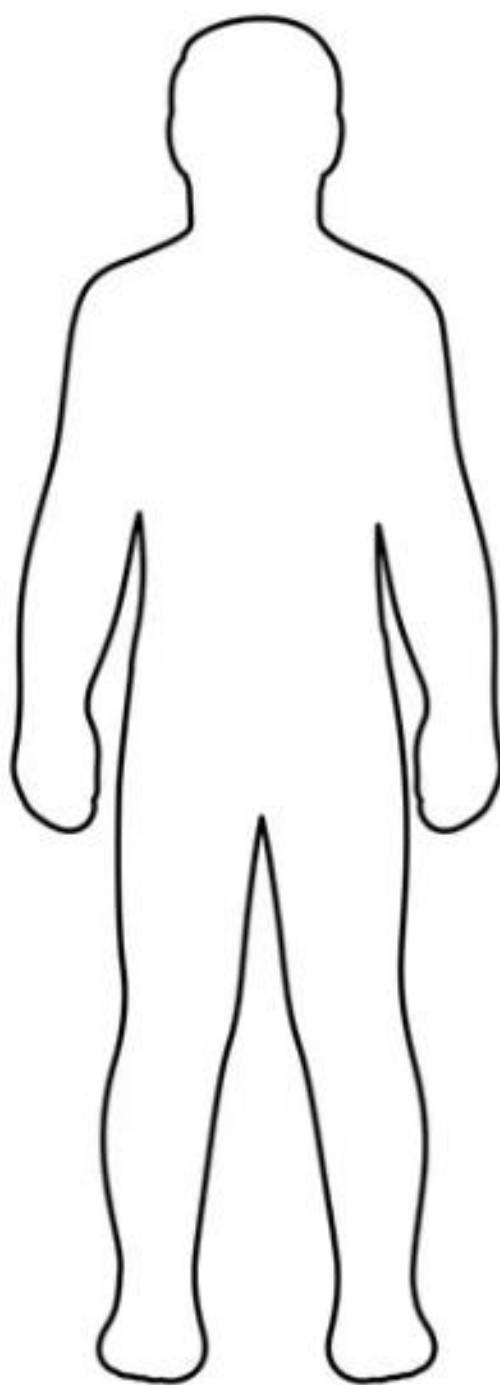
Одного разу, коли мудрий самурай проводив заняття зі своїми учнями, один з них почав ображати його прикрими словами. При цьому вчитель залишався незворушним і продовжував заняття. Наприкінці дня роздратований і втомлений кривдник забрався геть.

Учні, здивовані тим, що учитель мовчки вислухав стільки образ, запитали його:

- Чому ж ви не викликали його на бій? Невже злякалися поразки?

Мудрий самурай відповів:

- Якщо хтось підійде до вас із подарунком, і ви не приймете його, кому буде належати подарунок?
- Колишньому господарю, – відповів один з учнів.
- Те саме стосується заздрості, ненависті і лайок. До тих пір, поки ви не берете ці подарунки, вони належать тому, хто їх запропонував.



Притча «Чародій і горіхи»

Якось одному візиру захотілося горіхів. І їх йому принесли цілий горщик. Візир засунув руку у горщик і взяв цілу жменю горіхів. Але витягнути руки з горщика не зміг, як не намагався. У цілому палаці ніхто не наважувався дати йому пораду. Тоді він наказав привести до нього першого, хто буде проходити повз його палац.

І незабаром до нього привели простого селянина. Той розпитав, що трапилося, і порадив, щоб візир розтиснув трохи кулак у горщику. Візир так і зробив, і зміг випростати руку з горщика.

- Ти справжній чарівник, – сказав він селянину.

Анкета «Вивчення способу рефлексування», за О. Штепою.

Мета: діагностика компонентів рефлексивності як механізму самозміни.

Інструкція: у балах від 1 до 10 (max) оцініть, наскільки кожне з наступних тверджень стосується Ваших почуттів, думок та дій під час тренінгу?

1. Часто жорсткі безапеляційні висловлювання заміняв конструктивними ідеями.
2. Мені було цікаво як сприймають мої ідеї інші учасники.
3. Те, що відбувалося на тренінгу, підтверджувало деякі мої здогади.
4. Я міг чітко теоретично обґрунтувати свою думку стосовно проблемних питань.
5. Мої початкові уявлення отримали в ході тренінгу інше забарвлення .
6. Можу пишатися своїм творчим доробком.
7. Зупинявся на тих варіантах рішень питань, які є для мене реально прийнятними.
8. Після заняття зроблені мною висновки не втрачали своєї чіткості та дієвості.
9. Часто стримував себе від імпульсивних, агресивних реакцій.
10. Було цікаво самостійно інтерпретувати свої та чужі думки і роботи.
11. Ситуації, теми, що обговорювалися на заняттях, були дещо відомі мені з життєвого досвіду.

12. Я міг знайти життєвий приклад, аналогічний до питання, що дискутувалося.

13. Мої пропозиції, рішення, ідеї могли іти у розріз з загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших учасників стосовно мене.

14. Я є автором багатьох нестандартних ідей.

15. Був задоволений конкретними пропозиціями щодо вирішення проблемних питань.

16. Переконаність у прийнятих на тренінгу рішеннях не зменшилася до часу його закінчення.

17. Часто заглиблювався у свої думки настільки, що ”випадав” з контексту реальності.

18. Відчував задоволеність власною компетентністю.

19. Я володів теоретичною підготовкою стосовно питань, що опрацьовувалися на тренінгу.

20. Зроблені мною після обговорення висновки були досить чіткими.

21. Як правило, я міг запропонувати декілька варіантів рішень.

22. Часто представляв проблему або її рішення у вигляді метафори.

23. Намагався знайти життєве застосування теоретичних підходів.

24. Задекларовані мною рішення у присутності інших учасників тренінгу не відрізняються суттєво від обдуманих наодинці.

Обробка даних: Рефлексивність – це механізм самозміни. За кожною з компонент рефлексивності підраховують загальну суму балів за визначеними номерами питань і знаходять середнє арифметичне.

Відстороненість: 1, 9, 17;

Позитивна дисоціація 2, 10, 18;

Гностична компетентність 3, 11, 19;

Артикульованість 4, 12, 20;

Лабільність 5, 13, 21;

Оригінальність 6, 14, 22 ;

Критичність 7, 15, 23;

Когнітивність 8, 16, 24

Безкоштовні ресурси для підтримки психічного здоров'я

VOS – функціонал застосунок: консультації експертів-психологів, доступ до цифрового щоденника та особистого плану добробуту.

AppStore (<https://apps.apple.com/us/app/vos-self-reflect-journal/id153520944>).

Google Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vos.app>)

Svitlo – безкоштовні онлайн-курси «Медитація для початківців», «Пережити важкі часи», складають з 10-хвилинних аудіолекцій та завдань після кожної з них.

AppStore (<https://apps.apple.com/us/app/svitlo-ukrainian-meditation/id149182162>).

Google Play

(https://play.google.com/store/apps/details?id=com.full.mind.mindfulness&hl=en_US&pli=1).

Balance – застосунок, що налаштовує медитації під запити. *Застосунок пропонує один рік пробної підписки.*

AppStore (<https://apps.apple.com/us/app/balance-meditation-sleep/id1361356590>).

Google Play

(<https://play.google.com/store/apps/details?sd=com.elevatelabs.geonosis>).

SuperBetter – повністю безкоштовний застосунок із щоденними завданнями, що допоможуть впровадити нову звичку, опанувати тривогу чи депресію

AppStore (<https://apps.apple.com/us/app/superbetter/id536634968>).

Google Play

(<https://play.google.com/store/apps/details?sd=com.superbetter.paid&hl=en>).

Джерело: <http://t.me/+r-H1rsJPtBkYTAy>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гурлева Т.С. Психолого-педагогічні умови становлення відповідальності у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац.ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Випуск № 28, Вид-во «Аксиома», Кам'янець-Подільський, 2015. С. 116-129.
2. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Професійна майстерність психолога: навч.-метод. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 340 с.
3. Миколайчук М. І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII, Вип. 36. К., 2014. С.290–297.
4. Мілютіна К. Л. Баланс в умовах невизначеності. Київ: ГО «МНГ», 2022. 94 с.
5. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ірина Василівна Опанасюк. Івано-Франківськ, 2017. 224 с.
6. Піковець Н. В. Місце психологічних ігор у сучасній психологічній практиці. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінг*, м. Умань, 30 травня 2019 р. Умань, 2019. С. 55-58.
7. Піковець Н. В. Психічне здоров'я як соціально-психологічний чинник професійної діяльності викладача вищого навчального закладу: дис. ...канд психол. наук : 19.00.05. Сєверодонецьк, 2020. 330 с.
8. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. /Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
9. Теслюк П. В. Психопрофілактика стресових станів учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Черкаси: комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», 2023. 68 с.
10. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»
Зам. № 1688 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1