

Чернівецька обласна рада
Департамент освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації
Науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Схвалено
рішенням обласної Експертної комісії
науково-методичного Центру
практичної психології і соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області
«24» лютого 2021 р.
Протокол № 38
Голова Експертної комісії

Романовська Д.Д. _____

Підпис Романовської Д.Д. засвідчую.
Начальник відділу кадрів

Дранович М.П. _____

Стрес.

Особисті ресурси його подолання

Автор-упорядник:
Шевчук Оксана Миколаївна,
практичний психолог
Кіцманської гімназії
Кіцманської міської ради
Чернівецької області

Чернівці, 2021

ЗМІСТ

Відгук на авторську розвивальну програму «Стрес. Особисті ресурси його подолання».....	3
Анотація до розвивальної програми «Стрес. Особисті ресурси його подолання».....	4
РОЗДІЛ I Теоретичні основи програми.....	5
1.1 Вступ.....	5
1.2 Науково-методичне обґрунтування.....	6
РОЗДІЛ II Структура та зміст програми.....	8
2.1 Пояснювальна записка.....	8
2.2 Тематика та структура розвивальних занять.....	14
2.3 Конспекти занять.....	19
ЗАНЯТТЯ 1.....	19
ЗАНЯТТЯ 2.....	21
ЗАНЯТТЯ 3.....	22
ЗАНЯТТЯ 4.....	24
ЗАНЯТТЯ 5.....	25
ЗАНЯТТЯ 6.....	27
ЗАНЯТТЯ 7.....	30
ЗАНЯТТЯ 8.....	32
ЗАНЯТТЯ 9.....	36
ЗАНЯТТЯ 10.....	38
ЗАНЯТТЯ 11.....	40
ЗАНЯТТЯ 12.....	39
ЗАНЯТТЯ 13.....	48
ЗАНЯТТЯ 14.....	48
ЗАНЯТТЯ 15.....	50
Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів.....	53
Додаток 1. Для нейтралізації страхів доцільно дотримуватися наступних рекомендацій.....	54
Поради батькам щодо зниження рівня страхів у дитини.....	55
Правила роботи з тривожними дітьми (пам'ятка для педагогів).....	55
Опис проведення апробації.....	57
Фотоматеріали.....	60

**Відгук
на авторську розвивальну програму
«Стрес. Особисті ресурси його подолання»
практичного психолога
Кіцманської гімназії .
Кіцманської міської ради, Чернівецької області
Шевчук Оксани Миколаївни**

Розвиткова програма «Стрес. Особисті ресурси його подолання» пройшла апробацію в Кіцманській гімназії Кіцманської міської ради.

Практичний психолог закладу Шевчук О.М., провівши дослідження, спрямоване на виявлення тривожності підвищення збудженості, поганої адаптації в учнів - підлітків, з'ясувала, що у більшості учнів низький рівень адаптації супроводжується переважно високим рівнем тривожності та різними видами страхів.

Вибірку склали 57 учнів 8-х – 9-х класів Кіцманської гімназії.

Програма є узагальненням досвіду та практичних напрацювань з питань сьогодення: профілактика дитячих страхів, тривожних станів та розвиток емоційної стабільності учнів – підлітків .

Заслуговує на увагу те, що у програмі узагальнено теоретичні відомості причини і види стресів, емоційних розладів.

Психологом розроблено комплекс занять, проведення яких допомогло учням усвідомлення ставлення до власних емоційних переживань. За допомогою запропонованих методів та технік профілактики стресових станів.

Програма передбачає формування у підлітків вміння свідомо користуватися техніками саморегуляції, самозаспокоєння.

Впровадження розробленої психорозвиткової програми є вкрай актуальною та соціально значущою. Рівень страхів і тривожності у дітей помітно знизився. Ці дані засвідчують ефективність розробленої програми та підтверджують, що правильно підібрані форми та методи роботи щодо психологічної профілактики страхів та розвитку емоційної стабільності у дітей-підлітків.

Заступник директора ЗНВР Кіцманської гімназії Олекюк А.В.

Анотація
розвиткової програми
«Стрес. Особисті ресурси його подолання»
Підготувала Шевчук Оксана Миколаївна
Практичний психолог
Кіцманської гімназії Кіцманської міської ради
Чернівецької області.

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження учнів-підлітків, виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках з оточуючими. Задля ефективної адаптації, учням- підліткам упорядковано розвиткову програму, що забезпечить подолання тривожних станів та емоційну стабільність.

сучасні підлітки відчують більший стрес, ніж дорослі. І цей факт тривожить батьків. Підлітковий стрес – поширене явище, якому потрібно навчитися давати раду. Варто детально вивчати себе, пізнавати свої можливості та свідомо впливати на власні емоції використовуючи різні методи та техніки.

Для збереження психічного здоров'я ми зосередились на тілесно-ігрових методах, оскільки на учень реагує перш за все тілесно, дієво, а також на методах, які апелюють до “образної свідомості” – світу фантазій, казкових сюжетів, творчих пошуків. Комплексність підходу проявляється також у тому, що всі представлені методи поєднуються між собою та враховують особливостей дитини та її проблеми.

Мета представленої програми полягає надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані, а й формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; здійснювати профілактику стресів; підвищувати рівень стресостійкості і головне - змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

Програма розрахована на здобувачів освіти 8-х – 9-х класів, які потребують розвитку емоційної стабільності. Програма складається з 15 занять по 45-50 хв. при режимі роботи два рази на тиждень. Заняття мають свою структуру: вправи, пов'язані за змістом, вправи, які необхідно розглядати у вказаній послідовності. В реалізації програми застосовуються інформаційні повідомлення які завершуються колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання. На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Ключові слова: стрес, ресурс, тривожність, негативні та позитивні емоції, способи керування емоційним станом, навіювання, конфлікти, стресостійкість.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

1.1 Вступ

Актуальність теми

Людина не вибирає свою хворобу, але вона вибирає стрес
- і саме стрес вибирає хворобу.

Якщо ви не вмієте знімати стрес, не надягайте його.

Будь-які достатньо сильні стреси, позитивні чи негативні,
так само здатні скалічити наш розум і дарувати нам ідеї
та здібності, які ми не можемо знайти отніжким іншим способом.

Людина протягом свого життя неодноразово зазнає впливу психотравмуючих чинників, опосередкованих раптовим виникненням екстремальної ситуації. Проте особливості реагування на стресорні фактори є досить індивідуальними. Слід зазначити, що навіть у найскладніших екстремальних умовах майже 25% людей зберігають самовладання, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин. Поведінка в екстремальних ситуаціях зумовлена індивідуально. На сьогодні вже накопичені певні відомості, що дозволяють отримати деяке уявлення про те, що допомагає людям поводитися адекватно в найскладніших умовах. На здатність зберегти адекватну поведінку в екстремальних умовах впливає рівень психологічної стійкості, стан психологічної готовності, орієнтація на дотримання моральних норм поведінки, співчуття, життєвий досвід та ін.

Для того, щоб успішно справлятися із стресовими реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе. Адже кожен з нас має свої індивідуальні характеристики реакцій на стресори. Усі ми відрізняємося чутливістю до стресора. В кожного з нас індивідуальна реактивність стрес-реакцій. Та й відновлюємося після стресових станів ми всі з різною швидкістю та з різною якістю. Події останніх років, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціальнополітична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і цілим соціальним групам. Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини.

Проблема дитячих стресів є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки як педагогічних, так і психологічних питань.

Більшість дітей проходить у своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до стресів. Отже, стрес – негативний емоційний стан, який з'являється у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації. Особливістю дитячих стресів є те, що їх поява у підлітковому віці залежить від життєвого досвіду дитини, рівня розвитку самостійності, уяви, емоційної чутливості, тривожності, невпевненості, психологічна стійкість.

Своєчасне виявлення і профілактика стресових станів є однією з умов формування повноцінного члена суспільства у дорослому житті.

Не можна не відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність у безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого, – опірність надмірно сильним впливам. У психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю й автономністю і утримувати цю рівновагу. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

Закон «Про освіту» та положення про психологічну службу в системі освіти Україні визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів. А саме: «вирішення освітніх та виховних задач, що сприятимуть збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, сприянні повноцінному розвитку особистості, створенні умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку».

Як стверджує кандидат психологічних наук Інституту психології ім. Г.С. Костюка З.Кісарчук «Профілактика має здійснюється тоді, коли ще немає особливих труднощів та ускладнень у поведінці, житті та діяльності. Це попереджувальна робота, яка спрямована на перспективу. Важливими напрямками психологічної профілактики є профілактика стресових і постстресових станів, попередження виникнення надмірної психологічної напруги в суспільстві, що переживає кризові явища».

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

1.2. Науково-методичне обґрунтування

На сьогодні, відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще фрагментарні і не визначилися. Ріхард Лазарус (1922 – американський психолог, заслужений професор факультету психології Університету Берклі, Каліфорнія, США) відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному. У цій галузі не існує усталеної термінології. Навіть визначення стресу часто дуже суттєво відрізняються. Щоправда, таке положення характерне і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, втома, здібності, особистість і багато інших. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на

загрозу, реальну чи уявну. Так, на думку В. В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» Близьким за значенням є думка П. Д. Горизонтова, який розглядав стрес, як «загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу».

Кожна людина має свій власний поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (настає уестрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес). Важливим фактором, який визначає рівень стресостійкості є вік людини. Так, люди, які переживають певні вікові кризи є зазвичай більш сприйнятливими до стресу. І зокрема досить низький поріг стресостійкості спостерігається у підлітків. Тому доречним вважаємо розгляд основних особливостей підліткового віку. Психологічні особливості підліткового віку. В підлітковому віці відбувається становлення самосвідомості особистості яке супроводжується рядом психосоціальних протиріч: з одного боку, підліток сприймає себе як особистість виняткову, ставить себе вище інших людей, з іншого – сумнівається в собі, але намагається не допускати у свідомість ці сумніви. Період дорослішання, змістом якого є перехід від дитинства до дорослості, супроводжується складними психологічними утвореннями, які пов'язані з розвитком самосвідомості. Самосвідомість являє собою складне психічне утворення, сутність якого полягає в тому, що особистість сприймає численні "образи" самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки. Особливим новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості. Підлітки вже не ідентифікують себе з дітьми, а, навпаки, прагнуть бути дорослими, самостійними, відчувати власну незалежність. Однак ці потреби і прагнення підлітків часто виявляються фрустрованими. Адже підлітки не завжди здатні виражати їх адекватно, а тому часто стикаються з нерозумінням з боку дорослих. У підлітків формується потреба у самоствердженні. Водночас виникає специфічний комплекс потреб, що виражається в прагненні знайти своє місце у групі ровесників, вийти за межі школи та приєднатися до життя та діяльності дорослих. У підлітковому віці провідними видами діяльності є саме міжособистісне спілкування з 9 однолітками та дорослими. Тут важливим фактором постає оцінка ровесниками особистісних якостей підлітка, його знань, умінь, здібностей і можливостей. Самому ж підліткові досить важко без врахування думки оточуючих сформулювати свою власну самооцінку. Самооцінка підлітків є нестійкою та не завжди адекватною. Негативні передумови та умови у розвитку підлітка здатні спричинити відхилення у становленні його особистості, зокрема у виникненні акцентуацій характеру. Які дуже поширені у цьому віці. Акцентуаціями є індивідуальні риси особистості, які за сильної вираженості, несприятливих умов можуть набувати патологічного характеру, руйнувати цілісну структуру особистості. Таким чином можемо визначити, що підлітковий вік несе в собі багато стресогенних факторів. Нестійка самооцінка, швидкі фізіологічні

перебудови, швидкі психологічні перебудови, необхідність засвоєння нових ролей та цінностей, страх бути невизнаним характеризують підлітковий вік. Фактори, що провокують стрес у підлітковому віці. Стрес у підлітковому віці найчастіше пов'язаний з особливостями взаємостосунків з ровесниками, вчителями, батьками, задоволеністю своїм життям. Особливістю підліткового віку є складні і суперечливі зміни, які відбуваються в житті підлітків швидко. Ці зміни часто супроводжуються ламання попередніх позицій, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Домінування негативних переживань може призвести до виникнення у підлітків стану тривожності і розгубленості. Ю.В. Щербатих визначає, що з психологічних факторів велике значення для підвищеної чутливості до стресу має акцентуованість особистості, так, як в умовах емоційного стресу, саме особистості з підвищеною акцентуованістю найбільш схильні до виникнення нервового перенапруження. Саме у підлітковому віці акцентуованість певних рис найбільш поширена. 10 Велике значення на характер реакцій, які демонструє людина в умовах емоційного стресу має структура самооцінки. Люди з стійкою адекватною самооцінкою менше піддаються негативному впливу стресорів. Як було сказано вище у підлітків зазвичай самооцінка нестійка і часто неадекватно, залежить від ситуаційних змін оточуючого середовища. Також важливим фактором, який знижує стійкість до дії стресорів є наявність соціальних змін. Підлітковий вік характеризується величезною кількістю соціальних змін. Підліткам потрібно засвоювати десятки нових соціальних ролей та норм. Можемо визначити, що психологічні особливості підліткового віку знижують поріг чутливості до дії стресорів. Тому стрес у підлітковому віці явище дуже поширене, однак вивчене недостатньо. Тому необхідним постає детальний розгляд методів подолання стресу.

РОЗДІЛ II

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У спілкуванні з однолітками більшість підлітків намагається проявити свої найкращі, у тому числі лідерські якості. Бажання відокремитися, прагнення зайняти високу позицію, здобути повагу, визначити свою особистісну цінність й таким чином отримати можливість підкріпити власну самооцінку та самоповагу - все це багато в чому визначає позицію домінування підлітків у процесі міжособистісної взаємодії.

Стресових ситуацій у підлітковому віці є дуже багато, і вони є різноманітні. Одна і та сама стресогенна подія може по-різному впливати на молодих людей – усе залежить від того, що вони вважають стресом.

Важливе місце у житті підлітка займає потяг до спілкування з однолітками. У життєдіяльності підлітка формуються певні емоційні установки, які в подальшому повсякденні відіграють важливу роль. У межах підліткового

віку виділяють: сімейний, сексуальний та шкільний стреси. Відповідно до них підліток певним чином реагує. Це проявляється зосередженням на проблемі чи її уникненні, виникнення почуття сорому, гніву, протесту, пошук нової соціальної групи. На відміну від інших вікових груп, підлітки не задоволені роллю пасивних спостерігачів, тому виступають у ролі учасників подій власного життя.

Отже, стрес у підлітковому віці розглядається як індивідуальний феномен. І тому не можна визначати однозначно ситуації як „стресогенні” і „нестресогенні”. Вони можуть бути потенційно стресогенними і можуть бути не стресогенними залежно від їх сприйняття та оцінки кожним зокрема. Щоб визначити наявність стресового стану, потрібно враховувати індивідуальний стан кожного школяра у взаємозв’язку з його оточенням та його здатністю і вмінням справитися зі стресогенною ситуацією.

Дуже важливо оволодіти навичками щодо виявлення, попередження та саморегуляції власними стресовими станами у підлітків. Саморегуляція стресами – це процес цілеспрямованого впливу на особу з метою адаптації її до стресової ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації. Існує два рівні саморегуляції стресами: перший – на рівні організації, полягає у виробленні чітких вимог до членів колективу, оцінці їх діяльності, кращій організації праці, поліпшення особистісних взаємин, що допомагають учневі почувати себе краще, розслабитися, відновити свої сили; другий – на рівні окремої особи, коли та вміє справлятися зі стресами індивідуально, використовуючи рекомендації та спеціальні програми з нейтралізації стресів. Такі програми охоплюють медитацію, тренінг, фізичні вправи. Вони допомагають підлітку почувати себе краще, розслабитися, відновити сили.

Крім того, дуже важливо навчити школяра підліткового віку долати свій стресовий стан.

Так, підліток має змогу виробити свою індивідуальну систему реагування та комплекс дій у різноманітних критичних ситуаціях, у стані нервового напруження, тривоги, хвилювання, страху.

Мета представленої програми полягає надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані, а й формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров’я, емоції та дії; здійснювати профілактику стресів; підвищувати рівень стресостійкості і головне - змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

Завдання програми:

- формувати навички позитивної вербальної та невербальної комунікації;
- інформування про термін «стрес», його причини та наслідки;
- розвивати практичні вміння та навички учасників занять працювати з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів та фобій;

- визначення шляхів його профілактики та подолання;
- розвивати уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших;
- знизити рівень тривожності учасників освітнього процесу;
- опанування антистресовими техніками;
- подолати негативні прояви у спілкуванні підлітків;
- формувати здатність виражати свої почуття у малюнках як важливої умови усунення страхів засобами Арт-терапії;
- діагностика синдрому «вигорання»;
- оволодіння техніками релаксації.
- формувати здатність до усвідомлення та аналізу проблем за допомогою казкотерапії, аналізу притч, оповідань;
- підкріплювати позитивний образ «Я».

Тривалість: 15 занять по 40-50 хвилин, що відповідає віковим особливостям школярів 8-х – 9-х класів та вимогам до організації профілактичної роботи з ними.

Форма роботи: групова.

За необхідності програма може бути доповнена різними видами психологічної допомоги дітям та їх батькам (психологічне консультування, тілесно-орієнтована терапія, психологічний дебрифінг).

Основні методи роботи та технології реалізації:

- вправи-привітання і прощання, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;
- використання різних напрямків Арт-терапії: казкотерапія (переказ, складання та аналіз казок, придумування їх кінцівок, інсценування), ізотерапія (малюнкова терапія), асіціативні картки, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти ситуацію чи проблему;
- вправи, які створюють можливість для прояву страху (вербальні або невербальні) за допомогою різних засобів мімічної виразності, інсценування, програвання ситуацій;
- вправи-руханки, що впливають на емоційний стан учнів, рівень їх активності, стимулюють до продуктивної діяльності;
- ресурсні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;
- творчі вправи, що допомагають самореалізації та самоактуалізації;
- релаксаційні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження;
- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) - процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому психолог виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом,

активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Структура та зміст програми: ритуал привітання та вправи-руханки, основний зміст заняття, рефлексія, ритуал прощання.

Ритуали привітання і прощання шеринг «З чим ідете?», є важливим моментом роботи з групою, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність, створити атмосферу групової довіри та прийняття, що надзвичайно важливо для плідної роботи. Ритуали можуть бути придумані самою групою в ході обговорення або запропоновані психологом. Ритуали виконуються на кожній зустрічі, в них повинні брати усі діти. З часом контроль за виконанням ритуалів переходить від тренера до самих членів групи. Вправи-руханки є засобом впливу на емоційний стан учнів, рівень їх активності, стимулюють включення до продуктивної діяльності. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але і між окремими вправами, а також у тому випадку, коли психолог відчуває необхідність змінити актуальний емоційний стан дітей. Вправи для розминки добираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття.

Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань профілактики стресових станів. Послідовність вправ передбачає зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від етюдів, мініюповідань, вправ на розвиток мімічної та пантомімічної виразності до арт-терапевтичних напрямків діяльності; від складних, напружених вправ до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності учнів. Вправ не повинно бути занадто. Рефлексія наприкінці заняття дає змогу і створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом та учасниками групи.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- аркуші паперу формату А4
- олівці
- маркери
- фарби
- кольоровий папір
- клей
- ножиці
- стікери
- скотч
- музика для релаксу
- асоціативні картки
- картинки «Пори року»
- зразки казок
- ватмани

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми: заняття варто проводити в спеціально обладнаному приміщенні для проведення тренінгових занять. Необхідно мати комп'ютер,

колонки, проектор, екран.

Детальний опис матеріалів та обладнання подано в описі занять.

Строки та етапи реалізації програми: заняття проводяться відповідно до результатів діагностичних обстежень та запиту (батьків, класоводів).

Тривалість проведення занять - до двох місяців; 15 занять по 40-50 хв. при режимі роботи два рази на тиждень. Кожне заняття має свою структуру. Крім того, в кожному занятті є практична частина з використанням вправ та методик для формування практичних навичок. Заняття можна проводити як у першому, так і другому семестрі.

Ключові слова: страх, уява, тривожність, побоювання, переляк, жах, негативні та позитивні емоції, способи керування емоційним станом, навіювання, конфлікти, стресостійкість.

Вікова категорія : здобувачі освіти 8-х – 9-х класів, для профілактики та розвитку емоційної стабільності. Кількість учасників програми має бути постійною і становити не менше 12 осіб і не більше 15.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

Корекційно-розвиткову програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, соціальні педагоги, керівники гуртків, що мають досвід тренінгової роботи. Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму, є знання вікових особливостей дітей підлітків та практичні навички щодо роботи з дітьми відповідної категорії. Бажано вміти використовувати комунікативні техніки, Арт-терапевтичні техніки, володіти засобами мимічної виразності, інсценування. Спеціаліст повинен володіти професійно важливими навичками: вміти спиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості учнів; робити позитивний прогноз подальшої корекції та розвитку; володіти технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття учнів як особистості; вміти організовувати зворотній зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду; поважати гідність учня.

Діагностика:

Метою діагностики є вивчення адаптації, видів тривожності й основних рівнів їх вираження.

Для діагностики досліджуваної вікової категорії обрали такі методики:

- ☐ «Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша» — визначення сфери, яка є для школярів основним джерелом тривоги;
- ☐ «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»(К. Роджерс, Р. Даймонд) - визначення ступеня соціально-психологічної адаптації;
- ☐ Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнєв)
- ☐ Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є у цьому світі»

Очікувані результати:

- Учасники програми усвідомлюють значення понять, особистої відповідальності за власні емоції та дії в стресовому стані.

- Учасники підвищують рівень психологічної компетентності;
- Учасники здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.
- Учасники оволодівають низкою практичних технік саморегуляції.
- Учасники оволодівають практичними навиками роботи з уявою як ресурсом.
- Учасники усвідомлюють власний ресурс для відновлення.
- Учасники здійснюють глибокий самоаналіз.
- Учасники мотивовані до пізнання та вдосконалення себе.
- Учасники свідомо ставляться до власного здоров'я, до наявності стресових ситуацій у власному житті.

Апробацію програми проведено з 17.10.2018 по 16.05.2019 н.р. в Кіцманській гімназії, Кіцманської міської ради, Чернівецької області.

Кількість учасників: 57 учнів 8-х – 9-х класів

2.2 ТЕМАТИКА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ

№ п\п	Структура	Аспекти розвитку	Обладнання	Час /акад./
I. «Я – це Я»				
1.	1.1. Вправа «Привітання»; 1.2. Вправа «Знайомство»; 1.3. Вправа «Правила. Контракт»; 1.4. Вправа «Хто Я?»; 1.5. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію»); 1.6. Вправа «Частина мого Я»; 1.7. Шеринг «З чим ідете?». Прощання.	Познайомити учасників один з одним, налаштування на продуктивну групову діяльність; формувати комунікативні вміння, виховувати прихильність та повагу один до одного. вироблення ритуалу вітання, прощання, обговорення та прийняття правил психотренінга (сумісної діяльності).	м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман.	5 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
2.	2.1. Вправа «Привітання»; 2.2. Вправа «Притча»; 2.3. Вправа «У нас з тобою пільне»; 2.4. Вправа «Відчуття»; 2.5. Вправа «Кулачок добрих слів»; 2.6. Шеринг «З чим ідете?». Прощання.	Розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу. підтримка подальшого саморозкриття, самопізнання, розвиток «Я-концепції; усвідомлення своїх соціальних ролей (хто «Я» в цьому світі?).	м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, конверти.	5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
3.	3.1. Вправа «Привітання»; 3.2. Вправа «Автопілот»; 3.3. Притча;	Навчитися говорити про себе лишень позитивно; активізація	м'яч або м'яка іграшка, аркуші	5 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв.

	3.4. Вправа «Мої ресурси»; 3.5. Вправа «Послання свому собі»; 3.6. Шеринг «з чим ідете?». Прощання.	процесу самопізнання; розвиток сморозуміння на позитивних якостях.	паперу А-4, фломастери.	10 хв. 5 хв.
4.	4.1. Вправа «Привітання»; 4.2. Вправа малюнок «Я в суспільстві»; 4.3. Вправа «Непотріб»; 4.4. Вправа «Рольова карта»; 4.5. Вправа «Моя мотивація»; 4.6. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Розвиток навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу, здатності до самоаналізу, зміцнення віри в себе, виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я».	м'яч або м'яка іграшка, карточки «Пори року», валіза, аркуші А-4, прості олівці, музичний супровід для медитації.	5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв.
5.	5.1. Вправа «Привітання»; 5.2. Вправа «Пропозиції на картках»; 5.3. Вправа «Сильні сторони»; 5.4. Вправа «Стан нервової итеми»; 5.5. Вправа «Похвала»; 5.6. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.	м'ячик або м'яка іграшка, карточки «Пропозиції на картках», валіза, аркуші А-4, прості олівці, музичний супровід для медитації	5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
II. «Що ми знаємо про стре»				
6.	6.1. Вправа «Привітання»; 6.2. Вправа Малюнок «Портрет емоційно-компетентної людини»; 6.3. Інформаційне повідомлення; 6.4. Вправа «Ситуації»;	«Знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок;	м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.	5 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.

	6.5. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.		
7.	7.1. Вправа «Привітання»; 7.2. Вправа «Три слова про себе»; 7.3. Мозковий штурм «Психологічне здоров'я»; 7.4. Вправа «Керування власними думками»; 7.5. Притча; 7.6. Вправа «Звеселимо сумного» 7.7. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Аналіз значення та відношення до вланого здоров'я. Сприяти усвідомленню та навичок стресо-стійкості.	м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.	5 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв
8.	8.1. Вправа «Привітання»; 8.2. Мозковий штурм; 8.3. Інформаційне повідомлення; 8.4. Вправа «Митець чи милитель»; 8.5. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?» 8.6. Вправа «Джерело енергії»; 8.7. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Розуміння поняття «Інтелект», від чого він залежить .	м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.	5 хв. 5 хв. 5 хв. 15 хв. 5 хв. 5 хв
9.	9.1. Вправа «Привітання»; 9.2. Вправа «Стаканчик»; 9.3. Мозковий штурм «Що таке «Стрес?»; 9.4. Інформаційне повідомлення «Стрес»; 9.5. Вправа «Ситуації»;	З'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу,	м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман, камінець, стаканчик,	5 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв

	9.6. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	розвивати навички подолання негативних емоційних станів.	магнітофон, записи релаксаційно ї музики.	
10.	10.1.Вправа «Привітання»; 10.2. Робота в групах «Як опанувати себе?»; 10.3.Інформаційне повідомлення «Техніки допомоги опанування свого стану»; 10.4. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Поняття терміну «панічні атаки» психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності; техніки психотерапії при «панічних атаках»	папір А4, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.	5 хв. 25 хв. 10 хв. 5 хв
III. «Психологічні ресурси»				
11.	11.1.Вправа «Привітання»; 11.2. Інформаційне повідомлення. Методики які допомагають у роботі подолання стресових станів. 11.3. Вправа «Малюнок страху»; 11.4. Інформаційне повідомлення. АРТ-терапевтичні техніки в подолання стресових станів; 11.5. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості	папір – А4, ручки, олівці, заготовлені зразки малюнків .	5 хв. 5 хв. 255 хв. 15 хв. 5 хв
12.	12.1.Вправа «Привітання»; 12.2. Гра-розминка «Пізнай себе через казку»; 12.3. Інформаційне повідомлення. «Казкотерапія»;	Сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості	папір – А4, ручки, олівці, заготовлені зразки малюнків, .	5 хв. 15 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв.

	12.4. Вправа «Пантоміма»; 12.5.Творче завдання «Допиши казку»; 12.6. Медитативна казка «Чарівник» (автор Т. Зінкевич-Євспігнєєва) 12.7.Шеринг «З чим ідете?». Прощання			5 хв
13.	13.1.Вправа «Привітання»; 13.2 Інформаційне повідомлення. «Асоціативні картки»; 13.3.Гра-розминка «Вирішення проблеми»; 13.4. Вправа «Проблема, потреба, ресурс»; 13.5.Вправа «Мій характер»; 13.6.Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості	колода асоціативних карток «Креатив»	5 хв. 5 хв. 15 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв
14.	14.1.Вправа «Привітання»; 14.2. Вправа «Мій настрій» ; 14.3.Інформаційне повідомлення. Тілесно-орієнтована психотерапія ; 14.4. Вправа «Повне дихання»; 14.5.Вправа «Напруга і розслаблення»; 14.6. Вправа «Мукання»; 14.7. Вправа «Морозиво»; 14.8. Вправа «Скульптор і глина»; 14.9 Релаксаційна вправа «Джерело»; 14.10.Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Поліпшення психологічного самопочуття за рахунок усвідомлення мови тіла.	наочний матеріал (цитати по темі, зображення з елементами тілесно-орієнтованих прийомів), музичний центр, бланки тесту (по кількості учасників), папір А-4, маркер, свисток, книги за темою	5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв

15.	15.1.Вправа «Привітання»; 15.2.Експрес-опитування; 15.3.Вправа «Я хочу сказати групі»; 15.4. Вправа «Малюнок групи»; 15.5.Вправа «Плутанина»; 15.6. Вправа «Підніми настрій»; 15.7.Вправа «Маятник»; 15.8. Вправа «Маяк»; 15.9. Притча. Урок Соломона про вибір 15.10. Шеринг «З чим ідете?». Прощання	Узагальнення, визначення очікуваних результатів. Поставити позитивну емоційну крапку у тренінгу	м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман.	5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв.
-----	---	--	--	---

2.3 КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

І. «Я – це Я»

Заняття 1.

Мета: Познайти учасників один з одним, налаштування на продуктивну групову діяльність; формувати комунікативні вміння, виховувати прихильність та повагу один до одного. вироблення ритуалу вітання, прощання, обговорення та прийняття правил психотренінга (сумісної діяльності).

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман.
Час: 40-50 хв.

1.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

1.2. Вправа «Знайомство» \5хв.\

Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Хід вправи: Усі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів; «Я люблю коли мене називають...».

1.3. Вправа «Правила. Контракт» \5хв.\

Мета: прийняття правил роботи.

Хід вправи: учасники об'єднуються у 4-5 груп та пропонують правила взаємодії на наступні заняття. Потім презентують кожне правило, а весь клас приймає його чи ні. Прийняті правила психолог записує на ватмані. В кінці психолог та кожен учень ставить свій підпис

1.4. Вправа Вправа «Хто я?» \20хв.

Мета: усвідомлення важливості прийняття себе, як особистості.

Хід вправи: використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття учасники записують на аркушах, не розмірковуючи, 10-20 разів дають відповідь на запитання «Хто я?» для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Потім роблять розподіл відповідей на «+» і «-». Замінюючи негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Потім анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

Рефлексія: – Чи легко було писати про себе? – Чому?

– Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних? – Чому?

– Чи часто ви замислюєтесь над запитанням «Хто я?»?

– Для чого ставити собі це запитання?

– Чи цікаво отримувати відповіді?

Важливо зафіксувати, що саморозкриття в процесі виконання і обговорення вправи приносить цікаву і важливу інформацію для себе і для інших.

1.5. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію) \5 хв.

Мета: усвідомлення важливості прийняття себе, як особистості.

Хід вправи: Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: « Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім діти беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.»

Обговорення.

1.6. Вправа «Частини мого Я» \10хв.

Мета: усвідомлення важливості прийняття себе, як особистості.

Хід вправи: Пропоную згадати, якими люди бувають у різних випадках, в залежності від обставин.

Ми з вами зараз будемо малювати різні частини свого «Я» (можна символічно). Після виконання завдання учасники, в тому числі і тренер, по черзі показують свої малюнки, розповідають, що на них зображено.

Обмін враженнями..

1.7. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 2.

Мета: розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу. підтримка подальшого саморозкриття, самопізнання, розвиток «Я- концепції; усвідомлення своїх соціальних ролей (хто «Я» в цьому світі?).

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, конверти.

2.1. Вправа «Привітання» \5 хв.

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

2.2. Притча \10 хв.

- Я хочу, щоб ви прослухали одну притчу і поміркували про її сенс.
«Один багатий у скромному буденному жупані вирушив на свято до знатного городянина. Усі гості були у вишуканому вбранні з шовку і оксамиту. Тож на непоказного чоловіка присутні дивилися зі зневагою. Вельможу навмисне не помічали, морщили ніс і тіснили від столу, на якому було багато чудових страв. Тоді вельможа пішов додому, одягнув свій найкрасивіший каптан і повернувся на свято, сповнений гідності, наче володар. Гості одразу ж почали підлещуватися до нього. Кожен намагався поспілкуватися з ним або принаймні запам'ятати одне з його мудрих слів. Можна було подумати, що святковий стіл приготували лише для нього. Звідусіль йому пропонували найбільш смачні страви.

Але замість того, щоб їсти, вельможа почав пхати страви у широкі рукави жупана. Гості здивовано його запитали: «О, пане, що ви робите? Чому ви не їсте того, що ми вам пропонуємо?» А вельможа, продовжуючи набивати свій каптан стравами, відповів спокійно: «Я справедлива людина, і якщо говорити по правді, то гостинність ви виявили не мені, а моєму каптану. Тому він повинен отримати те, на що заслуговує».

Запитання:

1. Про що ця притча?

2.3. Вправа «У нас із тобою спільне...» \10 хв.

Мета: знаходження подібного і відмінного в учасників; налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи. Усі учасники розраховуються на «перший» — «другий». Усі «перші» номери утворюють внутрішнє коло, а «другі» — зовнішнє коло. Учасники внутрішнього кола продовжують речення «У нас з тобою спільне...», а зовнішнього кола — «У нас з тобою відмінне...». Зовнішнє коло стоїть на

місці, а внутрішнє рухається за годинниковою стрілкою, доки не стане знову на своє місце.

Рефлексія.

2.4. Вправа «Відчуття» \10 хв.

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Пограємо в гру «Відчуття» одна буква під інший. У кожної – своя розшифровка. Кожен записує свої асоціації.

В – відчуття, емоції – поговорити про пережите. \Кожен записує свої асоціації\

І – інтелект, розум, думки – збір інформації, отримання інформації...;

Д – дисципліна, сила волі, правила, самодисципліна – дотримання певних правил...

Ч – чуйність, співпереживання, доброта – добре ставлення до іншої людини

У – увага, посидючість, зосередженість ..

Т – тактовність, вихованість..

Т – талант, ознака – чим я відрізняюся від інших..

Я – якість, ознака з чим народився

А потім біля кожної букви запишіть те, що допомагає саме вам. Краще списком. У конкретній ситуації.

Рефлексія: – Які почуття у вас виникли, коли ви читали записи? Чи всі ваші переваги, про які написали інші, вам відомі?

2.5. Вправа «Кулачок добрих слів» \10 хв.

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в підгрупи по шість осіб. Кожен має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім'я. Потім передасте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків» отриманого чужого малюнка потрібно написати якусь привабливу рису її власника. Інша людина робить запис на іншому пальчику, поки аркуш не повернеться до власника.

Рефлексія: – Які почуття у вас виникли, коли ви читали написи на своїй «руці»? Чи всі ваші переваги, про які написали інші, вам відомі?

2.6. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 3.

Мета: навчитися говорити про себе лишень позитивно; активізація процесу самопізнання; розвиток сморозуміння на позитивних якостях.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери.

3.1. Вправа «Привітання» \5 хв.

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

3.2. Вправа «Автопілот» \10 хв.

Мета: розвиток позитивного само сприйняття.

Хід вправи: Учасникам пропонується написати не менше десяти фраз-установок типу: «Я розумний!», «Я красуня», «Я...». Звичайно дані установки повинні відповідати життєвій меті. Це повинна бути оптимістична програма майбутнього, котра допоможе у важких життєвих ситуаціях.

Рефлексія.

3.3. Притча «Про мужність ризикнути» \10 хв.

Король запропонував своїм синам випробування, щоб обрати серед них гідного зайняти важливу посаду при дворі. Він підвів їх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здається, вросли глибоко в землю.

- Хто з вас може відчинити ці кам'яні величезні двері? – спитав король.

Один за одним сини виходили вперед, оцінюючи оглядали двері, промовляли: «Ні», відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки останній з синів підійшов до дверей, уважно роздивився їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Воно не були замкнені, необхідно було тільки бажання усвідомити це та мужність рішуче діяти.

Король сказав:

- Ти отримаєш посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили та ризикнув спробувати.

Питання:

- Чому інші люди не змогли відчинити двері?

- Завдяки чому останньому сину вдалося їх відчинити?

3.4. Вправа «Мої ресурси» \10 хв.

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючи можуть озвучити результати виконання вправи.

3.5. Вправа «Послання самому собі» \10 хв.

Мета: емоційне розвантаження учасників.

Хід вправи. Учасники стають у шеренгу так, щоб у кінці лишилось достатньо місця. Перший говорить своєму сусідові фразу, яку б він хотів почути сьогодні зранку, й біжить у кінець шеренги. Сусід передає цю фразу по ланцюжку, чекає, доки вона пройде 2—3 учасників, передає свою фразу й біжить у кінець шеренги, наступний робить аналогічно. Гра триває до того моменту, поки всі учасники не передадуть і не отримають свої повідомлення.

3.6. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв.\ Прощання. \2 хв.

Заняття 4.

Мета: розвиток навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу, здатності до самоаналізу, зміцнення віри в себе, виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я».

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, карточки «Пори року», валіза, аркуші А-4, прості олівці, музичний супровід для медитації.

4.1. Вправа «Привітання» \5 хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

4.2. Вправа - малюнок «Я в суспільстві» \15хв.\

Мета: вироблення вмінь аналізувати свою Я-концепцію.

Хід вправи: Психолог пропонує кожному взяти аркуш паперу, поділити його на дві частини, на одній намалювати те, що ви даєте людям, а на іншій – те, що отримуєте від них.

Рефлексія: – Які почуття ви переживали під час виконання вправи? – Що дивувало, а що сподобалося?

4.3. Вправа «Непотріб» \10 хв.\

Мета: дати можливість учасникам потренуватися у рекламуванні не дуже потрібного «товару», дотримуючись умов толерантного спілкування.

Хід вправи. Тренер пропонує кожному називати одну річ, яка йому не потрібна, але не викликає відрази (наприклад, «яскраво — зелена краватка», «каструля з діркою» тощо). Тренер записує ці речі; коли всі висловилися, пропонує учасникам розрекламувати чужі непотрібні речі так, щоб той, хто назвав відповідну річ, забажав її «придбати». Якщо в ході «рекламування» хтось припустить висловлювання, яке викличе погіршення емоційного стану, огиду іншого учасника, винний продовжує працювати стоячи; при повтореній помилці — поза загальним колом і мовчки. Після закінчення вправи тренер ініціює обговорення результатів, фокусуючи увагу на ефективності емоційних, адресованих конкретній особистості висловлювань; недоцільності непереконливих, незакінчених формулювань.

Рефлексія: – Які почуття ви переживали під час виконання вправи?

4.4. Вправа «Рольова карта» \10хв.\

Мета: обговорити питання: що таке соціальна роль, які ролі ми граємо?

Хід вправи. Тренер пропонує вписати у стовпчик ролі, які ми граємо. Потім намалювати коло та в центрі вписати «Я». Навколо розмістити ролі, які ми граємо та розфарбувати їх кольоровими олівцями. Обговорити, як ми виглядаємо в тій чи іншій ролі, як звертаємося, що відчуваємо?

4.5. Вправа «Моя мотивація» (набір карток «Пори року») \5 хв.\

Мета: пошук засобів мотивації.

Хід проведення: Учасникам пропонується набір асоціативних зображень «Пори року». Необхідно вибрати картку, яка максимально відповідає вашому емоційному стану на даний момент.

Обговорення.

- Що зображено на малюнку?
- Що викликало в душі резонанс?
- Які емоції та думки викликає ця картка?
- Що потрібно вам для покращення емоційного стану?
- Що потрібно зробити, щоб підвищити свій рівень мотивації?

4.6. **Шеринг «З чим ідете?»** \3 хв\ **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 5

Мета: Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.

Обладнання : м'ячик або м'яка іграшка, карточки «Пропозиції на картках», валіза, аркуші

А-4, прості олівці, музичний супровід для медитації.

5.1. Вправа «Привітання» \5 хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

5.2. Вправа «Пропозиції на картках» \10хв.\

Мета: вчити аналізувати та оцінювати вlane тавлення до тих, чи інших речей в житті.

Хід вправи: – Для того, щоб нам краще пізнати один одного я пропоную вам витягнути картку і закінчити написане в ній пропозицію.

Пропозиції на картках:

1. Я довіряю людям, які ...
2. Найбільша радість для мене
3. Я люблю, коли ...
4. Мені радісно, коли ...
5. Я пишаюся тим, що
6. Мені особливо приємно ...
7. Думаю, що найважливіше для мене ...
8. Людина, якій я можу довіряти ...
9. Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...
10. Мої друзі ...
11. Найбільше досягнення в моєму житті ...
12. Я ціную в людях ...

13. Я відчуваю впевнено себе, коли ...
14. Моя сильна сторона у професійній діяльності ...

Рефлексія.

5.3. Вправа «Сильні сторони» \10хв.

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Використовуючи особистісні якості, написати, чого б, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо. Обговорення.

5.4. Тест «Стан нервової системи» \5хв.

– Перед вами картки з 9-ма кружечками, які ви будете зафарбовувати у два кольори: якщо хочете відповісти «так», то фарбуйте червоним, а якщо «ні» – то зеленим.

1. Чи гримаєте ви дверима, коли незадоволені або розсерджені виходите з кімнати?
2. Чи дратують вас речі, що розставлені по кімнаті, і які ви постійно зачіпляєте, проходячи повз них?
3. Чи втрачаєте ви контроль над собою в диспуті з іншими?
4. Чи перериваєте співрозмовника під час розмови?
5. Чи розмахуєте руками під час розмови?
6. Ви не можете втримати кінчиками пальців аркуш паперу так, щоб він не тремтів?
7. Чи говорите іноді ви самі з собою?
8. Чи можуть вас образити незначні дрібниці?
9. Чи довго ви не можете заснути ввечері?

Інтерпретація:

- Якщо на всі запитання ви відповіли «так», про що сигналізує червоний колір, знайте, ваше нервове напруження переходить за межі.
- Якщо ви відповіли «так» 7 разів – помітна тенденція «жити на нервах», що до гарних наслідків не приведе.
- Якщо серед ваших відповідей переважає зелений колір і тільки три «так», то можете вважати свою нервову систему в порядку.

5.5. Вправа «Похвала» /10хв./

Перший учасник починає розповідь зі слів: «Мені в собі не подобається...», а другий, вислухавши, повинен відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...» Потім учасники обмінюються ролями.

5.6. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

II. «Що ми знаємо про стрес»

Заняття 6

Мета: «Знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.

6.1. Вправа «Привітання» \5 хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

6.2. Вправа. Малюнок «Портрет емоційно-компетентної людини» \15хв.\

Мета: ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. Східна мудрість	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. А. Сент-Екзюпері	Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. Ф. Ларошфуко	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова
Те, що починається у гніві, завершується соромом. Л. Толстой Будь-яку фразу можна висловити тактовно	Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки
Справжня мудрість небагатослівна. Л. Толстой	Вміння зосереджуватися на головному

Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. Дракер	Вміння розуміти підтекст
Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. Гете Інтенація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. Ф. Ларошфуко	Володіння засобами невербальної комунікації
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. Епіктет	Об'єктивно сприймати реальність
Одержати можна тільки віддаючи	Вміння надавати емоційну підтримку іншим
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. Ф. Ларошфуко Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде	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	Вміння сприймати критику, а також її висловлювати
Якщо є проблема, існує її вирішення	Вміння вирішувати комунікативні проблеми
Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом	Вміння співпрацювати з іншими людьми
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. Г. Форд	Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти
У кожного своя правда. Наполеон Бонапарт Дозвольте й іншим бути самими собою	Толерантність у взаємостосунках
Істинна перемога та, коли ніхто не відчуває себе переможеним. Будда Інколи треба і поступитись	Вміння вирішувати конфліктні ситуації
Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам	Позитивне ставлення до оточуючих
Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре Щастя на боці тих, хто вміє радіти. Аристотель	Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто! Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш	Мотивувати себе, вірити у можливість позитивних змін

Чого не розумію, тим не володію. І. Гете Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. Японська мудрість	Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються
--	---

6.3. Інформаційне повідомлення. \10 хв.\

Емоційні стани людини: настрій, афект, стрес, фрустрація

Психічні стани - психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. Психічний стан має чітко виражену, зазвичай однорідну, психічну модальність.

Задоволення чи незадоволення потреб породжує в людині специфічні переживання, які набувають різноманітних форм: емоцій, афектів, настроїв, стресових станів, фрустрації, власне почуттів (у вузькому розумінні слова) тощо.

Часто слова "емоції" та "почуття" використовуються як синоніми. У вузькому значенні емоція - це безпосереднє, тимчасове переживання якогось постійного почуття.

	Таблиця емоційних тонів за Р.Хоббсдором
4.0	Ентузіазм
3.5	Веселість
3.3	Сильний інтерес
3.0	Консерватизм
2.5	Скука
2.0	Антогонізм (все заперечення)
1.5	Гнів
1.1	Скрита ворожість
1	Страх
0.5	Горе
0.05	Апатія
0	Смерть

Емоції можуть бути як позитивними, так і негативними. Наприклад, почуття насолоди, співпереживання на талановито поставленому спектаклі та страх як ставлення до певного об'єкта. Від страху людина може заціпеніти, а може у відчаї кинутись назустріч небезпеці.

6.4. Вправа «Ситуації» \10 хв.\



Мета: усвідомлення відмінностей поведінки. Розпізнавання емоційних тонів у поведінці людей. Розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Хід заняття: Учні об'єднуються у групи і аналізують ситуації.

СИТУАЦІЇ:

- *Сергій зайшовши до класу, побачивши, що Антон сидить на його місці налетів на нього і побив його;*
- *Марина з Настею йшовши до дому заховали портфель Толіка;*
- *Микола виграв у олімпіаді з математики;*
- *Назар сидів цілий день вдома і нічого не хотів робити;*
- *Наталка знала, що її улюбленого котика Роккі збила машина;*
- *Сергію потрібно було вночі йдучи до бабусі пройти через цвинтар;*
- *Антон сидівши на задній парті, розмалював парту своїм новим маркером.*
- *Ульяні Ігорівна ніяк не хотіла нічого вислухати і все заперечувала.*
- *Іван Васильович проробивши 20 років на одній і тій же роботі, ходив завжди однією і тією ж доріжкою нічого не хотів змінювати в своєму житті.*

Рефлексія : - як було розв'язувати ситуації?

- *Чи відразу догадувалися у якому емоційному стані людина?*
- *Чи пригадуєте свої емоційні стани? Може хочете поділитися прикладами.*

6.5. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\ **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 7

Мета: аналіз значення та відношення до вланого здоров'я. Сприяти усвідомленню та навичок стресо-стійкості.

Обладнання: : м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.

7.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

7.2 Вправа «Три слова про себе» \5 хв.\

Кожному пропонують назвати своє ім'я та 3 слова, які характеризують особистість.

7.3. Інформаційне повідомлення «Колесо здоров'я» \5.хв.\

За даними ВОЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб, стан організму, за якого нормально функціонують усі органи.

Рівень здоров'я можна визначати за такими напрямками:

- духовне;
- соціальне;
- фізичне;
- інтелектуальне;
- емоційне;
- професійне;
- психологічне;
- екологічне.

Психолог пропонує всім учасникам намалювати колесо здоров'я і позначити на кожній осі свій рівень кожного із проявів здоров'я та поєднати крапки.

Обговорення

– Чи вийшло у нас коло? Чому?

– Як ви вважаєте, для чого ми проводили цю вправу?

– Над чим замислились, виконуючи цю вправу?

7.3. Мозковий штурм «Психологічне здоров'я вчителя – це...» \5 хв.

Усі учасники висловлюють свої думки, а психолог записує всі пропозиції на дошці або на аркуші паперу (фліп-чарті).

Доброго дня! Ми починаємо з вами нове заняття. Давайτε зараз трішки розігріємося і проробимо таку вправу: вам треба буде почергово один за одним говорити «Я поважаю себе за те, що...».

7.4. Вправа «Керування власними думками» /15 хв./

Мета: продемонструвати учасникам, як можна навчитися керувати своїми думками.

Хід вправи: Психолог пропонує всім учасникам пригадати і записати свої думки чи вислови інших людей в ситуаціях власної невдачі. Наприклад, я надто поступливий, мені давно час схуднути, я надміру довіряю іншим. Психолог демонструє напис на дошці і пояснює, як негативні думки можуть трансформуватись у позитивні. Наприклад, я надмірно довіряю людям – негативне висловлювання; я щирий у спілкуванні - позитивне висловлювання. Усім учасникам роздаються інформаційні аркуші і учасники працюють з висловами.

Інформаційний аркуш «Способи зміни думок» Часто до нас приходять думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких думок буває більше, ніж хороших. Але в житті часто все залежить від нас, тобто життя таке, як і що ми про нього думаємо.

Можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на більш приємні:

Звернення до своїх прав. Якщо ти вважаєш, що ти «якийсь не такий», то можеш змінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я маю право на власні емоції - позитивне висловлювання.

Звернення до позитивного досвіду на цю тему. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; є ситуації, в яких я досить рішучий, – позитивне висловлювання.

Зміна прикметників. Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на більш позитивні, але таким чином, щоб ваша попередня думка не втратила правдивості. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я не одразу можу зреагувати впевнено – позитивне висловлювання.

Рефлексія: – Що було найважче виконувати? – Чи зможете ви скористатися цією інформацією в житті?

7.5. Притча \5 хв.

– До мудреця прийшов чоловік, і скаржиться: «Вдома неможливо жити, тому що дуже тісно і всі один одному заважають». Мудрець вислухав чоловіка і порадив йому завести козла. Чоловік здивувався, але послухався. Проходить деякий час і чоловік знову приходить до мудреця і знову скаржиться: «Жити стало ще тісніше. І так тісно було, так ще й козел заважає». Тоді мудрець порадив йому продати козла. Наступного разу приходить до мудреця і аж сяє від щастя, тому що від продажу тварини в будинку стало просторо».

– Який висновок можна зробити з даної притчі? (Треба звикнути до того, що проблеми в житті будуть завжди і викликатимуть незадоволення та слід правильно реагувати на них.)

– Давайте перевіримо.

7.6. Вправа «Звеселимо сумного» /5хв./

Мета: усвідомлення можливості впливу на емоційний стан інших людей.

Хід вправи: Психолог об'єднує учасників у дві групи за принципом «веселий – сумний». Усі сідають зручно відповідно за поділом. Група «сумних» отримує завдання невербально показати вигляд сумної, у чомусь розчарованої людини. Група «веселих» повинна знайти різні способи для того, щоб змінити стан сумного учасника, викликати в нього усмішку, активізувати його, не вдаючись до фізичного контакту. Потім групи міняються ролями.

Рефлексія: – Який ви обрали спосіб, щоб змінити стан партнера? Кому не вдалося змінити стан свого сусіда і чому? Що ви відчували під час виконання цієї вправи?»

7.7. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 8

Мета: Розуміння поняття «Інтелект», від чого він залежить .

Обладнання: : м'яч або м'яка іграшка, «картки з мудрими думками», валіза, аркуші А-4, прості олівці.

8.1. Вправа «Привітання» \5хв.

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний

комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

8.2. «Мозковий штурм : \5 хв.\ «Що таке інтелект? Від чого він залежить?».

8.3. Інформаційне повідомлення \5 хв.\

Інтеле́кт (від лат. *intellectus* «відчуття», «сприйняття», «розуміння») — інформаційний потенціал знань конкретної особистості, отриманий в результаті функціонування свідомості, мислення та розуму людини. По відношенню до суспільства використовуються терміни: «Інтелект планети», «Інтелект нації», «Інтелект країни», «Інтелект установи»

Інтелект властивий людям, а також спостерігається у тварин.

Штучний інтелект — це розділ обчислювальної лінгвістики та інформатики який займається формалізацією проблем і завдань інтелекту.

Людина застосовує інтелект для обробки *наявної інформації*, наприклад, з метою побудови або вдосконалення розуміння, позиції, стратегії, методу, правила, комбінації, відношення, пояснення, рішення, плану чи цілі.

Інтелект пов'язаний з іншими внутрішніми властивостями людини, такими як сприйняття, пам'ять, мова, уява, самосвідомість, самоконтроль, характер, володіння тілом, творчість, інтуїція і власне формується завдяки функціонуванню означених параметрів особистості..

Інтелект найчастіше спрямовується на вирішення питань облаштування побуту і відпочинку, професійну діяльність, міжособистісні стосунки та самовдосконалення. В повсякденному житті в сучасній розвинутій людині інтелект також проявляє себе у вигляді *внутрішніх відчуттів і образів мислення*, таких як відчуття реальності, часу, простору, себе, ритму, відповідальності, гумору, ситуації, прекрасного, небезпеки, захищеності, такту, комфорту, міри, справедливості, довіри, свободи, поваги, власної гідності та інших, і у вигляді аналітичного, образного, практичного, абстрактного, тактичного або стратегічного образу мислення. За походженням інтелект є сконцентрованим досвідом розв'язання проблем, надбаним людиною впродовж життя і успадкованим від попередніх поколінь.

Інтеле́кт (ро́зум) — сукупність розумових *здібностей*. За допомогою розуму людина:

(*розумові здібності*) вчиться, тобто здобуває нові знання та удосконалює свої розумові здібності;

(*досягнутий рівень розумового розвитку*)

розуміє мову та абстрактні ідеї; обдумує бажаний для неї результат (проблеми тощо) та складає план щодо його досягнення, а потім безпосередньо здійснює заплановане, роблячи висновки (як зі своєї діяльності, так і діяльності інших) та удосконалюючи свій *практичний* досвід.

Дане поняття інколи ототожнюється з інтелігенцією, особливо в таких словосполученнях як, наприклад, «інтелект нації».

Соціальний інтелект — здатність людини правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей у суспільстві. Ця здатність необхідна людині для

ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект реалізує пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням людини як партнера по спілкуванню та діяльності. Термін «соціальний інтелект» вперше використав у психології Е. Торндайк в 1920 році. Він розумів соціальний інтелект як здатність розуміти людей, діяти чи вчиняти мудро щодо інших. Е. Торндайк розглядав соціальний інтелект як специфічну пізнавальну здатність, яка забезпечує успішну взаємодію з людьми і вважав соціальний інтелект видом загального інтелекту, не визначивши відносини між ним та іншими видами інтелекту. Основна функція соціального інтелекту у нього — прогнозування поведінки.

Інтелект і розум

Інколи провадиться ідея нетотожності термінів «розум» та «інтелект» в тому аспекті, що розум (як вважають прибічники такої концепції) є вужчим поняттям, ніж інтелект, бо передбачає як здібності, так і високий рівень досягнень у духовній культурі, тобто здатність засвоювати ширший спектр абстрактних ідей (відповідно, «мову» мистецтва та філософії) та оперувати ними.

Інтелект вирішує конкретні проблеми, розум же дозволяє узагальнити досвід і застосувати рішення одних задач у вирішенні інших.

8.4. Вправа «Митець чи мислитель». \5 хв.

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

- Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?
- Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва ?
- Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?
- Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Відтак по черзі заплюшуй одне і друге око.
- Заплюшуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета? Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно). Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї і пристосовуватися до змін; правопівкульного – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні справи до кінця.

8.5. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?» \15 хв.

Мета: оволодіння елементарними прийомами налаштування на розумову діяльність.

\ Як зберігати концентрацію під час роботи

Протягом робочого дня у кожного з нас бувають періоди, коли не хочеться майже нічого. Ви втрачаєте інтерес до будь-якої діяльності, стаєте розсіяним і неуважним. Що робити? Експерти Business Insider радять дотримуватися цих порад, щоб зберігати концентрацію під час роботи.

1. Не забувайте про перерви

Переконайтеся, що ваш щоденний робочий графік включає в себе перерви – коли ви абсолютно нічим не зайняті. Просто відпочиньте від всього і всіх. Дослідження показують, що кілька хвилин «байдикування» (втім, ви можете навіть завести список з корисних справ, якими можна зайнятися в перерві) допоможуть відновити вашу концентрацію і енергію.

2. Слідкуйте за тим, коли ви найбільш активні

Слідкуйте за своєю активністю протягом робочого тижня і зробіть відповідні записи, щоб з'ясувати, коли ви найбільш зосереджені, а коли ваша продуктивність значно знижується. Надалі організовуйте свою роботу, орієнтуючись на власні періоди активності.

3. Слухайте музику

Багатьом людям допомагає зосередитися спокійна музика. При цьому можна як робити її фоном вашої роботи, так і слухати в перервах, щоб відновитися. За словами вчених з Мічиганського університету, прослуховування музики допомагає поліпшити концентрацію і увагу тільки тоді, коли ви дійсно слухаєте музику, вникаючи в мелодію і ритми.

4. Перетворіть роботу на гру

Придумайте цікаву передісторію до вашого заняття. Переконати себе, що те, чим ви займаєтеся (особливо, коли мова йде про напружену роботу) – це дійсно захоплююче. Для цього подумайте, як процес роботи і її результат ви зможете в подальшому застосувати у вашому особистому житті. Ще можна придумати собі винагороду за виконання якогось важкого завдання. Це може бути все, що завгодно. Головне, щоб нагорода мотивувала вас. Загалом, навіть у найважчу і виснажливу роботу можна додати ігрових елементів.

5. Медитуйте

Розслабитися і впоратися з напругою допомагає медитація. Так, існує цілий ряд дуже різних методик розслаблення – від дихальної гімнастики і йоги до аутотренінгу. Але, як відзначають експерти, навіть найелементарніша зарядка (кругові рухи ший, розминка кисті рук і т.д.) дуже добре допомагає знову налаштуватися на потрібну «хвилю».

6. Записуйте свої думки

Заведіть список, в який ви записували б випадкові думки та ідеї, які відвідують вас протягом дня. Тільки записуйте те, що не стосується самої роботи. Це звільнить ваш мозок від непотрібної напруги і допоможе сфокусуватися на актуальних завданнях.

7. Знайдіть зразок для наслідування

Знайдіть собі зразок для наслідування, який змусить вас залишатися зосередженим. Це може бути як активна і продуктивна людина з вашого оточення, так і лідер думок, за яким ви стежите в соціальних мережах.

Аналізуйте, які прийоми використовують ці люди, щоб все встигати, пробуйте застосовувати це у своїй роботі. Приклад цих людей буде мотивувати вас\.

8.6. Вправа «Джерело енергії». \5 хв.

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе ця вправа: - сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна; - видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі; - відтак повільно підводьте голову і робіть вдих; - повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям; - тричі повторіть вправу.

8.7. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\ **Прощання.** \2 хв\

Заняття 9

Мета: з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

Обладнання : М'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман, камінець, стаканчик, магнітофон, записи релаксаційної музики.

9.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

9.2 Вправа «Стаканчик». \5 хв.\

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те. Що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите».Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша.І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

9.3. Мозковий штурм «Що таке «Стрес»? \5 хв\

9.4. Інформаційне повідомлення. «Стрес». \10 хв.\

\Тренер вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам\

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Стан стресу викликають стресори: фізіологічні та психологічні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні.

Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортувальність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора.

Третя фаза—виснаження—настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками.

Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шиї, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось — відчувати знесилання, сонливість, хронічну втоми тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але

стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз).

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження — неврози.

9.5. Вправа «Ситуації» \20 хв.

Мета: закріпити теоретичні знання учасників про «стрес», застосування теоретичних знань на практиці.

Учасникам пропонується вигадати і описати приклади двох життєвих стресових подій.

Всі об'єднуються у підгрупи по три-чотири учасника і розповідають свої приклади подій. Через 10 хвилин представники від кожної групи озвучують приклади подій, аналізуючи їх за фазами та варіанти виходу.

Обговорення.

9.6. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 10

Мета: поняття терміну «панічні атаки» психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності; техніки психотерапії при «панічних атаках»

Обладнання : папір А4, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.

10.1. Вправа «Привітання» \5хв.

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

10.2. Вправа: « Робота в групах. Опановування свого стану \25 хв.

Психолог зачитує зачитує лист :

Доброго дня.

Хочу звернутися до Вас по допомогу.

З недавніх пір у мене з'являється такий стан різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин. І ще :

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.

Що зі мною?

Що мені робити?

-Хочу зауважити, що все описане в литі є симптомами такого емоційного стану який має термінологію – «Панічні атаки».

- Що можна порекомендувати людині при таких симптомах? Як опанувати себе?

Учні об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

\ЕФЕКТИВНО ОПАНУВАТИ СЕБЕ:

- умінь керувати своїми емоціями;
 - позитивному мисленню, духовності;
 - методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
 - фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самотійно не можете опанувати себе, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації.

Релаксація - (від лат.- зменшення, послаблення)- поступове повернення до стану рівноваги.....\

10.3. Інформаційне повідомлення « Техніки допомоги опанування свого стану» \10 хв.

Що робити, якщо у вас панічна атака?

Панічна атака може статися раптово та трапитись з людиною на робочому місті, в громадському транспорті тощо.

Щоб подолати напад паніки, лікарі радять вправу "Дихання на 4":

зробіть вдих на рахунок 4;

затримайте дихання на 4 секунд;

видих на рахунок 4;

повторити 5-8 разів.

Наступна вправа, яка **може допомогти людині заспокоїтись – подихати в паперовий пакет**. Якщо ви вже знаєте, що можете мати панічну атаку, є сенс носити його з собою.

Ви могли бачити, що так роблять, під час перегляду американських фільмів. Суть в тому, що під час панічної атаки наш організм перенасичується киснем і дихання в пакет може допомогти знизити концентрацію кисню і вгамувати прояви атаки.

Техніка "Тут і зараз".

Це техніки, які допомагають людині в стані сильної, але безпідставної тривоги повернутись до реальності.

Наприклад:

торкнутись трьох предметів, відчутти їхню форму, текстуру та температуру; подивитись на 5 випадкових об'єктів та подумати про кожний окремо; спробувати щось на смак – хоча б цукерку.

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтись, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...) ; роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згорячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна , самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

Техніка АРТ-терапії (техніка це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення.

У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини.

10.4. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\ **Прощання.** \2 хв.\

III. «Психологічні ресурси»

Заняття 11

Мета: сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості

Обладнання : папір – А4, ручки, олівці, заготовлені зразки малюнків..

11.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний

комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

11.2. Інформаційне повідомлення. \ Методики які допомагають у роботі подолання стресових станів.\5 хв

Арт-терапія — це вид психотерапії, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення.

У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини.

Арт-терапія надає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, ландшафтом.

Види арт-терапії

- Ізотерапія (мандалотерапія, інтуїтивний, спонтанний живопис та графіка, медитативний живопис)
- Бібліотерапія (в тому числі і казкотерапія)
- Музикотерапія
- Драматерапія
- Лялькотерапія
- Танцювальна терапія
- Пісочна терапія
- Глинотерапія та тістотерапія
- Мандалотерапія

Основи методу

Терапія мистецтвом є посередником при спілкуванні пацієнта і терапевта на символічному рівні. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, мрії, конфлікти, спогади.

- групова;
- індивідуальна;
- сімейна.

Терапія мистецтвом в наш час використовується не тільки в лікарнях і психіатричних клініках, але і в інших умовах — і як самостійна форма терапії, і як додаток до інших видів групової терапії.

Завдання арт-терапії

- лікування
- зцілення
- психокорекція
- реабілітація
- психопрофілактика
- розвиток
- діагностика

Існує велика кількість видів арт терапії:

- Ізотерапія
- Казкотерапія

- Лялькотерапія
- Музична терапія
- Робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін)
- Системна-сімейна арт-терапія
- Пісочна терапія
- Анімаційна терапія
- Танцювальна терапія
- Мандолатерапія
- Фототерапія
- Тілесно-орієнтована терапія тощо.

**11.3. Вправа: «Малюнок страху» \ 25 хв. **

I етап.

Завдання : намалювати свій страх.

II етап .

Завдання : виправити, догмалювати так, щоб малюнок був смішний.

Рефлексія: - *Як ви відчували себе під час малювання страху?*

Як було виправляти малюнок?

Чи сподобалась вправа?

**11.4. Інформаційне повідомлення \15 хв. **

АРТ-терапевтичні техніки в подолання стресових станів

Метод малюнка :

- Техніка кляксографія ;
- Техніка малювання гелем ;
- Техніка малювання піною ;
- Техніка малювання зубною пастою;
- Техніка рознесення фону;
- Штампи пальчиками ;
- Малювання пальчиками;
- Малювання ніжками і долоньками;
- Малювання кольоровим воском ;
- Малювання сіллю;
- Малювання кольоровий манкою;
- Малювання на повітряній кулі;
- Малювання на клейонці;
- Малювання на плитці;
- т.д.

Запропонувати намалювати малюнок вибравши самотійно техніку. На тему «Мій настрій».

11.5. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. ***Прощання.*** \2 хв. \

Заняття 12

Мета: сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості

Обладнання : папір – А4, ручки, олівці, заготовлені зразки малюнків. .

12.1. Вправа «Привітання» \5хв.

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

12.2. Гра-розминка «Пізнай себе через казку» \15 хв.

Відомий психоаналітик Карл Юнг стверджував, що казки, які ми чуємо з дитинства, закріплюються в підсвідомості у вигляді універсальних прикладів поведінки.

Я пропоную вам згадати ту казку, яка вам подобалася в дитинстві! І по черзі назвати свою казку, сказати, що вам в ній запам'яталось найбільше? (Учасники по колу протягом 2-3 хвилин кожний знайомить зі своєю улюбленою казкою). Обрана казка і буде шляхом до визначення ваших особливостей характеру та поведінки. (Обговорення персонажів казок, проведення аналогій)

11.3. Інформаційне повідомлення. «Казкотерапія» \ 5 хв.

Ну скажіть, хто з нас у дитинстві не любив казки? Та напевно таких людей можна перерахувати по пальцях — так їх мало. Казки настільки увійшли в наше життя, що, по суті, стали його відображенням. Лише чарівні історії завжди закінчуються хепі-ендом. Ось саме цей позитив, який грамотно оформлений у метод — **казкотерапія**, здатний допомогти дітям і навіть дорослим позбутися страхів і комплексів.

Суть методу казкотерапії полягає в тому, що казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої розповідей викликають у неї лише негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покаранням, а доброму дістається красуня-принцеса й півцарства на додаток. Чим погано бути хорошим? Але терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто її головний герой схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою, й за його вчинками дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мие руки або не слухається батьків...

Цікаво, що не кожна казка приносить користь, деякі можуть навіть зашкодити... Наприклад, на думку фахівців, народними казками зашкодити не можна — вони пройшли через не одне покоління й змінилися, адаптувалися відповідно до потреб та інтересів дітей. А ось із авторськими оповіданнями потрібно бути обережнішими, оскільки автор переносить у казку своє суб'єктивне бачення світу.

Багато фахівців вважають, що краще обирати національні казки — вони краще налаштовані на наш менталітет. Проте найголовніше те, що казка має нести позитивний заряд емоцій, і тоді вона принесе дитині тільки користь.

Основний принцип казкотерапії — зілєння казкою, розвиток особистості, людської духовності, зниження тривожності, долаання різноманітних страхів, невпевненості, страхів, сором'язливості.

12.4. Вправа «Пантоміма» \5 хв.

Кожній команді пропонується відгадати казки за допомогою міміки та жестів.

Казки:

- Вовк і семеро козенят
- Червона шапочка
- Кіт в чоботях
- Колобок
- Рукавичка
- Дванадцять місяців
- Снігова королева
- Царівна жаба
- Спляча красуня
- Бременські музиканти.

12.5. Творче завдання «Допиши казку» \10 хв.

Завдання — потрібно дописати казку. Учасники діляться на команди та отримують свій зачин казки, а завданням буде — дописати її, але є такі умови: треба дописати п'ять речень, розповідь має бути логічною, а кінець казки — щасливий. «Зачитайте нам результати колективної творчості...».

КАЗКИ:

1. В одного Короля було троє дочок. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, і ні в чому їй не щастило. Батько не приділяв їй уваги, й вона почувалася дуже самотньою. Але якось...
2. Я - книжкова полиця. Я потрібна кабінету, без мене книги знаходилися б в безладді і, напевно, в кінці-кінців розгубилися. Я - важлива річ цієї кімнати, але мені важко. На мене склали занадто багато літератури, і під цим вантажем я трохи прогинаються.

- Мені важко, але книги – мої друзі і я не хочу розлучатися з ними.....

Висновок. Пам'ятайте, кожна казка несе в собі прихований сенс. Вона попереджає нас про наслідки руйнівних вчинків. У житті кожна подія може мати декілька варіантів розвитку, і тільки від вас залежить, який шлях ви оберете.

Подумайте, як би міг змінитись сюжет казки, якби її герої (тигр, людина, сарна та заєць) змінили свою поведінку.

12.6. Медитативна казка «Чарівник» (автор Т. Зінкевич-Євспшгнєєва) \10 хв.

Сядьте зручно, закрийте очі або опустіть погляд донизу, глибоко вдихніть і видихніть... ми перенесемося в інший світ, світ дивовижної казкової країни й послухаємо одну з її історій.

Давним-давно це було. Жив на світі чарівник. Був він красивим і добрим. Важко сказати, скільки йому було років. У нього так блищали очі, що багато хто думав: «Він ще молодий». Але, поглянувши на його сиву бороду й волосся,

говорили: «Він мудрий і літній чоловік». Цей чарівник умів робити те, що не вміли інші. Він розмовляв із деревами й квітами, тваринами й рибами. Він умів лікувати не тільки людей, але й тварин і рослин. Він знав, коли піде дощ чи сніг, коли буде спека чи вітер.

Багато людей приходили до нього за порадами. Ніхто не знав, звідки він прийшов, але говорили, що раніше він був звичайною людиною, таким, як усі. Минали роки, а чарівник жив серед людей, і вони почували себе в безпеці поряд із ним.

Одного разу чарівник сказав: «Я дуже довго жив серед вас, настав час мені відправлятися в дорогу».

«Навіщо ти покидаєш нас, — відговорювали його люди, — нам буде важко жити без тебе, без захисту й підтримки. Передай нам хоча б частинку своєї мудрості.»

«Погляньте навколо, — сказав чарівник, — ви живете в прекрасному світі. Кожний день ви можете спостерігати, як встає й заходить сонце, як шумить вітер, як блищать краплинки роси. Давайте на хвилинку затихнемо й прислухаємося. Все, що нас оточує — живе в своєму ритмі. Свій ритм має й кожен із нас.»

Люди завмерли, закрили очі й почули, як дихає свіжо виорана земля — рівно й спокійно; як шумить вітер — то сильніше, то повільно й лагідно. І головне, кожна людина відчула свій ритм: спокійне биття серця, вільне дихання... І раптом людей охопило відчуття, що з ними відбувається щось незвичайне.

«Щось казкове й чарівне знаходиться всередині нас», — здивовано сказали вони чарівникові.

«Здається, ви відкрили найбільшу мою таємницю, — посміхнувся чарівник, — адже чари — це вміння слухати й відчувати ритм природи, всього, що нас оточує, жити у відповідності з ним. Треба тільки вміти прислухатися до себе, почути свій ритм і розбудити всередині себе Творця. Ось тоді й почнуться чудеса».

«Як же нам навчитися користуватися чарами?» — запитав дехто.

«Наприклад, можна уявити себе здоровим і щасливим, не дозволяти сумним думкам отруювати ваше життя. Через деякий час образ здоров'я й щастя міцно поселиться всередині вас, і ви почнете змінюватися.

Можна прислухатися й почути внутрішній ритм іншої людини, знайти спільне з вашим ритмом, і тоді кожний новий день буде приносити вам радість взаєморозуміння.

Можна навчитися бачити в кожній події урок для себе, тоді на зміну тривогам і хвилюванням прийде спокій і ясність».

Сказавши це чарівник відправився у дорогу. А люди залишилися, вони добре запам'ятали його слова. Жили, прислухаючись до свого внутрішнього ритму, й дуже скоро в них проснувся Творець. Спокійно і з любов'ю вони зустрічали кожний день, дарували іншим тепло й радість.

І зараз, якщо ми прикладемо руку до грудей, то почуємо спокійне биття свого серця, відчуємо ритм дихання... І Творець, який живе всередині кожного з нас, нагадає про себе теплою хвилиною радості...

А ми глибоко вдихнемо й видихнемо й потихеньку будемо повертатися з чарівної країни.

12.7. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\ **Прощання.** \2 хв.\

Заняття 13

Мета: сприяти розвитку умінь самоаналізу та навичок стресо-стійкості

Обладнання : Колода асоціативних карток «Креатив»

13.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

13.2. Інформаційне повідомлення \5 хв.\

АСОЦІАТИВНІ КАРТИ.

Склад комплектів: «Креатив» – 59 карток, з них 5 – інструктивного характеру, «Креатив – 2 » – 64 картки, з них 6 - інструктивного характеру. «Креатив – 3: ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ ТА КРИЗИ» - містить 64 картки, які умовно поділяються на категорії: ідентифікація події, реакція на подію, способи і ресурси для подолання та результат виходу з кризи. Крім того в наборі є інструктивні картки.

Набори карток «Креатив» та «Креатив – 2. Настрій, стани, емоції, почуття» – ця методика знаходить душевний відгук кожної окремої людини на вибрану ним картинку. В одному і тому ж зображенні різні люди побачать зовсім різні образи, у відповідь на стимул винесуть свій внутрішній зміст актуальних переживань. Більш того, в різні періоди життя і в контексті різних тем асоціації та тлумачення відбувається на зображенні будуть відрізнятися навіть у однієї і тієї ж людини. Асоціативні карти розвивають здатність спілкуватися з іншими, розуміти їх, знаходити в кожній людині позитивні риси і те загальне, що об'єднує вас з іншими. Як асоціативні карти допомагають прийняти іншого, себе? Через перенесення власних психологічних феноменів на ту ж карту. Через привласнення своїх смислів рисам і виразу зображеної людини. З цієї точки зору асоціативні картки невичерпні: кількість комбінацій тем роботи і картинок нескінченна.

13.3. Гра-розминка «Вирішення проблеми» \15 хв.\

Інструкція: Обираючи картки, дати відповіді на питання:

І варіант.

1. Яка справжня сутність моєї проблеми?
2. Що допомагає мені її вирішувати?

3. Які якості мені притаманні?
4. Що зупиняє мене або мені перешкоджає?
5. Що потрібно для вирішення?
6. На що я повинен звернути увагу?
7. Що з цього випливає?
8. Що я повинен зробити?

II варіант.

1. Хто я?
2. Куди я йду?
3. Де я зараз перебуваю?
4. Що важливо для мене?
5. Що мені потрібно для щасливого і радісного життя?
6. Як побачити ці можливості?

III варіант.

1. Що не працює у відносинах?
2. Що я приношу в стосунки?
3. Що інша сторона приносить у відносини?
4. Що працює в стосунках?
5. Що має статися, щоб поліпшити взаємини?

Потім відбувається обговорення вправи.

13.4. Вправа «Проблема, потреба, ресурс» \10 хв.

Інструкція: обрати три картки і сказати: «Я відчуваю себе ось так, як на першій карті (**проблема**), а хочу відчувати себе ось так, як на другій (**потреба**), а не вистачає мені для цього того, що є на третій картці (**ресурс**)». Примітка: ресурсом може бути і щасливий момент дитинства, і безпечне місце, сильна риса характеру, сильна сторона.

13.5. Вправа «Мій характер» \15 хв.

Інструкція: Виберіть 2 карти (одна подобається, а інша ні). На негативну карту пропишіть 5 характеристик, які вам не подобаються в карті, на позитивну по аналогії. Негативна карта це ваша внутрішня тінь, а позитивна карта – ваша світла сторона. Виберіть ще одну карту яка поєднує ці 2 карти. Це ви.

Питання для самоаналізу:

- А яку легше було вибрати карту негативну чи позитивну?
- Що важче було прописувати свої негативні чи позитивні риси?
- Яка б стихія могла символізувати вашу Тінь? Чому?
- А яка б могла поєднати ці дві ваші сторони (стихія)?

13.6. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Занятт 14

Мета: поліпшення психологічного самопочуття за рахунок усвідомлення мови тіла.

Обладнання : наочний матеріал (цитати по темі, зображення з елементами тілесно-орієнтованих прийомів), музичний центр, бланки тесту (по кількості учасників), папір А-4, маркер, свисток, книги за темою.

14.1. Вправа «Привітання» \5хв.\

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

14.2 . Вправа «Мій настрій» \5 хв.\

Учасники по сигналу починають хаотично рухатися по кімнаті і вітатися поглядами (очима) зі всіма, хто зустрічається на їх шляху. Бажано ввести заборону на розмови під час гри.

Вправа проводиться з метою зняття м'язової напруги, перемикання уваги.

14.3. Інформаційне повідомлення. Тілесно-орієнтована психотерапія \5 хв.\

Ще 100 років тому була популярною думка, що тіло і душа не залежать один від одного. Все змінили сексуальна революція, що закликає до розкріпачення і природного єства. У США почали виникати групи учених, чії послідовники були буквально схиблені на фізіології. Дослідникам хотілося створити техніку, наближену до самої суті людини. Творцем тілесно-орієнтованої терапії є Вільгельм Райх .

Звертали увагу насамперед на тілесну сторону нашого життя.

Вони говорили про задоволення бути у власному тілі, підкреслювали важливість фізичного контакту і займалися розшифровкою послань нашого тіла у відповідь на психічні переживання (що згодом було названо психосоматикою). Тілесно-орієнтована психотерапія є одним з основних напрямів сучасній практичній психології, її називають також «соматичною психологією». Тілесно орієнтована психотерапія - це мистецтво і наука, це спосіб «зцілення душі через роботу з тілом», з відображеними в тілі переживаннями і проблемами людини. Все, що відбувається в душі людини, залишає відбиток в його тілі.

Танцювальна терапія, техніка акторської майстерності, дихальні психотехніки, м'язові релаксації, східні види тілесних .

При зіткненні із стресовими ситуаціями, людина внутрішньо напружується. Виникають м'язові затиски. І як наслідок, у людини спостерігається втома, понижений настрій, дратівливість, порушення сну, психосоматичні захворювання і так далі.

14.4. Вправа «Повне дихання» \5 хв.\

Сядьте зручно. Зосередьте свою увагу на диханні. Зробіть глибокий вдих. Підіймається живіт, потім груди, плечі. Повітря займає всі легені.

Затримайте дихання.

Видих. Поволі через ніс, супроводжуючи звуком с-с-с. Втягніть живіт так, щоб вийшло все повітря.

Розслабтеся. Ви відчуєте, як грудна клітина сама наповниться свіжим повітрям.

Повторите вправу кілька разів.

Краще вправу виконувати в зручному одязі, в добре провітреному приміщенні, дихати необхідно поволі із задоволенням, концентруючи свою увагу на диханні.

Питання до обговорення:

Скажіть одним словом, що ви відчули, виконавши дихальну вправу. (*Учасники висловлюються по колу*)

Висновок:

Дійсно, повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Кров і мозок збагачуються киснем, звільняючи організм від зайвої напруги.

Порада: Починайте свій день з дихальної гімнастики!

14.5. Вправа «Напруга і розслаблення рук» \5 хв.

Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихаєте легко і рівномірно, міцно стискуйте кулаки. Потім різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стискувати так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко і рівномірно. Напружуйте м'язи до такого ступеня, щоб з'явилося легке відчуття болю. Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли уздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Поволі вдихайте і видихайте. Зосередьтесь на відчуттях тяжкості і тепла у ваших руках, потім розплющте очі. Якщо ваші руки не стали теплими, повторить вправу.

Воно допоможе вам досягти швидкого фізичного розслаблення, зняти роздратування і неспокій.

14.6. Вправа «Мукавання» \5 хв.

Розслабтеся та мукайте мелодію (або будь-які природні, гнівні звуки), що подобається (можливий варіант мелодій: Бізе «Кармен» або Бах «Жарт»), при цьому прикладайте руки до різних частин тіла, щоб відчути, як вони вібрують під час мукавання. *Ця вправа звільняє напругу навколо голосових зв'язок і горла, що виникає у тих, кому доводиться багато говорити, а також у тих, хто переживає відчуття здавленості в горлі. Робота з вібрацією дозволяє, крім того, скидати хворобливі відчуття в різних частинах тіла.*

14.7. Вправа «Морозиво» \5 хв.

Мета: позбавитися від втоми і зняти напругу в м'язах.

Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви — морозиво.

Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятаєте ці відчуття. Замріть в цій позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і так далі. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати

лежачи на підлозі. Зверніть увагу на те, як приємно бути морозивом, що розтануло, запам'ятайте ці відчуття розслаблення, спокою і удавайтеся до цієї практики в напружених ситуаціях.

Питання до обговорення:

Що відбувалося з вашим тілом?

Ваші відчуття після виконання вправи?

14.8. Вправа «Скульптор і глина» \5 хв.

Учасники розбиваються на пари «Скульптор» - «Глина» (один з них – скульптор, інший – глина). Скульптор повинен надати глині форму (позу), яку захоче. «Глина» податлива, розслаблена, «набуває» форми, яку їй додає скульптор. Закінчена скульптура застигає. Скульптор дає їй назву. Потім «скульптор» і «глина» міняються місцями. Учасникам не дозволяється переговорюватися.

Питання до обговорення:

Запитати у Глини чи все їй подобається чи ні?

Хотіла б щось переробити? (переробляють, поки не сподобається)

14.9. Релаксаційна вправа «Джерело» \5 хв.

Всім учасникам пропонується сісти зручно, розслабитися, закрити очі. Під фонограму «Джерело» ведучий спокійно і чітко промовляє текст: *«Уявіть, що ви йдете по стежині в лісі, насолоджуючись співом птахів. Крізь спів птахів ваш слух повертає шум води, що ллється. Ви йдете на цей звук і виходите на джерело, що б'є з гранітної скелі. Ви бачите, як його чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте його плескіт в навколишній тиші. Ви переймаєтесь відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше і ясніше, ніж зазвичай. Почніть пити воду, відчуваючи, як у вас проникає її благотворна енергія, що прояснює відчуття. Тепер встаньте під джерело, хай вода ллється на вас. Уявіть, що вона здатна протікати крізь кожну вашу клітку. Уявіть також, що вона протікає крізь незліченні відтінки ваших відчуттів і емоцій, що вона протікає крізь ваш інтелект. Відчуйте, що вода вимиває з вас все те психологічне сміття, яке неминуче накопичується день за днем, — розчарування, засмучення, турботи, всякого роду думки. Поступово ви відчуваєте, як чистота цього джерела стає вашою чистотою, а його енергія — вашою енергією. Нарешті, уявіть, що ви і є це джерело, в якому все можливо, і життя якого постійно оновлюється»*

Після закінчення вправи учасникам пропонується поступово розплющити очі.

14.10. Шеринг «З чим йдете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

Занятт 15

Мета: узагальнення, визначення очікуваних результатів. Поставити позитивну емоційну крапку у тренінгу

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А-4, фломастери, ватман.

15.1. Вправа «Привітання» /5 хв./

Мета: налаштування на позитивне пілкування.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

15.2. Експрес-опитування /5хв./

Мета: самоаналіз.

- Чи було у вас у дитинстві прізвисько?
- Чи важливо під час спілкування завжди уникати конфліктів?
- Чи важливо під час конфліктів уміти прощати, поступатися в деяких випадках?
- Чи легко спілкуватися з людиною конфліктною?
- Чи дратують вас люди, які накидають погляди?
- Чи потрібне людині спілкування?
- Що дає спілкування для розвитку особистості?
- Ви вважаєте себе замкнутою людиною чи товариською?

15.3. Вправа «Я хочу сказати групі» /10хв./

Мета: підвести учасників зробити умовиводи.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам звернутися до групи про свої винуватки, які методики їм сподобались, і буде використовувати для себе.

15.4. Вправа «Малюнок групи» /5 хв./

Мета: сприяти позитивному мікроклімату, сприяти колективній роботі та отримання позитивних емоцій від такої співпраці.

Хід вправи: Учасники по черзі підходять до ватмана і малюють, що їм хочеться. Потім даючи назву картині група складає розповідь за намальованою картиною.

Рефлексія: – Що в цій роботі для вас було найскладнішим?

15.5. Вправа «Плутанина» /5хв./

Мета: емоційне та фізичне розвантаження учасників.

Хід вправи: Усі стають у коло, близько один до одного і простягають обидві руки до центру кола. За командою всі хапають кожною рукою чийсь руку. Бажано, щоб це була рука людини, яка знаходиться подалі від тебе. Після того, як всі руки будуть з'єднані попарно, учасникам пропонують розплутатись, не відпускаючи рук.

Рефлексія: – Що можна було зробити інакше, щоб виконати завдання швидше?

15.6. Вправа «Підніми настрій» /10хв./

Мета: сприйняття груповій згуртованості, закріпити усвідомлення впливу колективу на емоції людини.

Хід вправи: Групі пропонують розвеселити учасника, якому «сумно». Досягати цього треба, використовуючи лише словесні засоби: можна говорити щось приємне, розповідати історії тощо.

Рефлексія: «Сумного» учасники запитують, що саме його найбільше розвеселило, а що залишило байдужим.

15.7. Вправа «Маятник» /5 хв./

Мета: зняття емоційного напруження, профілактика міжособистісних конфліктів.

Хід вправи: Усі учасники стають у тісне коло, а один з них – у центрі кола. Йому пропонують розслабитися і довіритися іншим (можна заплющити очі), які починають його повільно розгойдувати, ніби годинниковий маятник. Важливе значення має специфіка підтримувальних рухів, які мають бути обережними, нерізкими, турботливими. Беруть участь всі бажаючі.

15.8. Вправа «Маяк» /5хв./

Мета: релаксація.

Релаксація: – Уявіть маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова - високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть так міцно, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Вдень і вночі, в гарну і погану погоду ви посилаєте потужний потік світла, який є орієнтиром для кораблів. У вас багато енергії. Промінь ковзає по океану, попереджаючи моряків про мілини. Ви - символ безпеки для людей у морі і на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла в собі - світла, яке ніколи не згасне.

15.9. Притча. Урок Соломона про вибір \5 хв.

Одного разу прийшов до Соломона чоловік і звернувся до нього з проханням: «Царю, допоможи мені! Кожен раз, коли мені доводиться робити вибір, я не можу спокійно спати – постійно прокидаюсь, нервую, страждаю, і розмірковую, чи те зробив я, що повинен. Що мені робити?»

Мудрий цар сказав: «Вибору не існує». А потім запитав: «Чи кинувся би ти у річку, побачивши дитину, яка тоне?» І почув у відповідь: «Звісно, царю, і учора, і сьогодні, і завтра».

І сказав тоді Соломон: «Ось бачиш – вибору немає. Із чого обирати, коли кожен раз ти знаєш, як поступив би, ще до того, як треба починати діяти? Уявивши собі у подробицях будь-яку подію, ти вже знаєш, що робитимеш. Будь-коли ти будеш обирати найкраще для себе, і при однакових обставинах ти будеш діяти однаково – і учора, і сьогодні, і завтра».

І ще сказав Соломон: «Єдине, де ми дійсно можемо робити вибір, – це у своєму серці. Зміни себе – і те, що ти не замислюючись зробив учора, завтра вже не буде здаватися тобі найкращим. Тоді і тільки тоді ти зможеш зробити по-іншому. Іди з миром та знай, що все, що б ти не робив, було для тебе найкращою дією із можливих у даний момент життя».

Чоловік вклонився до землі царю і вийшов. З тієї пори він спав спокійно

15.10. Шеринг «З чим ідете?» \3 хв\. **Прощання.** \2 хв.\

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ

1. В.Л. Бакштанский, О.И.Жданов «10000 дней. Менеджмент жизни», Москва, 2003
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс//психологический журнал. 1996. Т. 17. №4, с. 64-74
3. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб.для студ.ВНЗ / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін., 3-тє вид., випр. і доп. – К.: Каравела, 2012. – 400 с
4. Вознесенська Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / Л.Вознесенська, Л. Мова. – К.: Шкільний світ, 2007. – 128 с.
5. Інструкції асоціативних карток «Креатив», «Креатив - 2».
6. Захаров А.И. Неврозы детей и подростков. Л., 1988, с. 5-18
7. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
8. Овсяннікова Я. О., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології УЦЗУ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПОНЯТЬ
ЕМОЦІЙНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
9. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів / О.Ковальчук // Психолог – 2009. – №11-12, березень. – с. 22-23.
10. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001, с. 135-246.
11. Пінюгіна К.О. Білецька В.В. Матеріали майстер-класу «Використання асоціативних карток «Креатив-2» з метою попередження емоційного вигорання обдарованої дитини».
12. М. Сандомирский «Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство», Москва, 2005
13. Тілесно-орієнтований тренінг: навчальний посібник/ Л.Г. Терлецька . – Вид.2-ге. – К.: видавничий Дім «Слово», 2017.
14. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.В.Софіна; КНУ ім. Т. Шевченка. — К., 2009. — 18 с.
15. http://psi-art.rv.ua/?page_id=1465

**Для нейтралізації страхів доцільно
дотримуватися наступних рекомендацій:**

1. Реагуйте на страхи вашої дитини спокійним співчуттям. Участь і увага з боку батьків може не тільки заспокоїти дитину, але й зробити її більш боязкою. Не можна зменшувати та ігнорувати страх, а також дражнити дитину.
2. Ненав'язливо запропонуйте дитині обговорити її страх. Чим більше ви дізнаєтесь про природу страху дитини, тим краще ви допоможете дитині подолати цей страх. Не тисніть на дитину. Якщо дитина не хоче говорити про свій страх, запропонуйте їй намалювати те, чого вона боїться. Часто дитині зручніше створити зоровий образ, передати його словами.
3. Переконайте дитину, врахувавши особливості об'єкту страху та можливості дитини, подолати страх. Розкажіть дитині про свій власний досвід зіткнення з подібним об'єктом чи ситуацією, а також про те, що ви думаєте про сміливість та можливості вашої дитини в подібній ситуації.
4. Обговоріть з дитиною конструктивні шляхи боротьби зі страхом. Перш ніж висловлювати свою думку, запропонуйте дитині висунути власні ідеї. Дитина зі значно більшим задоволенням буде виконувати план, нею розроблений. Намагайтесь, щоб план не містив точних дрібниць і термінів, які б ускладнили його виконання.
5. Будьте уважні до своєї дитини. Дозвольте їй самостійно обрати темп подолання страху. Дитині може знадобитися деякий період для пасивного відновлення. За необхідністю можна обережно конструювати ситуації, де дитина могла б поступово справлятися зі своїм страхом.
6. Підтримуйте участь дитини в діяльності, спрямованій на подолання страху. Активність допоможе малюку позбавитись відчуття ворожості, незадоволеності, пригніченості, які супроводжують страх. Крім того, така діяльність дозволяє дитині довести самій собі, що вона може керувати собою і деякими проявами оточуючого світу.
7. Тактовно оцінюйте успіхи дитини в подоланні страху. Не змушуйте її звітуватися про свої хвилювання і ситуації, пов'язані зі страхом. За результатами власного спостереження схваліть поведінку дитини.
8. Подавайте гарний приклад. Аналізуйте свої слова і вчинки, щоб не передати свої хвилювання і тривогу дитині. Дитина може наслідувати вашу поведінку, думки.
9. Передбачайте потенційно страхітливі ситуації, вживаючи необхідні заходи для зменшення страху. Не слід оточувати дитину надмірним захистом, але необхідно забезпечити захист у необхідному обсязі.

Поради батькам щодо зниження рівня страхів у дитини:

- Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема, не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.
- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати ні від кого, і остаточно закриється.
- Спрямовуйте і контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Прагніть, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте конфліктів, сварок, особливо в присутності дітей.
- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка».
- Більше заохочуйте, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин. Малюйте страх фарбами, у кілька прийомів.
- Після закінчення заняття похваліть дитину, а через кілька днів обговоріть з нею малюнок.+
- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Змініть образ страху.
- Грайте за ролями. Рольові ігри хороші тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо, у грі, формуючи у такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.
- Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність фантазії в батьків. Придумайте якусь історію (обов'язково страшну) із власного дитинства, про те, що ви й самі так само боялися, а потім перестали. Нехай син або донька посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом.
- Пам'ятайте – дитина має право на помилку!
- Дитина повинна знати – батьки в будь-якій ситуації підтримають її і не стануть менше любити.

Правила роботи з тривожними дітьми (пам'ятка для педагогів)

- уникайте змагань і будь-яких видів робіт, які потребують від дитини швидких дій;
- не порівнюйте дитину з іншими;
- да частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію;
- сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що;
- частіше звертайтеся до дитини на ім'я;
- демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте прикладом дитині у всьому;
- урахуйте можливості дитини, не вимагайте від неї того, чого вона не може виконати. Якщо дитині щось дається складно — допоможіть їй і

підтримайте її, а при досягненні найменшого успіху не забудьте похвалити;

- постійно зміцнюйте у дитини впевненість у собі, у своїх силах і можливостях;
- будьте послідовними у вихованні дитини — не забороняйте їй без жодних причин того, що ви дозволяли раніше;
- намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень;
- уникайте покарань наскільки це можливо;
- не принижуйте дитину, караючи її;
- спілкуючись із дитиною, не підривайте авторитет інших значимих для неї людей — мами, тата, вихователя, друзів. Скажімо, не можна говорити дитині: «Багато ваші вихователі розуміють!», «Бабусю ліпше не слухай!» тощо;
- довіряйте дитині, будьте з нею чесним і щирим, приймайте її такою, якою вона є.

ОПИС АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ

Метою діагностики було вивчення адаптації, видів тривожності й основних рівнів їх вираження.

Для діагностики досліджуваної вікової категорії обрали такі методики дослідження:

- «Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша» — визначення сфери, яка є для школярів основним джерелом тривоги;
- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) - визначення ступеня соціально-психологічної адаптації;
- Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев)
- Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є у цьому світі»

Дослідження проводилося проведено з 01.09.2018 по 16.05.2019 н.р. у Кіцманській гімназії, Кіцманської міської ради, Чернівецької області. Кількість учасників: 57 учнів 8-х – 9-х класів.

На основі дослідження за вищезазначеними методиками було виявлено основні види тривожності у підлітків та рівень їх вираження.

Розглянемо результати, отримані за використаними у дослідженні методиками.

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша» - визначення сфери, яка є для школярів основним джерелом тривоги.

	Загальна тривожність		Шкільна		Самооціночна		Міжособистісна	
	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП
Нормальний	22	11	39	41	39	39	22	30
Дещо завищений	22	64	17	18	6	10	33	34
Високий	39	17	17	16	44	40	17	16
Дуже високий	17	8	28	27	11	11	28	20
Надмірно спокійний	0	0	0	0	0	0	0	0

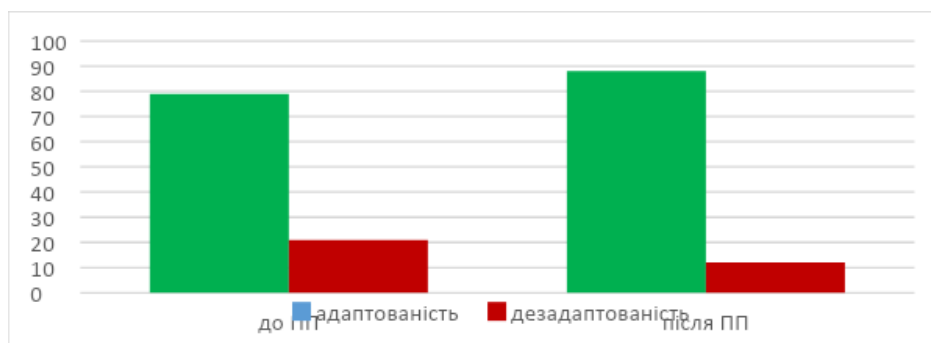
Високого рівня тривожності по класу – 39%, дуже високого – 17%

Уваги зі сторони психолога вимагають, перш за все учні з високою і дуже високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може породжуватися як реальним неблагополуччям школяра в найбільш значущих областях діяльності та спілкування (хоча слід зазначити, що, напевно, така “розлита” тривожність все ж, у дуже рідкісних випадках, може розглядатися як переживання, що відображає реальну неуспішність школяра), або існувати якби наперекір об’єктивно благополучному середовищу, і є наслідком певних особистісних конфліктів, порушень в розвитку самооцінки

Аналізуючи дані треба зауважити, що загальна тривожність в більшості гімназистів завищена за рахунок самооціночної тривожності (-високий 44%, дуже висока – 11% , рекомендовано провести роботу емоційної регуляції тривожності. Після проведення просвітницької роботи рівень загальної тривожності знизився, особливо міжособистісна та самооціночна.

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»

(К. Роджерс, Р. Даймонд) — визначення ступеня соціально-психологічної адаптації.



За результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р. Даймонда 79,2% підлітків від загальної кількості мають високий рівень адаптації Після занять цей показник піднявся до 88% .

Явище дезадаптованості становила 20.8% після зустрічей значно знизилось і становить 12%

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда було з'ясовано, що в учні спостерігається високий рівень адаптації, у окремих учнів (9%) спостерігається прагнення до домінування. Після проведених занять з'являється в 3%учнів - есканізм (уникнення проблем). Показники всіх шкал знаходяться в нормі.

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнєв)

	До ПП	Після ПП
А - мотив зовнішнього примусу, уникання покарання;	9	7
Б - соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	12	13
В - пізнавальний мотив;	0	2
Г - мотив престижу	12	14
Д - мотив матеріального добробуту	67	60
Е - мотив отримання інформації	0	0
Ж - мотив досягнення успіху	0	4
З - мотив орієнтації на соціально залежну поведінку.	0	0

Для більшої половини досліджуваних учнів, що складає 67% від всіх респондентів, провідним мотивом є мотив матеріального добробуту. В меншій половини учнів, а саме 12 % провідним мотивом виступає соціально зорієнтований мотив обов'язку й відповідальності, коли після зустрічей 13 % Це

означає, що цих учнів спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям.

9 % навчається здебільшого через те, що намагається уникнути покарання через невиконані завдання, після зустрічей 7 % учнів – зменшилось. Для них провідним мотивом є мотив зовнішнього примусу, уникнення покарання.

Для 12 % перше місце посідає мотив престижу, що означає прагнення бути кращим серед учнів. Коли після занять збільшилось до 14 %.

Для нікого з учнів класу не є провідними пізнавальний мотив, який полягає в тому, щоб отримувати знання для того, щоб пізнавати нове, невідоме, вчитися розв'язувати складні завдання; мотив отримання інформації, який виступає тут в ролі бажання бути грамотною, ерудованою людиною. Після зустрічей з'являються учні у яких виступає провідним у навчальній діяльності мотив досягнення успіху, що означає, що основною причиною вчитися є бажання різну роботу виконувати якнайкраще, тобто досягати успіху в будь-якій сфері. Мотив орієнтації на соціально залежну поведінку ні для кого з учнів не властивий в їхній навчальній діяльності. Тобто підлітки не вважають, що готуватися до уроків треба через те, щоб не бути гіршими за інших, щоб інші не думали про них погано.

Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є у цьому світі»

	Адекватна сам-ка		Тенденція до завищення		Тенденція до заниження		Неприхован а завищена сам-ка		Неприхован а занижена сам-ка	
	До П П	Післ я ПП	До П П	Післ я ПП	До П П	Післ я ПП	До ПП	Після ПП	До ПП	Після ПП
Здоров'я	44	44	35	35	11	9	6	7	4	5
Розум	23	24	54	54	3	4	12	9	8	9
Доброта	32	32	21	26	11	9	19	11	17	22
Чесність	32	33	34	46	32	12	2	7	0	2
Товариськість	4	4	27	61	67	26	1	9	1	0
Принциповість	5	7	21	14	55	11	8	6	11	62
Відвертість	77	74	4	3	3	13	12	10	4	0
Привабливість	17	29	9	26	69	19	2	24	3	2
Щастя	42	56	14	12	12	9	25	4	7	0

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що робота за програмою «Стрес. Особисті ресурси його подолання» дозволяє досягнут очікуваних результатів: учасники оволоділи навичками саморегуляції емоційного стану; знайшли внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвинули навички впевненої поведінки; досягнули емоційної реалізації та особистісного зростання.

ФОТОМАТЕРІАЛИ



