

На Всеукраїнський конкурс
авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Номінація: «Розвивальні програми»

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ
ОСВІТИ**

Практичний психолог Степанівського МНВК

Левенець Людмила Василівна

Зміст

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ	3
НАУКОВО – МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ	7
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ	13
ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ	16
ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ	60
СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	61
ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ	64
ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ	68

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Актуальність означеної проблеми підтверджується підвищеною увагою світового суспільства до проблеми ментального здоров'я. Так, провідною темою для обговорення на Третньому саміті перших леді та джентльменів (міжнародної платформи, яка об'єднує провідних політиків першої величини, громадських діячів та активістів з метою протидії глобальним гуманітарним викликам), ініційованому першою леді України О. Зеленською у 2023 році, було «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього».

Як зазначила перша леді, «психологічна стійкість – це здатність долати випробування й жити повноцінним життям. Особиста стій- Методичні рекомендації 5 кість кожної окремої людини є складовою стійкості суспільства» (Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього, 2023). У складних реаліях України, в умовах воєнної агресії з боку російської федерації однією з нагальних проблем виступає психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців, які зробили вибір на користь українських закладів вищої освіти, особливо на етапі адаптації до умов професійного навчання під час воєнного стану, що, на нашу думку, обумовлює підвищений ризик виникнення у них відхилень у психічному здоров'ї.

В ситуації ескалації воєнного конфлікту з боку російської федерації однією з найбільш незахищених соціальних сфер в Україні можна вважати освіту.

Як термін резильєнтність увійшла у науку з початку XIX ст. Якщо брати до уваги галузь психології і фізіології, у різні часи резильєнтність розглядалася в контексті гомеостазу (з 20-х рр. XX ст.), неусвідомлених захисних механізмів, емоційного стресу та захворювань, психічного здоров'я в цілому (до 50-х рр. XX ст.), усвідомлених стратегій подолання (з 60-х рр. XX ст.), пластичності мозку (в

70-х рр. XX ст.), психонейроімунології, захисних факторів і факторів ризику (з 80-х рр. XX ст.).

Лише з 90-х рр. XX ст. фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності почали поєднуватися.

Під резильєнтністю розуміють:

здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь;

динамічний процес, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів;

можливість вистояти перед неприємностями, пройти крізь травми життя;

здорове функціонування після сильно несприятливих подій;

«системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання»;

особистісні якості та навички, які забезпечують здорове/успішне функціонування або адаптацію людини в контексті значних труднощів або руйнівної життєвої події;

важливий чинник, що пояснює, чому деякі люди справляються з травматичними ушкодженнями успішніше, ніж інші;

медичний термін, що позначає набір набутих рис, притаманних суб'єкту, які роблять його здатним конструктивно долати стреси та складні періоди життя;

здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшувати шкідливі фізіологічні та психологічні ефекти таких стресорів, які виникають у дитинстві тощо.

На сучасному етапі цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності людини та/або соціальної системи (сім'ї, спільноти, організації) нормально функціонувати під час та після такого впливу.

Зокрема, в аспекті вивчення психологічного здоров'я резильєнтність досліджували такі науковці, як Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч; складові психологічної резилієнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною; Г. Войтович досліджував гендерні аспекти поняття резильєнтності;

На думку психологів, такою здатністю може бути поняття «резильєнтність» або «життєстійкість», представлене у працях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцової та ін.

Згідно з останніми сучасними дослідженнями, феномен резильєнтності розглядається з двох позицій:

1) як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (англ. «ego-resiliency») та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) як динамічний процес (англ. «resilience»), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резилієнс концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

В загальному вигляді, резилієнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку. У психологічному сенсі резилієнс полягає також у здатності людини протистояти дії стресорів без потрапляння у стани, пов'язані із психічними розладами.

Резильєнтність – це складний феномен, який ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні нахили, сформовані риси особистості, соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій. Щоб пристосуватися до мінливих умов, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу здобувачам освіти ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо та самореалізовуватись. Отже, під резильєнтністю ми розуміємо здатність особистості успішно долати стресові ситуації за допомогою особистісних ресурсів, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я.

Період навчання у закладі освіти є найбільш сприятливим для формування та розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісних якостей, які втілює в собі резильєнтність: комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичне ставлення до ситуації, почуття гумору тощо.

Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень з проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження й відновлення ми визначили зміст і структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

В цьому контексті нам імпонує визначення резильєнтності як здатності особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення

попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» (, а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів.

Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків.

НАУКОВО – МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Важливим інструментом розвитку резильєнтності особистості може бути особистісно орієнтований тренінг, в основі якого є особистісний підхід.

Цей тренінг спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів резильєнтності особистості (Чиханцова, 2021).

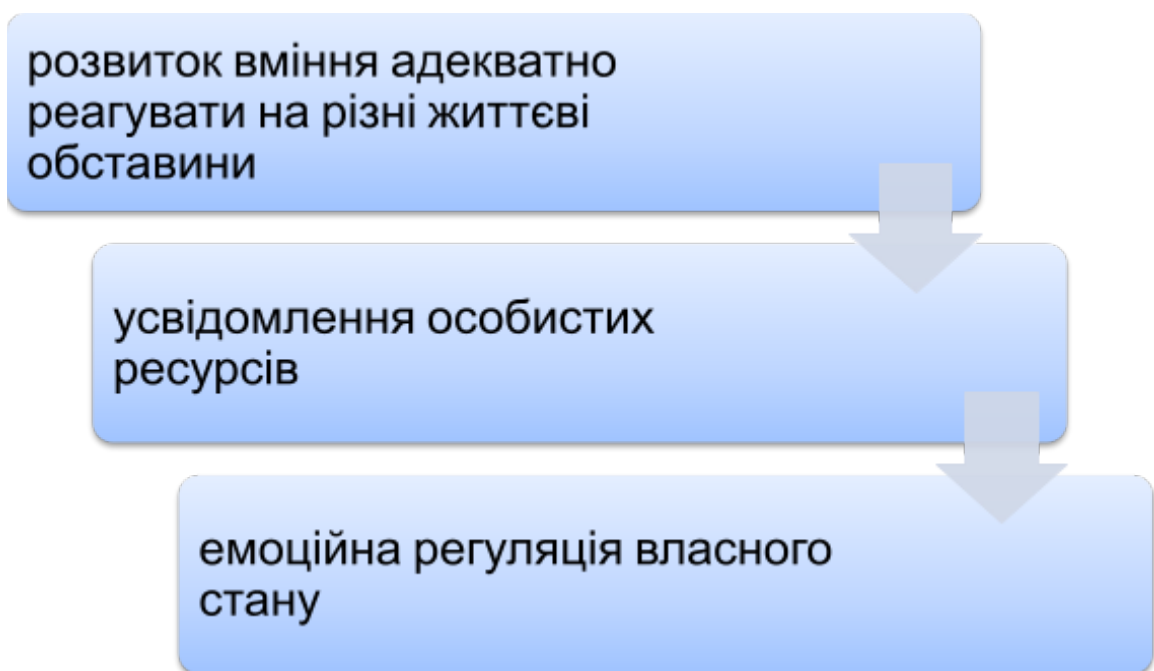
За основу ми розглядаємо комплексну програму розвитку психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості (Чиханцова, 2021).

На основі теоретичного аналізу виділено дві основні мети особистісно орієнтованого тренінгу:

- 1) знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів
- 2) сприяння розвитку резильєнтності особистості за допомогою особистісних ресурсів і здібностей засобами позитивної психотерапії.

Тренінг спрямований на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня резильєнтності.

Завдання тренінгу:



В основі тренінгу лежить позитивний підхід, що включає два принципи: позитивної психології та позитивної психотерапії.

1) Принцип позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї). Позитивна психологія виявляє позитивні риси характеру особистості, досліджує позитивні явища в суспільстві, як-от демократія, сім'я та ін., що розвивають гарні людські якості.

2) Принцип позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичний підхід)

та оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція людини), з урахуванням усіх дійсних її складових.

Перевагами особистісно орієнтованого тренінгу є доступність для педагогів та здобувачів освіти.

Проведення тренінгу забезпечує участь усіх членів групи, можливість проведення тренінгових занять у робочий час, що підтримує рівень психологічної напруги, необхідний для досягнення ефективних результатів.

Кількісний склад тренінгової групи – 12 осіб. Це оптимальна кількість учасників, щоб забезпечити ефективну групову взаємодію, групову динаміку і щоб кожний учасник мав змогу особистісно проявитися й відчути себе невід’ємною частиною цілої групи.

У структурі особистісно орієнтованого тренінгу було виділено три етапи.

Перший етап – це усвідомлення наявних здібностей, які сприяють розвитку індивідуальної стійкості в стресових ситуаціях. Він містить вправи, спрямовані на акцентування уваги учасників тренінгу на власній особистості, на своїх переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на уявленнях про себе. Рівень усвідомленості значно підвищується завдяки спостереженню, контрасту, інтерпретації точок зору, позицій, способів і прийомів сприйняття та поведінки, що обговорюються в тренінгових групах.

Другий етап – ознайомлення з особистісними характеристиками, які є ресурсом стійкості. Особливе значення надається системі прийомів самовизначення. На цьому етапі в процесі тренінгових вправ учасники повинні відчути свою незалежність і здатність змінювати принципи побудови власного життя.

Третій етап – перевірка стійкості новоутворень, їх здатності до самодетермінації. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів управління своїм життям, відпрацюванню навичок самоспостереження, а також способів вивільнення своїх можливостей. Цей етап включає етап перевірки та закріплення освоєних нових способів регуляції свого життя. Під час занять кожен учасник усвідомлює індивідуально ефективні способи управління, тобто. планування, здійснення та налагодження власного життя.

Кожне заняття починається з метафоричного опису проблеми, потім визначається проблемне поле і починається навчання новим формам поведінки. Закріпленню матеріалу сприяють домашні завдання, обговорення яких дозволяє здійснювати плавний перехід між окремими навчальними заняттями.

Тривалість тренінгу - 6 тижнів, 6 занять один раз на тиждень.

Запропонована розвивальна програма включає в себе декілька ключових складових, які спрямовані на забезпечення психологічної підтримки, розвитку резилієнтності та створення сприятливого середовища для психосоціальної підтримки здобувачів освіти.

Таблиця 1. Основні складові програми

Опис	Аналіз
Проведення психологічної діагностики	Діагностика є важливим етапом, оскільки дозволяє зрозуміти психологічний стан педагогів та здобувачів освіти. Діагностика визначає, як особистість впорядковується зі стресом, які реакції вона демонструє на зовнішні подразники та які особливості психічного функціонування їй притаманні.
Розробка індивідуальних планів роботи	Ці плани враховують особливості та потреби кожного педагога та здобувача освіти окремо. Вони можуть включати комплекс заходів, спрямованих на розвиток позитивних рис, психологічну підтримку та подолання стресу. Особлива увага приділяється підбору методик та

	технік, які найбільше відповідають потребам кожного.
Психосоціальна підтримка. Індивідуальні та групові заняття для висловлення емоцій та подолання стресу.	Ці заняття спрямовані на допомогу педагогам та здобувачам освіти висловити свої емоції, впоратися зі стресом та знайти конструктивні способи подолання труднощів. Під час групових занять учасники можуть обмінюватися досвідом, навчатися одне від одного, а також вивчати стратегії подолання стресу, які успішно застосовують інші учасники групи. Під час індивідуальних занять кожен може відкрито висловити свої емоції, обговорити свої думки та почуття, які відчуває внаслідок військових дій.
Проведення тренінгів та занять для розвитку особистісної стійкості, здатності до подолання труднощів та стресу	Ці заняття спрямовані на підвищення резилієнтності та здатності учасників впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями. Під час тренінгів педагоги та здобувачі освіти навчаються практичним стратегіям управління емоціями, підвищення своєї самосвідомості та розвитку позитивного сприйняття себе. Вони вчаться визначати свої потреби та знаходити способи їх задоволення, розробляють навички комунікації та

	взаємодії з оточуючими. Тренінги також можуть включати практичні вправи для релаксації та зниження напруженості. Заняття для розвитку особистісної стійкості сприяють розвитку позитивного мислення, впевненості у власних можливостях та вмінню швидко адаптуватися до змінних умов.
Педагогічна підтримка.	Співпраця з педагогами та учнями для створення оптимальних умов для навчання та розвитку. Ця складова програми спрямована на те, щоб створити навчальне середовище, де кожен учасник освітнього процесу має можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Загальна характеристика змістових занять особистісно орієнтованого тренінгу

Назва теми	Мета	Завдання
Вступ. Знайомство.	усвідомлення своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.	Розвиток навичок самопрезентації, здатність до саморегуляції.
Конфлікт як можливість захисту власних потреб та розвитку резилієнтності	ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої потреби	Визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин. Закладання основи свого психодинамічного мислення. Діагностування й усвідомлення базових актуальних здібностей та відносин.
Розвиток навичок життєстійкості у педагогів та здобувачів освіти	Формування в учасників знань про шляхи розвитку резилієнтності	Формування в учасників особливостей самодопомоги при стресі, формування розвитку життєстійкості
Активні копінг-стратегії у	Знайомство з можливостями	Прийняття відповідальності як

педагогів та здобувачів освіти як спосіб вирішення життєвих проблем	вирішення життєвих проблем	ефективна копінг-стратегія (вправа «Моя відповідальність») Роль соціальної підтримки від середовища (вправа «Підтримка групи») Уникання як стратегія (вправа «Мої способи реагування»)
Технологічні аспекти розвитку вміння конструктивно керувати емоціями	Розвиток вміння розпізнавати та керувати емоціями	Розвиток адекватного уявлення про себе, свої емоційні особливості, вміння розпізнавати емоції та почуття інших людей Розвиток навичок саморегуляції здобувачів освіти Підвищення вміння створювати емоційну комфортність під час взаємодії
Відповідальність за власне життя	підвищення здатності відповідати за своє життя.	Сприяння ефективній взаємодії через розвиток здатності відповідати за своє життя та цінувати власну індивідуальність. Розвиток здатності самостійно визначати цілі свого шляху й усвідомлювати

		відповідальність за реалізацію власних цілей.
--	--	--

Особливе місце у структурі програми особистісно орієнтованого тренінгу належить тренінговій програмі. Дана програма пропонується для групової роботи з педагогами та учасниками освітнього процесу.

Концептуальною основою особистісно орієнтованого тренінгу розвитку резилієнтності є забезпечення поетапності інтерактивного впливу через їх звернення до суб'єктивного бачення власних життєвих перспектив.

Тренінгова програма розроблена з урахуванням наступних принципів тренінгової роботи:

1) принципу активності учасників: під час тренінгових занять учасники залучаються до різних форм роботи на основі підкріплення та посилення інтересу до змісту запропонованих вправ, проблемних ситуацій, творчих завдань, ігор тощо;

2) принципу об'єктивації поведінки: у роботі над розвитком резилієнтності;

3) принципу партнерського спілкування: ефективність тренінгового процесу у значній мірі залежить від визнання цінності особистості кожного учасника тренінгу, відкритості спілкування усіх членів тренінгової групи, прийняття групових рішень з максимально можливим урахуванням позиції усіх учасників взаємодії; у даному питанні особлива роль належить тренеру, який створює максимально сприятливу атмосферу для роботи;

4) принципу дослідницької позиції: під час тренінгових занять учасникам необхідно самостійно знайти відповіді на ряд важливих питань, пов'язаних із суб'єктивним баченням власних життєвих перспектив;

5) принципу дотримання екологічності: упровадження тренінгових занять потребує створення безпечних і комфортних умов для учасників, дотримання

групою правил роботи; недопуску деструктивних дій тренера, маніпуляцій, агресивних прийомів психологічного впливу;

б) принципу ергономічності мультимедійних засобів: мультимедійні технології мають сприяти візуалізації, структуризації інформації, що подається тренером, втім йому слід подбати про композиційну єдність, цілісність інформації, ергономічність графічної концепції та кольорового оформлення.

Початок кожного тренінгового заняття спрямований на створення сприятливої психологічної атмосфери для подальшої роботи. Ця частина заняття зорієнтована на майбутнє і у значній мірі визначає організованість та ефективність усього тренінгового процесу. В основній частині заняття реалізуються вправи, спрямовані на усвідомлення розвитку резилієнтності.

Заключна частина – це можливість дати відповіді на запитання, які у ході основної частини були висвітлені недостатньо; визначити, наскільки результативно учасники заняття опрацювали запропонований матеріал; з'ясувати чи справдилися їхні очікування; сприяти усвідомленню змін на індивідуальному рівні; визначити перспективи застосування набутих компетенцій у реальному житті.

ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ

Заняття 1. (орієнтовно 60 хв)

Вступ. Знайомство.	Мета: усвідомлення своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.	Завдання: Розвиток навичок самопрезентації, здатність до саморегуляції.
---------------------------	--	--

--	--	--

1. Вправа «Знайомство»

Мета: Знайомство тренера з групою, ознайомлення з метою тренінгу, правилами, очікуваними результатами.

Хід вправи: Відбувається знайомство учасників і встановлення правил та відносин під час тренінгу. Тренер актуалізує рефлексію учасників власної мотивації щодо роботи в тренінгу, які озвучують її усно (чи записують на дошці).

Рекомендації: Вправа виконується в колі. Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомити іншим членам групи таку інформацію про себе: ім'я, дві найкращі риси свого характеру. А також розповісти цікавий епізод зі свого життя

2. Вправа. «Презентуй себе»

Мета: презентувати свої сильні та слабкі сторони

Хід вправи: Учасники по змозі сідають у коло. Після невеликої паузи кожен має розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.

Рекомендації. Ведучий і всі учасники групи мають стежити за цим і припиняти кожну спробу самокритики.

3. Вправа » Я найкращий, тому що...»

Мета - формування позитивного самоствердження.

Хід вправи: Учасники розподіляються на пари. Один партнер розповідає іншому про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або

зазначає про будь-який свій недолік тощо. Його співрозмовник уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...».

4. Вправа «Інформаційна хвилина»

Мета – ознайомлення групи з методом позитивної психотерапії.

Хід вправи: Дається визначення психодинамічної психотерапії, значення її на практиці. Тренер зачитує притчу про двох вовків, учасникам потрібно проаналізувати смисл притчі та записати свої відчуття.

Обговорення після вправи, яке спрямоване на рефлексію власних думок.

5. Вправа «Робота в парах»

Мета – розвиток здатності до самопізнання за допомогою моделі балансу.

Хід вправи: Учасник 1 розповідає протягом 5 хвилин про свої канікули (навчальний день, вихідний й т. ін.). Учасник 2 уважно слухає та розподіляє інформацію за чотирма сферами моделі балансу. Протягом хвилини учасник 2 дає зворотній зв'язок учаснику 1 про те, як він бачить модель балансу учасника 1 в описаній ситуації.

6. Вправа «Підсумок»

Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня.

Хід вправи: Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренер запитує кожного учасника, що було нового у його саморозкритті.

7. Вправа «Домашнє завдання»

Мета: розвиток рефлексії

Хід вправи: Упродовж двох тижнів щовечора описуйте свою діяльність, емоційний і фізичний стан, визначаєте їх причини й мотиви за моделлю балансу.

Додаток до заняття

Сьогодні давайте розглянемо доступний кожному інструмент з позитивної психотерапії – «**Балансну модель**».

Позитивна психотерапія – метод, який дає знання про людину, вчить не боротися з навколишнім світом, а приймати його в усьому різноманітті, розширювати свою картину світу і приймати рішення максимально підходящі і унікальні для кожного. Її родоначальником є німецький невролог, психіатр, психотерапевт іранського походження Носсрат Пезешкіан.

Балансна модель, запропонована Пезешкіаном, виникла в результаті постійного розвитку психотерапевтичних методик і технік. Він був одним з піонерів, які зрозуміли важливість рівноваги в психотерапії, і розробив свою модель, щоб врахувати цей аспект. З часом модель отримала визнання в сфері психотерапії і стала важливим інструментом для практикуючих психотерапевтів.

Вона є спробою створити гармонію між різними аспектами людського досвіду: позитивними і негативними емоціями, тілом і душею, індивідуальними і соціальними потребами. Ця модель вважає, що рівновага в цих аспектах життя веде до психічного благополуччя і оздоровлення.

Модель балансу або ромб Пезешкіана – базовий інструмент у позитивній психотерапії. І також базовим для неї є принцип балансу. Саме він може максимально вплинути на ментальне благополуччя і щасливе життя людини.

Ідея балансної моделі доступна і проста. Згідно з принципом балансу важливо привести до гармонії 4 основні сфери життя.

Це виглядає так:

Сфера тіло (відчуття, харчування, спорт, сон, відпочинок, секс, здоров'я, зовнішність, гігієна, самопочуття) – 25%.

Сфера контакти (почуття, емоції, настрої, спілкування, близькі емоційні відносини) – 25%.

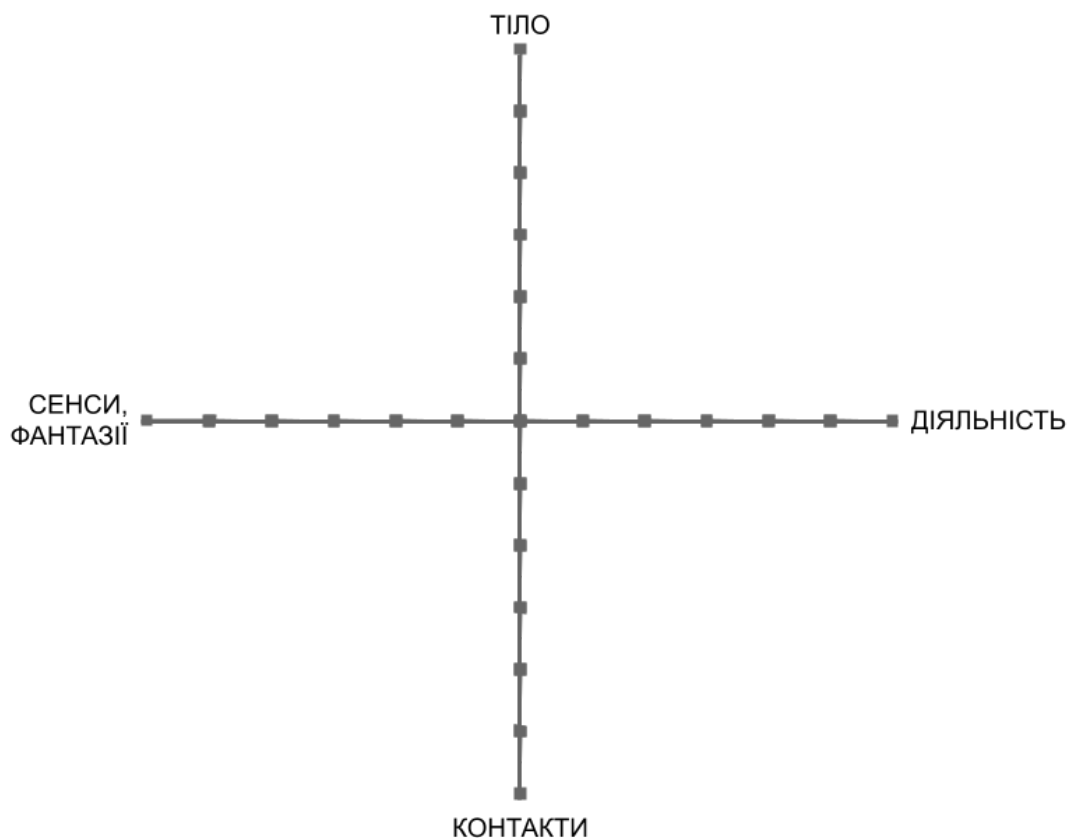
Сфера діяльність (дії, робота, навчання, досягнення, фінанси, кар'єра) – 25%.

Сфера сенси (плани на майбутнє, цілі, цінності, сенси, мрії, віра, канон, картина світу) – 25%.

Тобто все, що ми робимо в житті можна умовно поділити на ці 4 сфери. І якщо життєві сили, увагу, час, які ми маємо взяти за 100% то, для того, щоб відчувати себе щасливим треба прагнути, щоб вони рівномірно розподілялись по цим сферам.

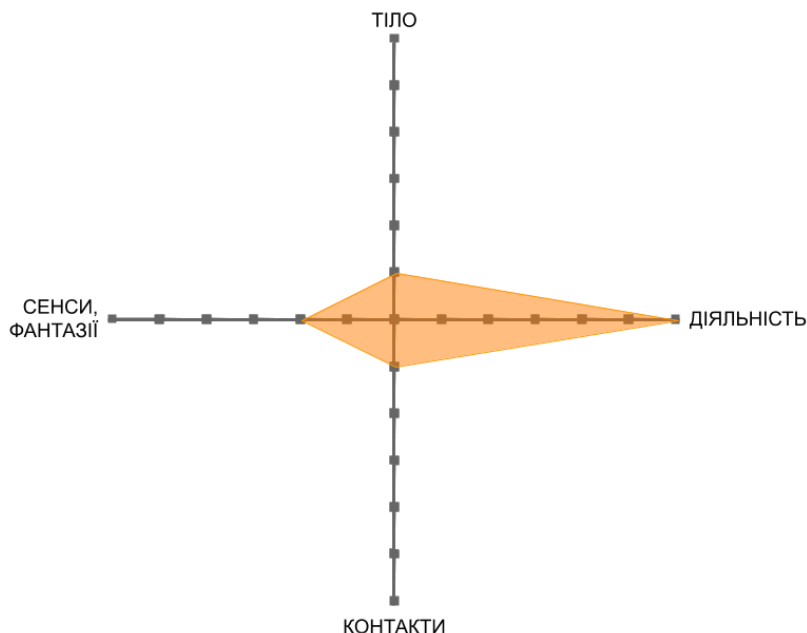
Звичайно, що в реальному світі рідко можна досягти повної гармонії. Але це і не вимагається. Головне прагнути і, помітивши перекося в будь-якій зі сфер, робити кроки для покращення.

Балансна модель є чудовим інструментом для самодіагностики. Просто намалюйте ромб, розділіть його на 4 частини, підпишіть їх (тіло, діяльність, контакти, сенси) і розподіліть між ними 100% своїх життєвих сил (часу, уваги, думок). Скільки по відчуттям ви зараз сил вкладаєте в кожен зі сфер? Пам'ятайте, що в сумі у вас має вийти 100%. Так ви зможете наочно побачити, яка зі сфер зараз провідна, а які просідають?



Можете використати для аналізу своїх сфер такий графік. Відмітьте точками свої показники і з'єднайте їх лініями.

Додатково ви можете вже покращити стан речей, змістивши більше уваги на просідаючі сфери. Наприклад, якщо в діяльності у вас 70%, а в інших по 10%, то можна додати більше догляду за тілом (піти на прогулянку, сходити на масаж, полежати у ванній, виспатись нарешті). Або якщо мало часу приділяєте контактам – зустрітись з друзями, провести якісно час з близькими, тощо. Те саме і з сенсами – подумати про свої плани і цілі, про бачення свого життя, звернути увагу на духовну сферу (в тому вигляді, як ви її розумієте).



Ваш ромб може мати наприклад такий вигляд. Це не страшно, просто внесіть зміни для гармонізації сторін ромбу.

Така гармонізація призведе до покращення самопочуття, задоволеності життям, можливості зупинитись, подумати та проаналізувати свої потреби, жити і творити якісніше. Тож, скористайтесь цим чудовим інструментом.

Звичайно, що використання балансної моделі психологами, працюючими в напрямі Позитивної психотерапії, не обмежується її діагностичними можливостями актуального стану. З її допомогою можна проаналізувати патерни поведінки, причини конфліктних ситуацій, способи вирішення внутрішніх конфліктів, знайти внутрішні ресурси на зміни і багато, багато чого іншого. Тому силу і красу цього інструменту ви можете розкрити, звернувшись до психологів, що його застосовують.

Заняття 2. (орієнтовно 60 хв)

Конфлікт як можливість захисту власних потреб та розвитку резилієнтності	ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої потреби	Визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин. Закладання основи свого психодинамічного мислення. Діагностування й усвідомлення базових актуальних здібностей та відносин.
---	---	---

1. Вправа «Коло»

Мета: активізація атмосфери для роботи

Хід вправи: кожен з учасників по черзі відповідає на питання: З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?

2. Вправа. Групова робота

Мета: діагностика базових актуальних здібностей та підтримання свого життєвого балансу.

Хід роботи: Тренер пояснює, що існують такі поняття, як макроподії - значні події в житті (хвороба, одруження, втрата близьких, зміна роботи та ін.), які можуть бути як позитивними так і негативними, та мікроподії - дрібні

життєві неприємності, які відбуваються відносно часто (несумлінність колег, конфлікти, невдачі, різні перешкоди).

Як макро-, так і мікроподії впливають на психіку особистості, змінюють її, загартовують чи ослаблюють. Травматичність таких подій здебільшого заснована на їх тривалості й повторюваності.

Завдання: визначити свої базові актуальні здібності, які проявляються у різних життєвих подіях.

3. Вправа. Актуальні здібності

Мета – аналіз своїх актуальних здібностей та бачення їх у різних життєвих ситуаціях.

Хід вправи.

Тренер пропонує об'єднатися у групи з двох осіб і проаналізувати кожному по черзі свої актуальні здібності та силу їх прояву. Питання для обговорення. Яка актуальна здібність переважає? Вона належить до вторинних чи первинних здібностей? У яких ситуаціях проявляється?

4. Вправа «Притча»

Мета – аналіз здібностей, пошук конструктивних шляхів втрішення проблем.

Хід вправи

Тренер зачитує притчу «Сміливість не завжди доречна» (або демонструє на екрані для самостійного прочитання).

5. Вправа «Підсумок роботи»

Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу).

Тренер запитує кожного учасника, що було нового в його саморозкритті, які здатності є актуальними.

6. Вправа. «Домашнє завдання»

Мета – навчитися виявляти небажані реакції та конфлікти й знаходити ресурси на їх.

Хід вправи.

Перелічіть п'ять своїх небажаних реакцій, слабкостей чи симптомів і дайте кожному із них позитивне трактування.

Заняття 3.(орієнтовно 60 хв)

Розвиток навичок життєстійкості у педагогів та здобувачів освіти	Формування в учасників знань про шляхи розвитку резилієнтності	Формування в учасників особливостей самопомоги при стресі, формування розвитку життєстійкості
---	---	--

1. Вправа «Привітання»

Мета: налагодження позитивної атмосфери

Хід роботи.

Кожен з учасників по черзі говорить про свій настрій та побажання на заняття.

2. Вправа Інформаційне повідомлення «Шляхи розвитку резилієнтності»

Мета: ознайомити учасників з особливостями розвитку резилієнтності

Хід вправи:

Резилієнтність – це здатність особистості, організації чи спільноти адаптуватися до змін, подолати труднощі та повернутися до стану рівноваги після стресових ситуацій чи криз. Розвиток резилієнтності включає психологічні, соціальні та професійні аспекти. Ось основні шляхи її розвитку:

1. Особистий рівень:

Розвиток емоційної стійкості:

- **Управління емоціями:** Практикуйте техніки саморегуляції, як-от медитацію, глибоке дихання чи техніки усвідомленості.
- **Прийняття змін:** Формуйте гнучке мислення, яке дозволяє сприймати труднощі як можливості для зростання.

Формування позитивного мислення:

- **Фокус на можливостях:** Навчіться бачити позитив навіть у складних обставинах.
- **Підтримка оптимізму:** Зосереджуйтесь на довгострокових цілях, навіть якщо короткострокові обставини важкі.

Зміцнення фізичного здоров'я:

- Регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній сон підтримують психічну стійкість.

Навчання та самоосвіта:

- Розвиток нових навичок, отримання нових знань сприяють підвищенню впевненості у власних силах.

2. Соціальний рівень:

Побудова підтримуючих зв'язків:

- **Соціальна підтримка:** Оточення людей, які можуть надати допомогу та поради, суттєво підвищує резилієнтність.
- **Розвиток емпатії:** Співпереживання іншим допомагає створювати міцні міжособистісні зв'язки.

Підтримка комунікації:

- Розвиток навичок ефективного спілкування дозволяє вирішувати конфлікти та будувати довіру.

Волонтерство та альтруїзм:

- Участь у благодійних чи соціальних проектах допомагає відчувати значущість своїх дій.

3. Організаційний та професійний рівень:

Розвиток гнучкості в роботі:

- **Навчання адаптивності:** Компанії мають сприяти навчанню співробітників, що дозволяє їм адаптуватися до змін.
- **Культура інновацій:** Заохочення творчих рішень та новаторства.

Зменшення стресу на робочому місці:

- Впровадження програм добробуту, як-от підтримка психологічного здоров'я чи гнучкий графік.

Командна робота:

- Сприятливе середовище для співпраці та взаємної підтримки всередині колективу.

4. Культурний та суспільний рівень:

Підтримка цінностей і традицій:

- Збереження культурних традицій допомагає спільнотам знаходити опору у важкі часи.

Поширення інформації:

- Просвітницькі кампанії, які сприяють підвищенню обізнаності щодо важливості резилієнтності.

Резилієнтність формується завдяки комплексному підходу, який поєднує індивідуальний розвиток, соціальну підтримку та інституційну стабільність. Систематична робота над цими аспектами допомагає створювати стійке середовище для подолання викликів.

3. Вправа. Мозковий штурм «Моя самодопомога при стресі»

Мета:

- Виявити індивідуальні методи подолання стресу.
- Розширити уявлення про можливості самодопомоги.
- Розробити "набір інструментів" для управління стресом.

Хід виконання:

1. Підготовка:

- о Підготуйте аркуш паперу, ручку або використовуйте дошку (фліпчарт) для запису ідей, якщо вправа проводиться в групі.
- о У спокійній атмосфері учасники налаштовуються на активну роботу.

2. Вступ:

- о Ведучий пояснює, що мета вправи – знайти якомога більше ідей, які можуть допомогти кожному учаснику справлятися зі стресом.
- о Зазначте, що всі ідеї приймаються – навіть ті, які здаються дивними чи незвичними.

3. Основна частина:

о Етап 1: Індивідуальний пошук ідей.

- Учасники записують усі можливі способи, які вони використовують для зняття стресу. Наприклад:
 - Прогулянки на свіжому повітрі.
 - Медитація чи дихальні практики.
 - Спілкування з друзями чи рідними.
 - Слухання улюбленої музики.
 - Малювання чи інші творчі заняття.
 - Фізичні вправи (біг, йога тощо).

о Етап 2: Групове обговорення (для групи).

- Усі учасники по черзі називають свої способи, а ведучий записує їх на дошці.
- Доповнюйте список новими ідеями, якщо вони виникають під час обговорення.

о Етап 3: Класифікація.

- Учасники разом класифікують способи, наприклад:
 - Фізичні.
 - Емоційні.
 - Соціальні.
 - Творчі.

4. Рефлексія:

- о Обговоріть, які способи найчастіше використовуються і чому.
- о Які з них є найбільш ефективними?
- о Чи варто спробувати щось нове з ідей, запропонованих іншими?

5. Закріплення:

- о Кожен учасник вибирає 3-5 найкращих способів, які він буде використовувати в майбутньому, і записує їх як **"Мій план самопомоги при стресі"**.

Приклади питань для стимуляції ідей:

- Що ви зазвичай робите, щоб заспокоїтися після важкого дня?
- Які заняття приносять вам радість і допомагають відновитися?
- Як ви дбаєте про своє тіло під час стресу?
- Що допомагає вам відчувати підтримку чи натхнення

Результат:

- Сформований список практичних методів боротьби зі стресом.
- Збільшення усвідомленості про ефективні способи самопомоги.
- Готовий індивідуальний план для подолання стресу.

Ця вправа допомагає учасникам краще зрозуміти себе та бути готовими до майбутніх викликів.

4. Вправа "Мій ресурсний щит"

Мета:

- Розвинути усвідомлення власних ресурсів для подолання труднощів.
- Посилити віру у власні сили та можливості.
- Виявити джерела підтримки (внутрішньої та зовнішньої).

Хід виконання:

1. Підготовка:

- Роздрукуйте шаблон у вигляді щита (або попросіть учасників самостійно його намалювати).
- Підготуйте ручки, кольорові олівці чи фломастери.

2. Інструкція для учасників:

1. Намалюйте на аркуші великий щит. Розділіть його на чотири частини.
2. Кожна частина символізує один із ваших життєвих ресурсів.

Завдання – заповнити ці частини так:

о Перша частина: Мої сильні сторони.

Напишіть, які особисті якості допомагають вам долати труднощі. (Наприклад: сміливість, почуття гумору, терплячість).

о Друга частина: Мої досягнення.

Згадайте ситуації, коли ви успішно справлялися з проблемами, і коротко запишіть їх.

о Третя частина: Моя підтримка.

Вкажіть людей або спільноти, які вас підтримують (сім'я, друзі, колеги, психолог, тощо).

о Четверта частина: Мої улюблені способи відновлення.

Напишіть, що допомагає вам розслабитися та відновити сили (спорт, хобі, природа, музика).

3. Рефлексія:

- Після заповнення щита обговоріть:
 - о Як ви використовуєте свої ресурси у важких ситуаціях?
 - о Яка частина щита для вас найсильніша?
 - о Що можна розвинути, щоб зробити ваш "щит" ще міцнішим?

4. Завершення:

- Попросіть учасників прикрасити свій щит кольорами чи символами, які для них важливі.

- Запропонуйте зберігати "щит" як нагадування про свої ресурси в складних моментах.

Результати:

- Учасники усвідомлюють власну життестійкість.
- Виявляють нові джерела внутрішньої сили та зовнішньої підтримки.
- Формується позитивний настрій і готовність до подолання викликів.

Ця вправа особливо ефективна для групової роботи, але також добре працює індивідуально.

5. Вправа "Коло вражень"

Мета:

- Узагальнити отриманий досвід та висновки після виконання завдання, тренінгу чи зустрічі.
- Підкреслити важливі моменти, отримані знання та позитивні емоції.
- Залишити учасників з відчуттям завершеності

Хід виконання:

1. Організація:

- Учасники сідають у коло (фізично або віртуально, якщо це онлайн-формат).
- Якщо кількість учасників велика, можна працювати у малих групах.

2. Інструкція:

Запропонуйте учасникам поділитися своїми думками, використовуючи один із наведених форматів:

1. "Три слова":

- Кожен учасник називає три слова, які найкраще відображають їх враження від роботи/тренінгу.

2. "Світлофор":

о Учасники відповідають на три запитання:

- **Зелений:** Що було корисним та цінним?
- **Жовтий:** Що викликало труднощі або залишило запитання?
- **Червоний:** Що не спрацювало або здалося непотрібним?

Заняття 4 (орієнтовно 60 хв)

Активні копінг-стратегії у педагогів та здобувачів освіти як спосіб вирішення життєвих проблем	Знайомство з можливостями вирішення життєвих проблем	Прийняття відповідальності як ефективна копінг-стратегія (вправа «Моя відповідальність») Роль соціальної підтримки від середовища (вправа «Підтримка групи») Уникання як стратегія (вправа «Мої способи реагування»)
---	---	---

1. Вправа "Символ мого настрою"

Мета:

- Налаштувати учасників на відкритість.
- Дізнатися про емоційний стан кожного.

Хід виконання:

1. Учасники по черзі називають своє ім'я і асоціацію зі своїм настроєм у вигляді символу або образу.

- о Наприклад: "Я – Олена, сьогодні відчуваю себе, як сонце – тепла і радісна".

2. Ведучий може попросити пояснити вибір символу.

2.Вправа "Моя відповідальність"

Мета:

- Усвідомити, за які аспекти свого життя учасники несуть відповідальність.

- Розвинути навички рефлексії та визначення особистих пріоритетів.
- Стимулювати відповідальне ставлення до рішень і дій

Хід виконання:

1. Вступна частина (5 хвилин):

- Ведучий пояснює учасникам, що відповідальність є важливою складовою особистого розвитку. Від того, як людина сприймає свою відповідальність, залежить її здатність досягати цілей та вирішувати життєві труднощі.

2. Основна частина:

Етап 1. "Коло відповідальності" (індивідуальна робота):

1. Роздайте учасникам аркуші паперу та ручки.
2. Запропонуйте намалювати велике коло, яке поділяється на кілька секторів.
3. Попросіть написати в кожному секторі одну сферу життя, за яку вони відчувають відповідальність (наприклад: сім'я, робота, здоров'я, розвиток, фінанси, стосунки, екологія тощо).

Етап 2. Аналіз:

1. Попросіть учасників коротко відповісти на такі запитання:
 - о Які сфери займають найбільше місця в моєму "колі"?
 - о Які з них викликають найбільше труднощів або потребують більше уваги?
 - о Чи є сфери, де я не беру відповідальності, хоча це важливо?

Етап 3. Планування (групова робота або індивідуальна):

1. Учасники вибирають 1-2 сфери, які вони хотіли б покращити.
2. Запропонуйте відповісти на запитання:
 - о Що я можу зробити сьогодні, щоб стати більш відповідальним у цій сфері?
 - о Які кроки я можу зробити протягом тижня/місяця?
 - о Яких результатів я очікую

3. Рефлексія (5-10 хвилин):

- Запропонуйте учасникам поділитися своїми висновками (за бажанням):
 - о Що ви зрозуміли про свою відповідальність?
 - о Чи були відкриття?
 - о Як змінилося ваше ставлення до своїх дій?

Варіант для командної роботи:

1. Об'єднайте учасників у групи по 3-4 особи.
2. Нехай кожен коротко розповість про одну сферу, в якій хоче стати більш відповідальним.
3. Група допомагає скласти план дій для кожного учасника, пропонуючи свої ідеї та підтримку.

Результати:

- Учасники усвідомлюють свої зони відповідальності.
- Формується конкретний план дій для покращення важливих сфер життя.
- Зростає мотивація брати відповідальність за свої дії та їхні наслідки.

Ця вправа ефективна для розвитку самосвідомості як у особистісному, так і в професійному контексті.

3.Вправа "Підтримка групи"

Мета:

- Посилити відчуття єдності та довіри в групі.
- Усвідомити важливість взаємної підтримки.
- Навчитися відкрито висловлювати підтримку іншим.

Хід виконання:

1. Вступна частина (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що підтримка інших і здатність приймати підтримку є важливими для створення довірливої атмосфери в групі.
- Наголосить, що вправа потребує відкритості, але кожен сам визначає, наскільки глибоко він готовий ділитися

2. Основна частина:

Варіант 1: "Скринька підтримки" (групова робота)

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу і пише своє ім'я зверху.
2. Аркуші передаються по колу, і кожен учасник записує на аркуші коротке побажання, комплімент чи слова підтримки для того, чиє ім'я зазначено.
3. Коли аркуші проходять по колу й повертаються до власників, вони читають те, що написали інші.

Результат:

- Учасники отримують позитивні слова та емоції від групи.

Варіант 2: "Колесо підтримки" (вербальна взаємодія)

1. Учасники сідають у коло.
2. Один із учасників говорить:
 - о "Я потребую підтримки в..." (називає свою потребу чи ситуацію, де потрібна допомога).
3. Інші по черзі пропонують підтримку:
 - о "Я можу підтримати тебе, якщо..."
 - о або: "Я вірю в тебе, бо..."
4. Коли один учасник отримує підтримку, слово передається наступному.

Результат:

- Учасники відчують себе важливою частиною групи й усвідомлюють силу взаємної підтримки.

Варіант 3: "Символ підтримки" (творчий підхід)

1. Роздайте учасникам картки, фломастери чи інші засоби для творчості.

2. Попросіть кожного створити символ підтримки, який вони хотіли б подарувати групі.

3. Кожен учасник презентує свій символ, пояснює його значення та передає іншому учаснику з побажаннями.

Результат:

- Створюється символічна взаємодія, яка закріплює відчуття підтримки.

3. Рефлексія (5-10 хвилин):

- Обговоріть з учасниками:
 - Як ви себе почували, коли отримували підтримку?
 - Що було найціннішим у словах чи діях інших?
 - Як ви можете застосувати цей досвід у реальному житті?

Результати:

- Зміцнюється командний дух.
- Учасники відчують довіру й емоційний зв'язок із групою.
- Формується навичка відкрито підтримувати інших.

Ця вправа підходить для роботи з будь-якими групами, де важливо створити атмосферу взаємоповаги та співпраці.

4. Вправа "Мої способи реагування"

Мета:

- Усвідомити, як учасники реагують на різні ситуації в житті.
- Визначити ефективні та менш ефективні способи реагування.
- Сприяти розвитку саморефлексії та навичок адаптивної поведінки.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що кожна людина реагує на життєві ситуації по-різному: хтось спокійно, хтось емоційно, хтось ухиляється.
- Мета вправи – краще зрозуміти свої типові реакції, щоб при необхідності змінювати їх на більш корисні.

2. Основна частина:

Етап 1. Індивідуальна робота (10 хвилин):

1. Роздайте учасникам аркуші паперу або використовуйте дошку/фліпчарт.
2. Запропонуйте написати 3-5 прикладів ситуацій, які:
 - о Викликають радість.
 - о Викликають тривогу або страх.
 - о Дратують або зляться.
3. Поруч із кожною ситуацією учасник записує, як він зазвичай на неї реагує (емоції, думки, дії).

Наприклад:

- **Ситуація:** Хтось критикує мою роботу.
- **Реакція:** Злюся, мовчу, думаю: "Це несправедливо".

Етап 2. Групова робота (10 хвилин):

1. Об'єднайте учасників у пари або трійки.
2. Запропонуйте обговорити свої записи:
 - о Які реакції є найбільш типовими?
 - о Чи були випадки, коли ці реакції були неефективними?

Етап 3. Розвиток адаптивних реакцій (10 хвилин):

1. Попросіть учасників обрати одну ситуацію з їхнього списку.
2. Запропонуйте подумати та записати, як можна було б відреагувати більш конструктивно.
 - о Наприклад: замість злості або мовчання – спокійно пояснити свою позицію.
3. Запросіть добровольців поділитися своїми ідеями з групою.

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Запитайте учасників:
 - Що ви дізналися про свої способи реагування?
 - Чи були відкриття?
 - Як ви можете застосувати ці знання у майбутньому?

Додатковий варіант:

Рольова гра.

1. Оберіть типову стресову ситуацію.
2. Один учасник грає людину, яка реагує звично для себе, а інший – пропонує альтернативну поведінку.
3. Після завершення сцени обговоріть, який підхід був ефективнішим.

Результати:

- Учасники усвідомлюють свої автоматичні реакції.
- Вчаться розвивати конструктивні способи поведінки.
- Покращується здатність до самоконтролю та адаптації у складних ситуаціях.

Ця вправа підходить для тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, управління стресом чи роботи з конфліктами.

5. Вправа "Мої ключові знахідки"

Мета:

- Підвести підсумки тренінгу.
- Закріпити отримані знання та навички.
- Надати можливість учасникам висловити свої враження та емоції.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що завершення тренінгу – це можливість зібрати всі отримані знання та досвід, а також поділитися враженнями.
- Наголошується, що вправа допоможе зберегти найцінніше, що кожен отримав під час роботи.

2. Основна частина:

Варіант 1: "Три ключові відкриття" (індивідуальна рефлексія)

1. Роздайте учасникам аркуші паперу або попросіть їх записати свої думки у зошиті.
2. Запропонуйте відповісти на запитання:
 - о Що найважливіше я дізнався під час тренінгу?
 - о Які нові навички або інструменти я засвоїв?
 - о Як я застосую ці знання у своєму житті чи роботі?
3. Після завершення можна запропонувати бажаним поділитися своїми думками з групою.

Заняття 5 (орієнтовно 60 хв)

Технологічні аспекти розвитку вміння конструктивно керувати емоціями	Розвиток вміння розпізнавати та керувати емоціями	Розвиток адекватного уявлення про себе, свої емоційні особливості, вміння розпізнавати емоції та почуття інших людей Розвиток навичок саморегуляції здобувачів освіти Підвищення вміння створювати емоційну комфортність під час взаємодії
---	--	---

1. Вправа "Привітання в русі"

Мета:

- Підняти енергію в групі та познайомитися.

Хід виконання:

1. Учасники вільно рухаються по кімнаті.
2. За сигналом ведучого кожен знаходить пару та представляється.

3. Ведучий задає тему для обговорення (наприклад: "Яка ваша улюблена книга?").

4. Після декількох хвилин учасники змінюють пари та повторюють вправу.

2.Вправа "Незакінчені речення"

Мета:

- Сприяти саморефлексії.
- Дозволити учасникам висловити свої думки та емоції через завершення неповних фраз.
- Підвищити усвідомленість власних переживань та потреб.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що у вправі учасники завершуватимуть речення, щоб краще зрозуміти свої почуття та думки.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

1. Роздайте учасникам аркуші та ручки або дайте можливість писати на дошці або в електронному форматі.

2. Прочитайте або покажіть незакінчені речення, які учасники мають завершити:

- о "Коли я думаю про свій день, я відчуваю..."
- о "Я гордий(а) тим, що..."
- о "Мене хвилює..."
- о "Моя найбільша сила полягає в..."
- о "Якби я міг(ла) змінити одну річ у своєму житті, це була б..."
- о "Я хочу навчитися..."

3. Після того, як учасники завершать речення, запропонуйте їм поділитися своїми відповідями з групою або обговорити їх у парах.

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Попросіть учасників обговорити:

- о Що нового вони дізналися про себе під час виконання вправи?
- о Які теми чи питання стали для них найбільш актуальними?

3.Вправа "Назви емоцію"

Мета:

- Визначити та назвати емоції, які переживають учасники.
- Покращити навички емоційного самовизначення та вираження емоцій.
- Підвищити емоційну обізнаність і здатність до саморегуляції.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що розпізнавання своїх емоцій допомагає краще зрозуміти свої реакції і контролювати їх. Учасники навчаться знаходити правильні слова для своїх переживань.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

1. Виведіть на дошку або роздайте картки з різними емоціями. Ось приклади:

- о Щастя
- о Тривога
- о Гнів
- о Страх
- о Розчарування
- о Здивування
- о Вдячність
- о Сум

2. Попросіть учасників по черзі вибирати одну емоцію, яка найкраще відображає їхній поточний стан, і називати її голосно. Якщо потрібно, дайте учасникам кілька хвилин, щоб подумати про те, що вони відчувають.

3. Кожен учасник ділиться, чому він вибрав саме цю емоцію і як вона проявляється в його тілі або поведінці (наприклад: "Я відчуваюся тривожно, тому що мій пульс прискорюється, і я часто переглядаю годинник").

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Попросіть учасників обговорити:
 - Чи було складно назвати свою емоцію?
 - Чи легко або важко було знайти відповідне слово для того, що вони відчувають?
 - Як вони зазвичай справляються з цією емоцією?

Результати:

- Учасники краще розуміють свої емоції та навчаються їх називати.
- З'являється здатність до емоційної рефлексії, що допомагає ефективніше управляти емоціями в реальному житті.
- Ці вправи сприяють розвитку емоційного інтелекту та комунікації в групі.

4. Вправа "Мої почуття"

Мета:

- Допомогти учасникам краще розуміти і виражати свої емоції.
- Розвивати емоційну свідомість та здатність до самоаналізу.
- Навчити учасників розпізнавати свої почуття та адекватно з ними працювати.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що для того, щоб бути емоційно здоровими, потрібно вміти розпізнавати і виражати свої почуття. Кожна емоція має значення і є природною частиною нашого життя.
- Завдання цієї вправи — допомогти учасникам усвідомити свої емоції і навчитися їх краще розпізнавати.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

Етап 1. Індивідуальна рефлексія

1. Роздайте учасникам аркуші паперу і ручки або попросіть записати в блокнотах.
2. Запропонуйте кожному з учасників відповісти на кілька запитань:
 - о "Як я почуваюся зараз?"
 - о "Що викликало ці почуття?"
 - о "Як ці почуття проявляються у моєму тілі (наприклад, напруження, посмішка, швидке дихання)?"
 - о "Як я зазвичай реагую на ці почуття?"
3. Запропонуйте учасникам записати свої думки та почуття, не обмежуючи себе. Не варто переживати про правильність чи лаконічність — важливо, щоб кожен мав змогу висловити те, що відчуває.

Етап 2. Групова дискусія (10-15 хвилин)

1. Після того, як учасники закінчать писати, запитайте, чи хоче хтось поділитися своїми почуттями та відповідями з групою.
2. Можна організувати обговорення таких запитань:
 - о Як ви визначили свої почуття?
 - о Чи виявили ви емоції, яких не очікували?
 - о Які фізичні ознаки супроводжують ці емоції?
 - о Як інші учасники працюють із подібними почуттями?

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Завершіть вправу, запитавши учасників:
 - о Як ця вправа допомогла вам зрозуміти свої почуття?
 - о Як ви думаєте, чи буде корисно використовувати це усвідомлення в повсякденному житті?
 - о Чи змінився ваш підхід до власних емоцій після цієї вправи?

5. Вправа "Щира похвала"

Мета:

- Сприяти розвитку навичок конструктивної похвали та підтримки в групі.
- Збільшити рівень взаємоповаги та довіри між учасниками.
- Навчити давати похвалу, яка буде справжньою та цінною для отримувача.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що похвала є важливою частиною підтримки в групі та може значно впливати на взаєморозуміння і емоційний клімат.
- Завдання вправи — навчити учасників давати щирі, конструктивну похвалу, яка буде стимулювати позитивні зміни в поведінці і самопочутті.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

Етап 1. Ознайомлення з принципами щирої похвали

1. Ведучий надає учасникам коротку інструкцію щодо того, що таке щира похвала:
 - о Похвала повинна бути конкретною (відзначати певні вчинки чи риси, а не абстрактні "ти чудовий").
 - о Вона має бути щирою та чесною, не надмірною і не фальшивою.
 - о Потрібно акцентувати увагу на зусиллях або досягненнях, а не просто на результаті.
2. Ведучий пояснює, що похвала повинна мотивувати та бути спрямованою на розвиток особистості.

Етап 2. Практична частина — похвала один одному

1. Попросіть учасників поділитися на пари або невеликі групи.

2. У кожній групі кожен учасник по черзі дає похвалу іншим членам групи. Похвала має бути:

- о **Конкретною:** "Мені сподобалося, як ти зауважив(ла) важливу деталь під час обговорення."
- о **Щирою:** "Ти дійсно вклав(ла) багато зусиль, і я бачу результат."
- о **Мотивуючою:** "Ти класно справляєшся із завданнями, і я впевнений(а), що зможеш зробити ще більше."

3. Після того, як кожен учасник дасть похвалу, група може обговорити, як вони себе відчують після отриманої похвали, і чому це було важливо для них.

Етап 3. Похвала на основі конкретних ситуацій

1. Запропонуйте учасникам згадати конкретну ситуацію або момент, коли вони відчули підтримку або похвалу від іншої людини.

2. Кожен учасник описує ситуацію та розповідає, яку саме похвалу вони отримали і як це на них вплинуло.

3. Попросіть учасників подумати, як би вони могли використовувати цей досвід у своїй роботі або повсякденному житті, щоб підтримати інших.

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Попросіть учасників поділитися своїми враженнями:
 - о Як ви почувалися під час отримання похвали?
 - о Чи було важко дати похвалу іншим? Чому?
 - о Як ви думаєте, як похвала може змінити атмосферу в групі?

Додаткові варіанти:

1. **"Похвала через аркуш"** Учасники записують похвалу для кожного з членів групи на аркуші паперу. Потім ці аркуші передаються кожному учаснику, і вони можуть прочитати, яку похвалу отримали від

інших. Це дозволяє побачити себе з іншого боку та отримати підтримку від колег.

2. **"Похвала в колі"** Учасники сідають у коло, і кожен по черзі висловлює похвалу тому, хто сидить праворуч. Це допомагає зміцнити групову згуртованість і надає можливість кожному відчувати підтримку.

Результати:

- Учасники покращують навички конструктивного спілкування.
- Вони вчаться давати щирі похвали, що мотивує і підтримує інших.
- Вправа допомагає створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в групі, що важливо для подальшої роботи або навчання.

6.Вправа "Квітка вдячності"

Мета:

- Підсумувати результати тренінгу.
- Підвищити відчуття приналежності та вдячності в групі.
- Дати учасникам можливість поділитися своїми враженнями та надихнути на подальші кроки.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що ця вправа дозволить кожному учаснику поділитися своїми враженнями від тренінгу і висловити подяку іншим учасникам або тренеру.
- Кожен з учасників має можливість подякувати комусь за щось, що йому сподобалося або що надихнуло.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

Етап 1. Створення квітки вдячності

1. Потрібно підготувати великі аркуші паперу (можна використовувати кольорові картки) і маркери.
2. Кожен учасник малює на своєму аркуші форму квітки (можна намалювати кілька пелюсток).
3. Ведучий пропонує кожному учаснику в кожную пелюстку записати слово чи фразу вдячності:
 - о **"Я вдячний(на) за..."**
 - о **"Мене надихнуло..."**
 - о **"Я дякую за підтримку, яку я отримав(ла) від..."**
4. Учасники пишуть те, що вони хочуть подякувати іншим або собі за ці дні тренінгу.

Етап 2. Обмін і обговорення

1. Кожен учасник по черзі ділиться своєю квіткою вдячності з групою, коротко розповідаючи, за що саме він вдячний і кому.
2. Після того як всі поділилися, ведучий може підсумувати загальні враження, наголосивши на важливості підтримки та вдячності.

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Попросіть учасників поділитися своїми думками:
 - о Як ви почуваетесь після цієї вправи?
 - о Чи змінилися ваші враження від тренінгу після того, як ви висловили вдячність?
 - о Які основні уроки ви взяли з цього тренінгу?
 - о Як ви плануєте застосовувати ці знання в майбутньому?

Додаткові варіанти:

1. **"Моя особистісна квітка"** Учасники створюють "квітку", на кожній пелюстці якої записують свої сильні сторони або досягнення за час тренінгу. В кінці всі обмінюються своїми квітками, що дозволяє кожному побачити свої переваги через очі інших.

2. **"Позитивний лист"** Кожен учасник пише позитивний лист (чи просто повідомлення) для іншого учасника тренінгу, виражаючи вдячність за підтримку або за щось, що він особисто отримав від цієї людини.

Результати:

- Підсумок тренінгу у формі вдячності зміцнює позитивну атмосферу та допомагає учасникам краще усвідомити те, чому вони навчилися.
- Вправа сприяє створенню почуття єдності в групі.
- Це також дає можливість учасникам попроситися з іншими в атмосфері підтримки і вдячності.

Заняття 6 (орієнтовно 60 хв)

Відповідальність за власне життя	підвищення здатності відповідати за своє життя.	Сприяння ефективній взаємодії через розвиток здатності відповідати за своє життя та цінувати власну індивідуальність. Розвиток здатності самостійно визначати цілі свого шляху й усвідомлювати відповідальність за реалізацію власних
---	---	---

		цілей.
--	--	--------

1. Вправа на привітання: "Енергетичне коло"

Мета:

- Створити позитивну атмосферу на початку тренінгу.
- Підвищити рівень комунікації та енергії серед учасників.
- Сприяти знайомству та розігріву групи для подальшої роботи.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що в цій вправі учасники створять енергетичне коло, яке допоможе налаштуватися на роботу, познайомитися з іншими учасниками і налаштуватися на позитивний лад.
- Підкреслюється важливість енергетичної взаємодії та привітання, адже кожен учасник приносить в групу свою енергію.

2. Основна частина (10-15 хвилин):

Етап 1. Створення енергетичного кола

1. Учасники стають у коло.
2. Ведучий пропонує кожному учаснику виконати наступні дії:
 - о Посміхнутися всім учасникам, передаючи позитивну енергію.
 - о Дружньо привітати кожного учасника, по черзі передаючи енергію через рукостискання або просте вітання (наприклад: "Привіт, раді тебе бачити!").
 - о Після кожного вітання учасник може сказати кілька слів про себе: своє ім'я, чому він прийшов на тренінг або що він очікує від групи.

Етап 2. Розминка з фізичними елементами (за бажанням)

1. Ведучий може додати фізичний елемент до вправи для активізації енергії:
 - о Кілька разів потягнутися вгору і вниз.

- о Кілька легких кроків або рухів руками в колі, щоб налаштувати групу на активний та позитивний лад.

Етап 3. Колективне привітання

1. Коли коло замкнеться, кожен учасник має по черзі висловити, що він очікує від тренінгу, назвавши одну річ (наприклад, "Я сподіваюся отримати нові знання" або "Хочу дізнатися більше про командну роботу").

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Після завершення вправи ведучий пропонує учасникам поділитися своїми враженнями:
 - о Як ви почуваетесь після того, як привітали кожного учасника?
 - о Яка емоція виникла у вас під час привітання?
 - о Як вам сподобався процес знайомства?

Додаткові варіанти:

1. "Магічне слово"

Кожен учасник придумує своє «магічне слово», яке символізує його настрій або мету на цей тренінг. Привітання відбувається через це слово, наприклад: "Привіт, я Оля, моє магічне слово — 'енергія!'". Це додає елемент гри і творчості.

2. "Привітання в рухах"

Для більшої активізації можна замінити звичайне рукостискання на привітання через певні рухи (наприклад, поклон або легкий танець). Це допоможе ще більше розслабити групу.

Результати:

- Учасники налаштовуються на позитивний лад та готові до активної участі в тренінгу.
- Вправу можна використовувати для зменшення бар'єрів і страху перед новими людьми.

- Створюється дружня атмосфера та підвищується рівень комунікації в групі.

2. Вправа на відповідальність за своє життя: "Моя подорож"

Мета:

- Допомогти учасникам усвідомити свою відповідальність за власне життя та прийняти активну позицію у його зміні.
- Підвищити рівень самоусвідомлення і самоконтролю.
- Створити в групі атмосферу підтримки і взаєморозуміння, сприяти глибшому розумінню особистої відповідальності.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що відповідальність за своє життя — це не лише прийняття рішень, а й готовність визнавати наслідки своїх вчинків.
- Завдання цієї вправи — допомогти учасникам побачити, як вони можуть взяти більше відповідальності за свої дії і вибори.

2. Основна частина (15-20 хвилин):

Етап 1. Індивідуальна рефлексія

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку.
2. Ведучий пропонує відповісти на кілька запитань:
 - **"Яким я бачу своє життя зараз? Які основні події та вибори призвели мене до того, де я є сьогодні?"**
 - **"Що я можу змінити в своєму житті, щоб бути більш задоволеним(ою) своїм шляхом?"**
 - **"Які дії я готовий(а) здійснити, щоб взяти більше відповідальності за своє життя?"**
 - **"Як я можу змінити своє ставлення до труднощів, які зустрічаю на своєму шляху?"**

3. Попросіть учасників записати свої думки, не обмежуючи себе.

Важливо, щоб кожен мав час для глибокого осмислення.

Етап 2. Візуалізація "Моя подорож"

1. Далі учасникам пропонується на малюнку або на папері створити метафору для свого життєвого шляху — це може бути подорож, мандрівка, шлях через гори або через море, місто, ліс і т.д.

2. Потрібно малювати не тільки шлях, але й зазначити ключові моменти та вибори, які вони здійснювали (перехрестя, важкі рішення, стежки, які вони вибрали).

3. Кожен учасник підписує свій малюнок, зазначаючи, за що він особисто несе відповідальність на цьому шляху.

Етап 3. Групове обговорення

1. Після того, як учасники завершать малюнки, запитайте, чи хоче хтось поділитися своєю "подорожжю" з групою.

2. Під час обговорення можна зосередитись на таких питаннях:

- о Як ваш шлях виглядає зараз? Чи є на ньому моменти, за які ви несли відповідальність?

- о Які зміни ви готові внести в свою "подорож" для того, щоб бути більш відповідальними за своє життя?

- о Як ви бачите майбутнє, коли візьмете більше відповідальності за власні вибори?

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Завершіть вправу кількома питаннями для рефлексії:

- о Як змінилося ваше ставлення до відповідальності за своє життя після цієї вправи?

- о Чи готові ви зробити конкретні кроки для того, щоб взяти більше відповідальності?

- о Що може допомогти вам у процесі змін?

Додаткові варіанти:

1. "Точка неповернення"

о Попросіть учасників подумати про момент у їхньому житті, коли вони відчували, що прийняли важливе рішення, яке змінило їхній шлях. Поясніть, що цей момент є їхньою "точкою неповернення", і тепер вони несуть відповідальність за все, що відбулося після нього.

2. "Лист до себе"

о Попросіть учасників написати листа собі, в якому вони описують, яку відповідальність вони беруть на себе у майбутньому. Що вони хочуть змінити в своєму житті, і як будуть діяти для цього.

Результати:

- Учасники розвивають усвідомлення своєї відповідальності за своє життя.
- Вправа допомагає зосередитися на власних силах і ресурсах для досягнення змін.
- Підвищує готовність до дій і відповідальність за власні вибори та рішення в житті.

3. Вправа на здатність самостійно визначати цілі свого шляху: "Карта цілей"

Мета:

- Допомогти учасникам зрозуміти, як правильно визначати цілі свого шляху.
- Розвивати здатність ставити конкретні та досяжні цілі.
- Навчити учасників планувати кроки для досягнення цих цілей.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що здатність самостійно визначати цілі є важливим елементом особистісного розвитку. Вправи допоможуть учасникам

зрозуміти, як саме вони можуть визначати свої цілі і як планувати їх досягнення.

- Ціль вправи — навчитися ставити цілі, які мотивують, а також розробити кроки для їх досягнення.

2. Основна частина (15-20 хвилин):

Етап 1. Створення "Карти цілей"

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу, маркери і ручки.
2. Ведучий пропонує учасникам уявити, що їхнє життя — це шлях. На аркуші потрібно намалювати карту цього шляху, починаючи з теперішнього моменту і прокладаючи його в напрямку майбутнього.

- о Важливо, щоб учасники на карті зазначили основні етапи і перешкоди, які вони хочуть подолати. Це можуть бути:

- Поточні цілі (наприклад, покращення навичок, здобуття нових знань, фізична форма).

- Великі мрії та плани на майбутнє (наприклад, кар'єрне зростання, подорожі, створення родини).

- о Можна додати важливі орієнтири, які б символізували досягнуті цілі (позначити місця, де учасник відчуває себе найбільш успішним).

Етап 2. Визначення основних цілей

1. Після того, як учасники створять карту, ведучий пропонує кожному вибрати три найбільш важливі цілі, які вони хочуть досягти в найближчому майбутньому.

2. Кожен учасник записує ці цілі у вигляді конкретних та вимірюваних завдань. Наприклад:

- о "Я хочу покращити свої навички комунікації до кінця року, відвідуючи тренінги або практикуючи в команді."

- о "Я хочу за півроку отримати підвищення на роботі, працюючи над проектами з високим рівнем відповідальності."

Етап 3. Планування кроків до цілей

1. Ведучий пропонує кожному учаснику спланувати конкретні кроки для досягнення своїх цілей.

2. Потрібно розбити великі цілі на менші етапи або завдання, визначити ресурси, які необхідні для їх реалізації, і планувати час для кожного кроку.

о Наприклад, для цілі "Отримати підвищення" це можуть бути такі кроки:

- Проаналізувати свої сильні та слабкі сторони на роботі.
- Зібрати відгуки від колег та керівника.
- Записатися на додаткові курси чи тренінги.
- Провести зустріч із керівництвом щодо кар'єрних перспектив.

3. Обговорення та рефлексія (5-10 хвилин):

● Після того, як кожен учасник створить карту цілей та розпише свої кроки, ведучий пропонує поділитися результатами в групі.

- Запитання для рефлексії:
 - о Які цілі є найбільш важливими для вас на даний момент? Чому?
 - о Чи готові ви зробити конкретні кроки для досягнення своїх цілей?
 - о Як ви плануєте подолати труднощі та перешкоди на шляху до своїх цілей?
 - о Які ресурси вам потрібні для досягнення успіху?

Додаткові варіанти:

1. "Цілі на короткий та довгий термін"

о Попросіть учасників визначити окремо короткострокові та довгострокові цілі, а також створити для кожної категорії план дій, визначити конкретні кроки та етапи.

2. "Ментальна картка"

о Замість малювання фізичної карти можна запропонувати учасникам створити ментальну картку, на якій вони пропишуть свої головні цілі та кроки

для їх досягнення в різних сферах життя (кар'єра, особисте життя, хобі, здоров'я тощо).

Результати:

- Учасники навчаться ставити конкретні, вимірювані цілі, які відповідають їхнім життєвим пріоритетам.
- Вправа допомагає розвинути навички планування і самоконтролю.
- Учасники отримують чітке уявлення про свій життєвий шлях і необхідні кроки для досягнення бажаних результатів.

4. Вправа на закріплення знань тренінгу: "Мозаїка знань"

Мета:

- Закріпити знання та навички, отримані під час тренінгу.
- Стимулювати рефлексію і застосування на практиці отриманих знань.
- Перевірити, як добре учасники засвоїли матеріал і чи можуть вони його застосувати у реальних ситуаціях.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що ця вправа дозволить учасникам підсумувати все, що вони вивчали під час тренінгу, і допоможе глибше закріпити отриману інформацію.
- Мета вправи — побудувати "мозаїку" з усіх важливих моментів тренінгу та практично застосувати отримані знання.

2. Основна частина (15-20 хвилин):

Етап 1. Створення "мозаїки"

1. Ведучий підготував картки або аркуші паперу з різними питаннями або завданнями, що стосуються тем тренінгу. Це можуть бути:
 - о Питання, що перевіряють знання основних понять.

- о Завдання на застосування конкретних навичок або стратегій, розглянутих під час тренінгу.

- о Питання для рефлексії, що дозволяють подумати про власний досвід і як його можна покращити.

2. Картки з питаннями та завданнями потрібно роздати учасникам, поділивши їх на групи по 3-4 людини.

Етап 2. Робота в групах

1. Кожна група отримує кілька карток із запитаннями чи завданнями.

2. Групи обговорюють отримані питання і шукають відповіді або рішення, спираючись на матеріал тренінгу.

- о Наприклад, якщо в тренінгу розглядалася тема "управління стресом", то завдання може бути: "Які стратегії ви будете використовувати для зниження стресу у своїй щоденній діяльності?"

- о Якщо мова йшла про "командну роботу", то питання може бути: "Як ви можете застосувати принципи ефективної комунікації в команді?"

3. Після обговорення групи презентують свої відповіді або рішення всій аудиторії, обговорюючи, як застосовувати отримані знання.

Етап 3. Мозаїка результатів

1. Кожен учасник групи записує ключовий висновок або практичну пораду, що з'явилася в результаті їхнього обговорення, на окремому аркуші.

2. Усі ці поради та висновки збираються в "мозаїку знань", яка допомагає підсумувати і зберегти найбільш важливі моменти тренінгу.

3. Рефлексія (5-10 хвилин):

- Після завершення вправи ведучий пропонує кожному учаснику поділитися найбільш важливим, що він дізнався або зрозумів під час роботи в групі:

- о Яке нове знання стало для мене найбільш цінним?

- о Як я можу застосувати отримане знання в реальному житті?

- о Який інструмент чи техніку я планую використовувати найближчим часом?

Додаткові варіанти:

1. "Завдання на майбутнє"

о Попросіть учасників за допомогою мозаїки скласти план дій для досягнення конкретної мети, використовуючи навички та знання, отримані під час тренінгу.

2. "Поглиблене закріплення через кейс"

о Дайте групам реальний або вигаданий кейс, де вони повинні застосувати отримані знання для вирішення проблеми або ситуації. Потім кожна група презентує своє рішення.

Результати:

- Вправа допомагає учасникам закріпити отримані знання та перевірити їх на практиці.
- Стимулює групову взаємодію та дозволяє зрозуміти, як застосовувати теоретичні знання в реальних ситуаціях.
- Підвищує мотивацію учасників для використання нових навичок у житті та роботі.

Вправа на завершення тренінгу: "Квіти вдячності"

Мета:

- Завершити тренінг на позитивній та підтримуючій ноті.
- Сформулювати позитивні підсумки тренінгу та взаємну вдячність серед учасників.
- Стимулювати учасників до рефлексії та усвідомлення власних досягнень.

Хід виконання:

1. Вступ (5 хвилин):

- Ведучий пояснює, що завершення тренінгу — це важливий момент для підбиття підсумків і подяки всім учасникам за їхній внесок у процес.
- Вправа "Квіти вдячності" дозволить кожному висловити свою подяку і підтримку іншим учасникам.

2. Основна частина (15-20 хвилин):

Етап 1. Підготовка "квітів вдячності"

1. Ведучий дає кожному учаснику аркуш паперу у формі квітки або просто прямокутний аркуш для написання.
2. Кожен учасник має написати на пелюстках квітки або на аркуші короткі слова вдячності або побажання для інших учасників тренінгу.
 - о Наприклад, можна написати: "Дякую за твою підтримку", "Ваша думка була дуже цінною для мене", "Спільно ми стали сильнішими".
 - о Якщо група велика, можна організувати, щоб кожен написав побажання або вдячність хоча б для двох-трьох людей, з якими вони працювали найбільше.

Етап 2. Обмін "квітами вдячності"

1. Кожен учасник підходить до інших і вручає їм свій "квіт" вдячності, читаючи слова, написані для цієї людини. У відповідь інша особа може висловити свою подяку або також передати квітку.
2. Таким чином, створюється атмосфера взаємної підтримки і вдячності.

Етап 3. Завершення

1. Після того як всі учасники обмінюються "квітами вдячності", ведучий підводить підсумок тренінгу.
2. Ведучий може сказати кілька слів про важливість підтримки, відкритості та вдячності в групі та в житті.
3. Попросіть учасників поділитися своїми відчуттями від цієї вправи. Що вони відчувають після того, як отримали або передали "квітку вдячності"?

3. Рефлексія (5 хвилин):

- Попросіть учасників подумати:

- о Як я можу продовжувати використовувати отримані знання після тренінгу?
- о Які зміни я хочу впровадити в своєму житті, і які кроки для цього зроблю?
- о Що я візьму з цього тренінгу для подальшого розвитку?

Додаткові варіанти:

1. "Книга успіхів"

о Кожен учасник записує на картці або аркуші свої досягнення протягом тренінгу — що саме він для себе важливе взяв із цього досвіду. Потім всі ці картки збираються у "книгу успіхів" для групи.

2. "Флешбек"

о Учасники по черзі згадують один момент тренінгу, який був для них особливо цінним або змінив їхнє ставлення до певних тем.

Результати:

- Вправа допомагає завершити тренінг на позитивній і мотиваційній ноті, створюючи атмосферу підтримки.
- Взаємна вдячність стимулює усвідомлення значущості досвіду та сприяє розвитку групової динаміки.

ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ

- 1. Аркуші паперу А 4**
- 2. Стікери**
- 3. Ручки та олівці**
- 4. Фліпчарт, папір до нього**
- 5. Маркери**

6. Мультимедійна дошка або проектор і екран, ноутбук або комп'ютер

7. Тематичні плакати

СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Підготовчий етап (1 місяць)

Мета:

- Підготовка та організація основних елементів програми.
- Оцінка потреб педагогів та здобувачів освіти щодо розвитку резилієнтності.
- Планування необхідних ресурсів і підтримки для реалізації програми.

Кроки:

1. Аналіз потреб:

- о Проведення опитувань серед педагогів і учнів щодо їхнього рівня стресостійкості, готовності до змін, існуючих проблем та потреб у розвитку резилієнтності.
- о Визначення ключових аспектів, що потребують уваги в процесі навчання.

2. Розробка навчальних матеріалів:

- о Підготовка тренінгових програм, вправ, тестів та методичних рекомендацій для педагогів і учнів.
- о Формування робочих груп для розробки програмних матеріалів.

3. Оцінка ресурсів:

- о Підготовка інфраструктури для проведення тренінгів (онлайн-платформи, аудиторії, спеціалісти).
- о Планування бюджету та залучення необхідних ресурсів для тренінгів (фахівці, тренери, психологи).

2. Реалізація основної частини програми (1,5 місяці)

Мета:

- Безпосереднє впровадження тренінгів та інших навчальних заходів, спрямованих на розвиток резилієнтності серед педагогів та учнів.
- Проведення серії тренінгів і практичних занять.

Кроки:

1. Проведення тренінгів для педагогів:

- о Теми тренінгів: стрес-менеджмент, управління емоціями, розвиток гнучкості мислення, техніки збереження психоемоційного здоров'я, психологічна підтримка учнів тощо.
- о Практичні вправи та рольові ігри для розвитку стресостійкості та ефективної комунікації.

2. Проведення тренінгів для здобувачів освіти:

- о Теми тренінгів: впевненість у собі, розвиток самоконтролю, позитивне мислення, методи боротьби з тривогою та стресом, підтримка соціальних зв'язків.
- о Робота в групах, практичні завдання, робота з емоціями.

3. Індивідуальні консультації та підтримка:

- о Психологічні консультації для педагогів і учнів для роботи з конкретними проблемами в сфері резилієнтності.
- о Ведення індивідуальних журналів розвитку для оцінки прогресу.

4. Інтеграція з навчальним процесом:

- о Включення елементів розвитку резилієнтності в навчальний процес: вправи на розвиток емоційної грамотності, стратегій подолання стресу в рамках уроків.

3. Підсумковий етап (2 тижні)

Мета:

- Оцінка результатів і визначення подальших кроків для розвитку резилієнтності.

- Коригування програми за результатами відгуків учасників.

Кроки:

1. Оцінка ефективності програми:

- о Проведення опитувань серед учасників тренінгів для оцінки зміни рівня резилієнтності.

- о Порівняння результатів до і після реалізації програми.

2. Підведення підсумків:

- о Проведення підсумкових зустрічей та обговорень з педагогами і здобувачами освіти для визначення, що було корисно, а що потребує покращення.

- о Аналіз результатів за допомогою зібраних відгуків, оцінок, тестів.

3. Формування рекомендацій:

- о Розробка рекомендацій для подальшої підтримки розвитку резилієнтності, зокрема створення довгострокових програм підтримки.

4. Планування наступних етапів:

- о На основі отриманих результатів та відгуків можна запланувати повторення тренінгів або проведення нових заходів для покращення резилієнтності в майбутньому.

4. Довгострокова підтримка (постійно)

Мета:

- Забезпечити постійну підтримку розвитку резилієнтності на всіх рівнях.

Кроки:

1. Розробка регулярних заходів:

- о Проведення періодичних тренінгів, семінарів, вебінарів для педагогів і учнів, щоб підтримувати високий рівень резилієнтності.

2. Підтримка за допомогою менторів:

- о Створення груп підтримки та менторства, де досвідчені педагоги можуть допомогти новачкам або тим, хто потребує додаткової психологічної підтримки.

3. Мобільність і обмін досвідом:

- о Організація мереж для обміну досвідом серед педагогів з різних регіонів або навіть міжнародних тренінгів.

4. Моніторинг і вдосконалення:

- о Постійний моніторинг ефективності програми та її адаптація до нових умов і потреб.

Загальний термін реалізації програми: 6-12 місяців (залежно від глибини та масштабу програми).

Основні етапи:

1. Підготовчий етап (1 місяць)
2. Реалізація основної частини програми (1,5 місяці)
3. Підсумковий етап (2 тижні)
4. Довгострокова підтримка (постійно)

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

1. Підвищення рівня стресостійкості та емоційної стійкості

- **Педагоги:**

- о Покращення здатності педагогів справлятися з професійними стресами, труднощами та конфліктами в класі.

- о Розвиток умінь підтримувати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, таких як складні взаємодії з учнями, батьками або адміністрацією.

- о Зниження рівня емоційного вигорання через ефективні стратегії самопомогі та відновлення.

- **Здобувачі освіти:**

- о Збільшення здатності учнів справлятися зі стресом, тривожністю та труднощами в навчанні.

- о Розвиток навичок адаптації до змін і нових ситуацій, що виникають під час навчального процесу.

- о Покращення соціальної взаємодії та підтримки серед учнів.

2. Покращення психологічного здоров'я та благополуччя

- **Педагоги:**

- о Покращення психологічного благополуччя педагогів через розвиток навичок саморегуляції емоцій та застосування практик психічного здоров'я.

- о Створення здорового психологічного клімату на роботі, зменшення рівня стресу та тривоги, що позитивно впливає на ефективність викладання та взаємодії з учнями.

- **Здобувачі освіти:**

- о Покращення емоційного здоров'я учнів, зниження рівня тривоги, депресії та соціальної ізоляції.

- о Розвиток почуття власної вартості, впевненості та оптимістичного погляду на майбутнє.

3. Розвиток навичок самоконтролю та самоусвідомлення

- **Педагоги:**

- о Підвищення здатності педагогів ефективно управляти своїми емоціями та стресовими реакціями.

- о Розвиток практик саморефлексії та самоусвідомлення, що дозволяє педагогам усвідомлювати свої сильні сторони та можливості для вдосконалення.

- **Здобувачі освіти:**

- о Розвиток у здобувачів освіти здатності до самоконтролю, планування своїх емоцій та поведінки в стресових ситуаціях.

- о Зростання здатності учнів розпізнавати свої емоції та шукати здорові способи їх вираження.

4. Покращення навичок комунікації та міжособистісних відносин

- **Педагоги:**

- о Підвищення ефективності комунікації з учнями, батьками та колегами, що знижує рівень конфліктів і сприяє створенню підтримуючого середовища.

- о Розвиток емпатії та вміння вислуховувати, що сприяє позитивним взаємодіям у класі та колективі.

- **Здобувачі освіти:**

- о Покращення соціальних навичок учнів, розвиток співпраці та взаємопідтримки серед однолітків.

- о Сформованість здатності учнів вирішувати конфлікти мирно та ефективно, через розвиток емоційної інтелігенції.

5. Підвищення мотивації та особистісного розвитку

- **Педагоги:**

- о Збільшення мотивації педагогів до професійного розвитку через здобуття нових навичок у галузі психоемоційної підтримки.

- о Розвиток самоповаги та внутрішньої мотивації для подолання труднощів на роботі, підтримка високого рівня професіоналізму та відданості справі.

- **Здобувачі освіти:**

- о Підвищення мотивації учнів до навчання через розвиток внутрішніх ресурсів для подолання перешкод.

- о Сформованість здатності учнів ставити та досягати цілей, зберігаючи позитивний настрій навіть при труднощах.

6. Зміцнення підтримуючого середовища та колективу

- **Педагоги:**

- о Підвищення рівня підтримки та співпраці в педагогічному колективі через взаємну підтримку та розуміння важливості психоемоційного здоров'я.

- о Створення культурної атмосфери взаємодопомоги, де педагоги підтримують один одного, що знижує рівень професійного вигорання.

- **Здобувачі освіти:**

- о Створення в навчальному закладі середовища, де учні підтримують один одного і разом працюють над подоланням труднощів.
- о Взаємодопомога серед учнів як частина навчальної культури, що сприяє розвитку спільноти з високим рівнем соціальної взаємодії.

7. Покращення результатів навчання та професійної діяльності

• Педагоги:

- о Збільшення ефективності педагогічної діяльності завдяки здатності вчителів адаптуватися до стресових ситуацій та справлятися з ними.
- о Покращення якості навчального процесу через здатність зберігати спокій та фокус під час викладання.

• Здобувачі освіти:

- о Покращення результатів навчання учнів завдяки розвитку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, підвищення зосередженості на навчальному процесі.
- о Збільшення академічної успішності через здатність учнів справлятися зі стресом, фокусуючись на навчанні.

Підсумкові результати:

1. Педагоги та учні матимуть знижений рівень стресу та підвищену емоційну стійкість.
2. Виникне більш ефективна взаємодія серед педагогів, учнів та батьків.
3. Програма дозволить покращити психоемоційне благополуччя та соціальну підтримку в навчальному середовищі.
4. Здобувачі освіти та педагоги будуть краще підготовлені до подолання труднощів, що виникають у навчальному процесі та професійній діяльності.

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ

Дослідження було проведено на базі Степанівського міжшкільного навчально – виробничого комбінату. Загальна вибірка складає 170 респондентів. Серед яких 10 педагогів.

Діагностика резилієнтності полягає в оцінці здатності людини ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після пережитих стресів. Після впровадження програми, було використано наступні методики, які дозволяють оцінити рівень розвитку резилієнтності, як у педагогів, так і в здобувачів освіти.

1. Шкала стресостійкості та резилієнтності (CD-RISC)

Мета: Оцінка рівня стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій.

Опис:

Ця шкала, розроблена Керріаном та іншими авторами, є однією з найбільш популярних для вимірювання рівня резилієнтності. Вона включає 25 питань, які охоплюють різні аспекти стресостійкості, таких як здатність подолати труднощі, відновлення після травматичних подій і оптимістичне ставлення до життя.

Методика:

- Відповіді даються за шкалою від 0 до 4, де 0 — "зовсім не характерно", 4 — "повністю характерно".
- Відповіді оцінюються, і за результатами тесту складається загальний бал, що дає можливість оцінити рівень резилієнтності.

2. Тест на психологічну стійкість (The Psychological Resilience Scale)

Мета: Визначення рівня психологічної стійкості особистості, зокрема її здатності адаптуватися до негативних змін у житті.

Опис:

Ця методика складається з 14 питань, спрямованих на вимірювання таких

аспектів, як здатність справлятися з невдачами, пошук сенсу в труднощах та здатність долати перешкоди.

Методика:

- Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта від 1 до 5.
- Респонденти відповідають на питання про свою реакцію на стресові ситуації, після чого підсумовуються бали для отримання загального результату.

3. Методика діагностики соціальної стійкості (Schumacher, 1996)

Мета: Оцінка здатності особистості підтримувати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими людьми під час стресу.

Опис:

Ця методика дозволяє оцінити, як людина справляється з міжособистісними проблемами і чи має достатньо ресурсів для підтримки в складних ситуаціях.

Методика:

- Складається з 30 запитань, що стосуються комунікації, підтримки з боку оточуючих, відчуття соціальної підтримки.
- Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5, після чого підраховуються бали для визначення рівня соціальної стійкості.

4. Методика оцінки адаптивних стратегій подолання стресу (COPE Inventory)

Мета: Визначення, які стратегії подолання стресу використовує людина для справляння з труднощами.

Опис:

Тест складається з 60 запитань, які оцінюють різні стратегії подолання стресу, зокрема, активні та пасивні методи справляння з труднощами.

Методика:

- Респонденти відповідають на запитання, вибираючи стратегії, які вони використовують у стресових ситуаціях (наприклад, активні стратегії (як-от вирішення проблеми) або пасивні (як-от відволікання)).
- Результати допомагають визначити найбільш ефективні стратегії подолання стресу у конкретної людини.

За результатами оцінки рівня стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій було отримано наступні дані

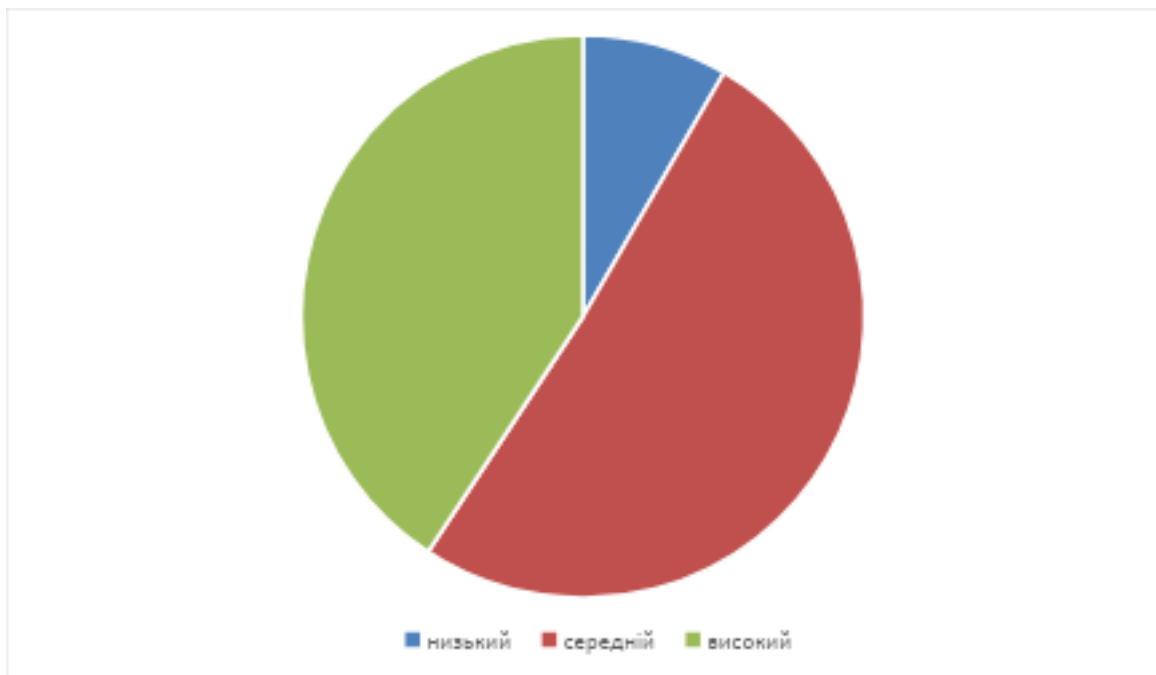


Рис. 1 Оцінка рівня стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій

Отже, 50% досліджуваних мають середній рівень стресостійкості, здатність долати труднощі, але в деяких випадках можуть виникати труднощі з адаптацією. 40% мають високий рівень резилієнтності, здатність справлятися з великими стресами та труднощами, висока адаптація до змін та 10% мають низький рівень стресостійкості та резилієнтності, особа може мати труднощі у справлянні зі стресовими ситуаціями.

Визначення рівня психологічної стійкості особистості, зокрема її здатності адаптуватися до негативних змін у житті дали нам наступні результати:

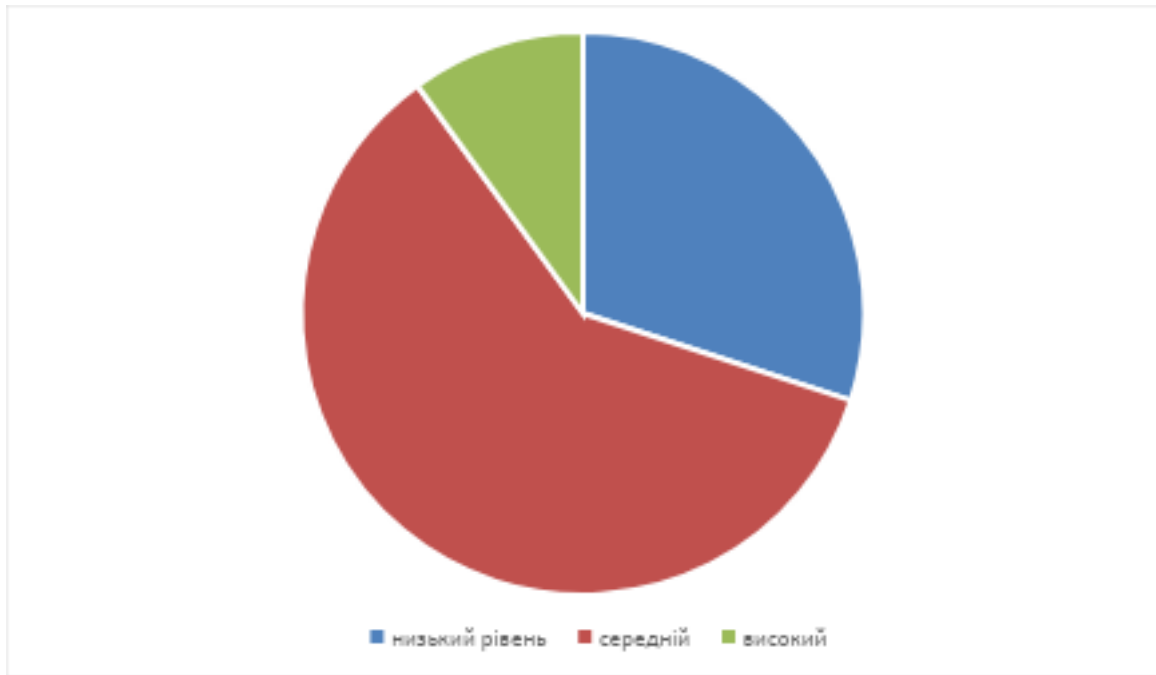


Рис. 2 Визначення рівня психологічної стійкості особистості

Отже, 60% мають середній рівень психологічної стійкості. Людина здатна справлятися з деякими труднощами, але може мати проблеми з адаптацією у складних ситуаціях.

30% мають низький рівень психологічної стійкості. Особа може мати труднощі у подоланні стресу, може бути схильна до паніки та втрати контролю в стресових ситуаціях. 10% мають високий рівень психологічної стійкості. Особа має добре розвинену здатність справлятися зі стресами, зберігати спокій і адаптуватися до змін.

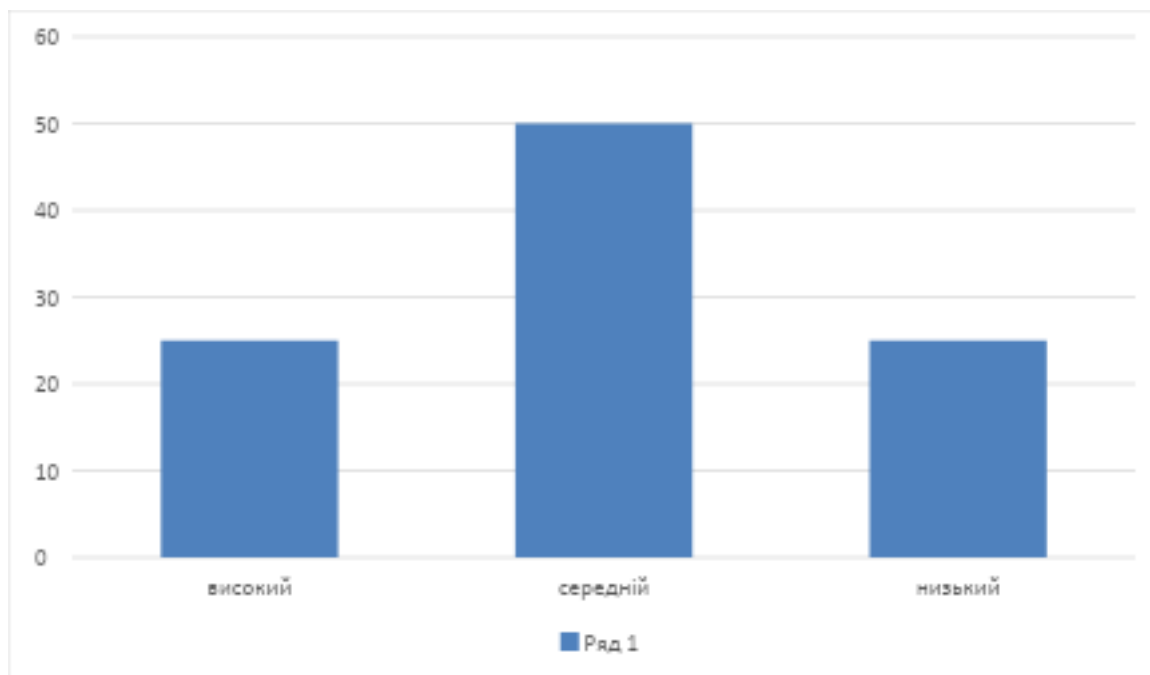


Рис. 3. Оцінка здатності особистості підтримувати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими людьми під час стресу

За результатами методики оцінки здатності особистості підтримувати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими людьми під час стресу ми отримали наступні дані: 25% досліджуваних мають низький рівень соціальної стійкості. Людина має труднощі з підтримкою соціальних зв'язків і може бути схильна до ізоляції в стресових ситуаціях. 50% мають середній рівень соціальної стійкості.

Особа здатна підтримувати соціальні стосунки, але може відчувати труднощі в складних соціальних ситуаціях. 25% мають високий рівень соціальної стійкості. Людина добре справляється з соціальними труднощами, має сильні підтримуючі зв'язки і здатна конструктивно вирішувати проблеми.

За результатами визначення, які стратегії подолання стресу використовує людина для справляння з труднощами ми отримали наступні результати:

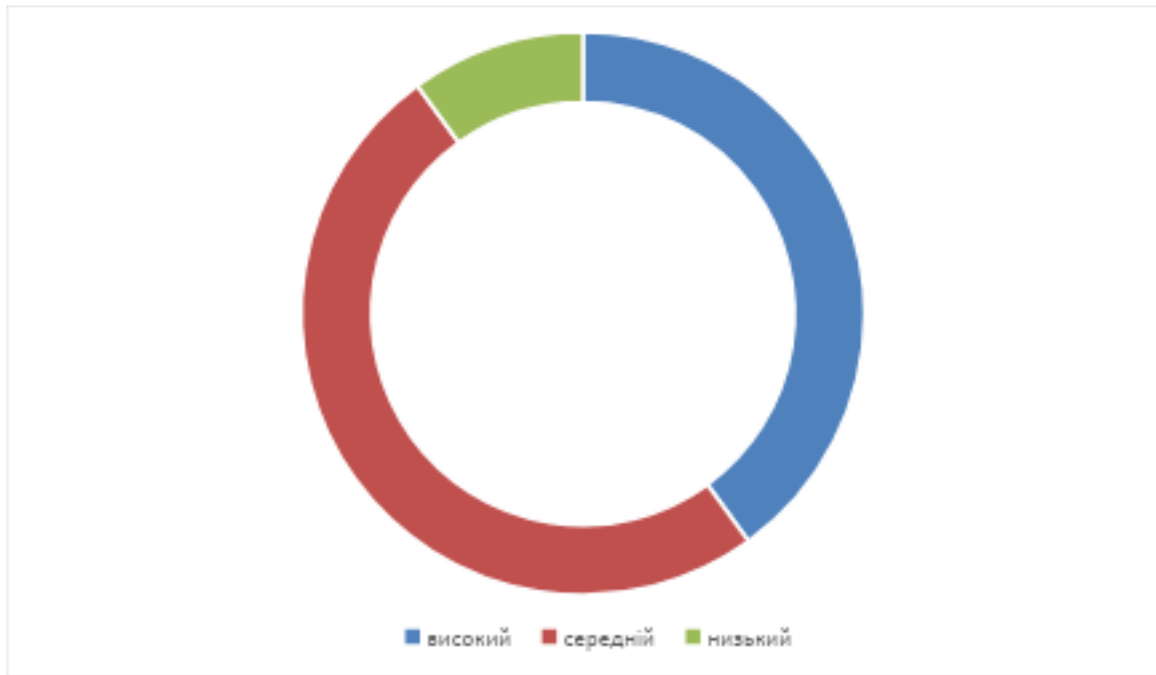


Рис. 4 визначення стратегій подолання стресу

Отже, 40% респондентів мають високий рівень соціальної стійкості. Людина добре справляється з соціальними труднощами, має сильні підтримуючі зв'язки і здатна конструктивно вирішувати проблеми, 10% мають низький рівень соціальної стійкості. Людина має труднощі з підтримкою соціальних зв'язків і може бути схильна до ізоляції в стресових ситуаціях. 50% мають середній рівень соціальної стійкості. Особа здатна підтримувати соціальні стосунки, але може відчувати труднощі в складних соціальних ситуаціях.

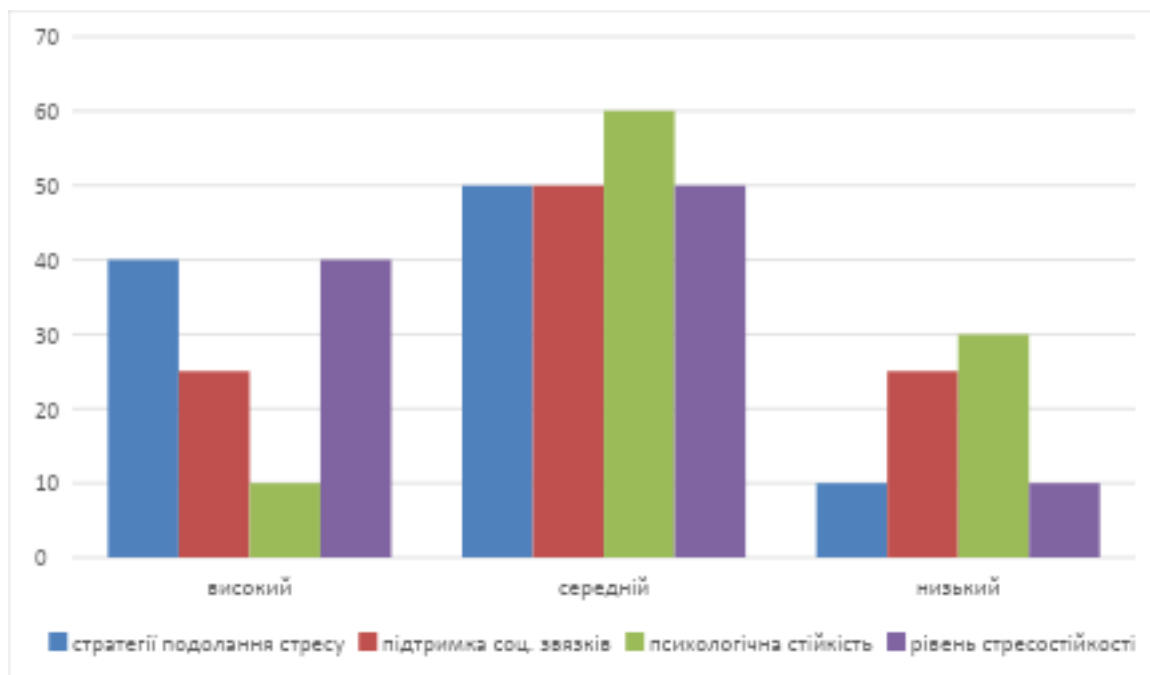


Рис. 5 Зведена таблиця даних

Висновок: за результатами дослідження, ми бачимо, що програма розвитку резильєнтності є ефективною та сприяє успішному формуванню стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій, стратегій подолання стресу, підтримувати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими людьми під час стресу, рівня психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Беляєва, Т. І. (2014).** *Розвиток психологічної стійкості у молоді.* Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна.
2. **Васильєва, І. В., & Ляшенко, В. П. (2019).** *Методики розвитку психологічної стійкості у дітей та підлітків.* Київ: Логос.
3. **Герасимова, І. О. (2017).** *Психологічна стійкість як чинник успішної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі.*
4. **Воронкова, Т. В. (2017).** *Психологія стресу: теорія і практика.* Київ: Лібра.
5. **Ковальчук, Н. В. (2021).** *Розвиток резилієнтності в умовах кризових ситуацій.* Київ: Шкробанець, Л. М., & Ковальчук, Н. В. (2019). *Резилієнтність як складова психологічної готовності до змін у навчанні.* Психологія і педагогіка, 2(14), 45-56.
6. **Павлова, О. В. (2020).** *Психологічні аспекти розвитку резилієнтності у школярів.* Вісник Київського університету, серія психології, 3(8), 110-120.
7. **Левченко, Н. М. (2018).** *Роль психологічної стійкості у професійній діяльності педагогів.* Педагогіка і психологія, 1(12), 80-89.
8. **Савченко, І. М. (2020).** *Розвиток резилієнтності у школярів як фактор подолання стресових ситуацій.*
9. **Семенова, І. В. (2022).** *Підвищення рівня резилієнтності вчителів: методичні рекомендації.* Харків: Психологічний центр.

ФОТОЗВІТ З ПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

