

Адаптивні антистресові технології

Збірник корекційних і розвивальних програм

Укладачі: *Пінюгіна К. О.*, доцент кафедри психології, педагогіки та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
Мерзла М. М., методист лабораторії практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
Аніна О. В., практичний психолог лабораторії практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Відповідальна за випуск: *Півень Г. Г.*, заступник директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рекомендовано вченою радою Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 28.08. 2015 № 4.

Збірник містить програми та заняття, спрямовані на оптимізацію процесу формування адаптаційних можливостей учасників навчально-виховного процесу. Запропоновані вправи сприятимуть зниженню напруги, рівню особистісної тривожності учнів, формуванню практичних навичок стабілізації емоційного стану особистості школяра та педагога в стресових ситуаціях.

Описані програми та заняття, схвалені та рекомендовані до впровадження обласною експертною комісією щодо здійснення експертизи психологічного та соціологічного інструментарію в навчальних закладах Миколаївської області.

Матеріали збірника будуть корисні фахівцям психологічної служби закладів освіти та вчителям.

Адаптивні антистресові технології: збірник корекційних і розвивальних програм / Укл. : К. О. Пінюгіна, М. М. Мерзла, О. В. Аніна. – Миколаїв : ОІППО, 2015. – 105 с.

© Лабораторія практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

© Лабораторія редагування та видавничої діяльності Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
2015

ЗМІСТ

Передмова.....	4
•	
Психологічне заняття для педагогічних працівників «Попередження емоційного вигорання педагогів».....	6
Превентивна програма для учнів підліткового віку «Подружись зі стресом».....	23
Розвивальна програма для учнів 7-11 класів «Разом до гармонії».....	36
Інтерактивне заняття-дует соціального педагога та практичного психолога для учнів 8-11 класів «Посттравматичний стресовий розлад очима підлітків: кольорові емоції та почуття».....	67
Тренінгова програма для учнів 9–11 класів «Як керувати стресом».....	84

ПЕРЕДМОВА

Проблема адаптації людини до постійних змін навколишнього середовища має надзвичайну актуальність. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості особистості існувати та здійснювати діяльність в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища. Недостатня адаптованість до дії різноманітних стресорів призводить до зниження ефективності діяльності людини.

Сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів учасників освітнього середовища. Розмаїття видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади.

В умовах соціально-економічних перетворень, глобальної кризи, морально-психологічних деформацій та психоемоційних перевантажень діти, педагоги та батьки живуть та працюють під постійним впливом негативних подій та стресових чинників. Їх сукупність часто призводить до втрати психологічної стійкості, адже навантаження на психіку досягають критичного рівня, водночас адаптаційні можливості організму вже не спрацьовують. Стреси на роботі та в особистому житті, емоційна напруга, нервові зриви впливають на поведінку дорослих, їх працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими та у родині.

Тому активізація внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем, а також формування вміння керувати власним емоційним станом – одне із пріоритетних завдань діяльності працівників психологічної служби. Важливу роль у реалізації цих завдань буде достатньо ефективною лише у ході цілеспрямованої роботи практичних психологів шляхом

розвитку емоційної сфери, розширення діапазону емоцій, саморегуляції діяльності й поведінки учнів та педагогів.

Збірник містить програми та заняття, спрямовані на оптимізацію процесу формування адаптаційних можливостей учасників навчально-виховного процесу.

Структура занять складається за принципом доступності і послідовності, кожен наступний крок закріплює набутий досвід, уміння і навички та створює підґрунтя для подальшого їх опанування. Заняття містить вправи, що відповідають змісту, меті та завданням програми.

Впровадження даних програм та занять у практику надасть можливість перспективи розвитку подальшої регуляції поведінки учнів та педагогів.

Запропоновані програми та заняття, схвалені та рекомендовані до впровадження обласною експертною комісією щодо здійснення експертизи психологічного та соціологічного інструментарію в навчальних закладах Миколаївської області.

Матеріали збірника будуть корисні фахівцям психологічної служби закладів освіти та вчителям.

«Попередження емоційного вигорання педагогів» психологічне заняття для педагогічних працівників

Укладач:

Аніна О. В., практичний психолог лабораторії практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти



Вступна частина

Синдром професійного вигорання – серйозна недуга, що загрожує представникам усіх професій, але найбільше від неї потерпають вчителі. Як попередити цю недугу та як її подолати – про це мають змогу дізнатися учасники психологічного заняття «Попередження емоційного вигорання педагогів». Методична розробка психологічного заняття для педагогічних працівників містить інформаційні повідомлення про синдром «емоційного вигорання», причини його виникнення та шляхи подолання. Практична складова розробки містить методики, що допомагають учасникам визначити рівень особистісної стресостійкості та методичні рекомендації педагогам для профілактики синдрому «емоційного вигорання». Психологічне заняття доповнюють відеоролики «Стоп стрес» та «Час безцінний».

Завдання психологічного заняття:

- підвищення обізнаності щодо впливу стресових ситуацій на організм і психіку людини, сутності поняття «синдром емоційного вигорання»;
- визначення рівня стресостійкості особистості;
- опрацювання ефективних копінг-стратегій щодо подолання стресу;
- опанування антистресовими техніками та вправами з психогімнастики.

Учасники заняття мають змогу практично відпрацювати вправи з глибоким диханням як фундаментальної навички емоційно-орієнтованого подолання стресу, релаксаційні та психогімнастичні вправи.

Проведення заняття для педагогів на заявлену тему сприяє створенню доброзичливої, творчої атмосфери, ефективній груповій взаємодії, зняттю фізичної, емоційної напруги та покращенню настрою.

Теоретична частина



Нема лихішої долі, ніж учительська,
Нема виснажливішої роботи, ніж учительська,
Де нерви паляться, мов хмиз сухий,
Де серце рветься в клекоті і чаді,
Але нема щасливішої долі,
Коли Людина з твоїх рук, Учителю,
Іде у світ: на краплю світ людніє.

Іван Драч

У поетичних рядках Івана Драча влучно наголошено на специфічній особливості професійної діяльності учителя – надмірній емоційній перенапруженості, оскільки справжній учитель – передусім небайдужа людина, в руках якої опиняється душа дитини, її внутрішній світ.

Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутина тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні. Підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість – ось лише незначна частина факторів, які спричиняють до емоційного виснаження носіїв цієї складної професії.

Педагогові потрібно чимало мужності та сил, аби щоденно з посмішкою заходити до класу, обіймати поглядом усіх своїх неповторних «чомучок» і дарувати їм любов та мудрість. Але мало хто з учителів витримують таке «навантаження».

Давайте переглянемо відеоролик «Стоп стрес», який допоможе вам пригадати себе в ситуаціях емоційної напруги.

Перегляд відеоролику «Стоп стрес»
(<https://youtu.be/MIPHkDibQQ4>)

Питання для обговорення після перегляду:

- Чи можна уникнути стресових ситуацій?
- Чи можна стримувати свої емоції?

- *Як зберегти спокій в стресовій ситуації?*
- *Як правильно реагувати на стресові ситуації?*

Притча «Кава»

«Приходить до батька дочка й говорить:

— Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі та проблеми, я постійно пливу проти течії, у мене більше немає сил. Що мені робити?

Батько, замість відповіді, поставив на вогонь три однакові каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце та налив у чашку каву з третьої каструлі.

— Що змінилося? — запитав він свою дочку.

— Яйце й морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, — відповіла вона.

— Ні, донечко, це лише поверховий погляд на речі.

Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою й піддатливою. Крихке та рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, але вони змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин — окропу. Так і люди: сильні зовні можуть розклеїтися та стати слабкими, а крихкі й ніжні — затвердіють та окріпнуть.

— А кава? — запитала донька.

— Це найцікавіше! Зерна кави в новому середовищі (в окропі) повністю змінили його, перетворивши на прекрасний ароматний напій. Є особливі люди, які змінюються під впливом обставин, і змінюють обставини й перетворюють їх на щось нове та прекрасне, отримуючи користь і знання від обставин».

Професійне вигоряння — це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини.

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно.

Довгий час синдром хронічної втоми вважався недослідженою формою вірусної інфекції. Термін «вигорання» (burnout – у перекладі з грецької – припинення горіння) вперше з'явився у науковій літературі у 1974 році (Х.Дж. Фрейденбергер).

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.

Професії педагогів і психологів належать до так званих хелперських (від англ. – допомагати), оскільки пов'язані з роботою у системі «людина-людина», тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги.

До напружених, стресових ситуацій у педагогічній діяльності відносяться:

- ситуації взаємодії з учнем на уроці;
- ситуації, що виникають у стосунках з колегами по роботі та адміністрацією;
- ситуації взаємодії вчителя з батьками.

Успішність праці педагога багато в чому залежить від подолання труднощів з якими він стикається. Це обумовлюються характером професійної діяльності та особливостями особистості вчителя.

У США сьогодні панує іронічна назва «rustout» (від англ. rust – «корозія, іржа»). Описують це явище Б. Л. Брок і М. Л. Грейді (2002). Вони вказують на низку відмінностей між вчителями, які вигорають, та вчителями, які «іржавіють» (англ. rust out). Так, вчителі, які ризикують вигоріти, – роботяги з пристрасною прихильністю до своєї роботи. Вони вірять, що можуть зробити краще для учнів. Часто їх робота стає центром їхнього життя та ідентичності. Чинник, який створює ризик для вигорання, такий самий, як чинник, що робить їх

хорошими вчителями – їхня відданість роботі. Якщо вони не винагороджені або не реалізовані, тоді розчарування може призвести до вигорання. «Заіржавілі» вчителі формально відносяться до своєї роботи. Вони не мають палкого бажання стати творчими педагогами. Хоча декотрі з цих вчителів компетентні (деякі навіть найкращі шкільні лідери), проте більшість із них не мають того завзяття, щоб стати кандидатами на вигорання. Ці заіржавілі демонструють з самого початку, що вчителювання – це не ідеальний варіант їхньої кар'єри. Проте життєві обставини змушують інших залишатися, хоча й нещасним, на даних посадах.

Ще одним свідченням того, що вигорання – процес давно відомий, є запропонована у XVII ст. голландським лікарем Ван Пуль-Псі символічна емблема медичної діяльності – свічка, що горить та девіз «Світячи іншим, згораю сам», що припускає високе служіння, самовіддачу іншим людям і професії. І якщо вчитель забуде про себе й опиниться на шляху вигорання, то «свічка» буде горіти яскраво, але, ймовірно, не довго.

Професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Фактори, що впливають на вигорання:

- вік;
- стать;
- сімейний стан;
- особистісні характеристики.

- *Яким же чином ми можемо допомогти собі уникнути синдрому «професійного вигорання»?*

Недостатня освіченість в напрямі збереження психологічного здоров'я, розвитку навичок ефективного

подолання стресових ситуацій призводить до виникнення ускладнень у професійній діяльності, педагогічній взаємодії, зниження працездатності і навіть професійного вигорання. У зв'язку з цим особливого значення набуває феномен копінг-поведінки як складової адаптивної соціальної поведінки.

Термін «coping» почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Поняття «копінг» в перекладі з англійської «to cope» означає долати, справлятися.*

У психології це поняття трактується як «адаптивна поведінка» та «психологічне подолання». Розуміння цього поняття знаходиться в широкому діапазоні: як засоби психологічного захисту, які використовуються людиною від психотравмуючий подій, як поведінка, що впливає на ситуацію, як поведінка особистості при стресі, як поведінка в складних ситуаціях.

Копінг-поведінка – це поведінкові, когнітивні й емоційні стратегії, що використовуються особистістю для подолання стресових ситуацій і ситуацій емоційної напруги.

Копінг-стратегії (Р. Лазарус, С. Фолкман):

- Самоконтроль.
- Дистанціювання.
- Втеча-уникнення.
- Конфронтаційний копінг.
- Пошук соціальної підтримки.
- Прийняття відповідальності.
- Планування рішення проблеми.
- Позитивна переоцінка.

1. **Конфронтація.** Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному

використанні вона забезпечує здатність особистості протистояти труднощам, енергійність і підприємливість у вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

2. **Дистанціювання.** Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.
3. **Самоконтроль.** Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоконтролю.
4. **Пошук соціальної підтримки.** Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.
5. **Прийняття відповідальності.** Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватної самокритики, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою.
6. **Втеча–уникнення.** Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватних очікувань, відволікання тощо. При явній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

7. Планування вирішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

8. Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

- *Яка ж найефективніша копінг-поведінка?*

Копінг вважається ефективним, якщо копінг-стратегії, які реалізуються суб'єктом, відповідають ситуації та включають адаптивні, усвідомлені дії, що сприяють її вирішенню. Поведінку можна вважати успішною, якщо в результаті взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює значущість її вирішення, знаходить свій індивідуальний варіант подолання, робить певні дії в цьому напрямку, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює свій комфортний психологічний стан.

«Формула без стресу» (рекомендації психолога) =

Режим роботи та відпочинку +

Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою (хобі) +

Сон повинен тривати не менше восьми–дев'яти годин +

Корисно дотримуватись певної дієти згідно з віком, статтю, наявними хворобами (вітаміни та мікроелементи) +

Психогімнастика = **Ефективна копінг-поведінка**

Методи гармонізації психофізичного стану:

Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати у 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

**Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану
(вплив на фізичне тіло):**

- *достатньо тривалий і якісний сон* (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- *збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування* (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));
- *достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика*;
- *танці* (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- *фітотерапія, гомеопатія* (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- *терапія кольором* (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
- *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу

сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);

- *терапія мінералами;*
- *дихальні вправи* (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- *баня і водні процедури* (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- *спілкування з сім'єю, друзями;*
- *заняття улюбленою справою, хобі* (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- *спілкування з природою* (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- *спілкування з тваринами;*
- *медитації, візуалізації* (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи тощо);
- *аутотренінги* (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

*Твоє життя формується твоїми думками
Марк Аврелій*

Образ, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, **важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.**

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.

Пропонуємо вашій увазі **відео «Цінність життя»** (<http://www.moippo.mk.ua/index.php/psixologchna-sluzhba/193-metodichna-skarbniczya/3043-poperedzhennya-emotsijnogo-vigoran-nya-pedagogiv-psikhologichne-zanyattya-dlya-pedagogiv>), яке допомагає замислитись над багатьма питаннями, переглянути свої життєві цінності.

Питання для обговорення після перегляду:

- Чи замислювалися Ви про сенс життя?
- Що Ви високо цінуєте в житті?

- Коли людина починає цінувати життя?
- Чи існує час для переосмислення нашого життя?

Практична частина

Вправа на знайомство «Хочу, можу, буду у професії»

Мета: сприяти знайомству учасників та надати можливість висловити своє відношення до професійної діяльності.

Кожний учасник називає своє ім'я та розкриває складові обраної професії (вчителя):

- «Я хочу у професії.....» (бажання).
- «Я можу у професії.....» (ваші здібності та можливості, «родзинка» у вашій професійній діяльності, що вдається якнайкраще)
- «Я буду у професії.....» (плани на майбутнє)

Підведення підсумків. У процесі обговорення та підведення підсумків запропонувати учасникам проаналізувати відповідність своїх бажань та можливостей реалізації себе у професії. Цінність даної вправи полягає у виявленні власних ресурсів, які допоможуть досягти успіхів у професійній діяльності.

Окреслити проблему збереження емоційного здоров'я у контексті психоемоційного перевантаження та перевтоми фахівців.

Проведення тестування на визначення рівня стресостійкості особистості педагога.

Тест на самооцінку стресостійкості особистості

Вам пропонується тест, який дозволить Вам визначити самооцінку вашої стресостійкості. Дайте відповідь на запитання, обвівши кружечком бали, які їй відповідають.

Запитання тесту	Рідко	Іноді	Часто
Я думаю, що мене не до оцінюють в колективі	1	2	3
Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не зовсім здоровий	1	2	3
Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
Я буваю налаштований агресивно	1	2	3

Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
Я буваю дратівливим	1	2	3
Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
Я страждаю безсонням	1	2	3
Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
Я все роблю швидко	1	2	3
Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
Я зопалу дію, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3
Загальна кількість балів			

Підрахуйте загальну кількість балів, що ви набрали, і визначте, який рівень вашої стресостійкості.

Загальна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51-54	1 - дуже низький
53-50	2 - низький
49-46	3 - нижче середнього
45-42	4 - трохи нижчий середнього
41-38	5 – середній
37-34	6 – трохи вищий середнього
33-30	7 – вищий середнього
29-26	8 – високий
18-22	9 – дуже високий

Підведення підсумків за результатами проведеної діагностики.

Формування стресостійкості педагога допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії,

високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і, головне, зберегти власне здоров'я.

Підвищити рівень стресостійкості, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації, вправ із фізичними навантаженнями, відпрацюванням дихальних вправ, спілкуванням із близькими, захопленням мистецтвом, улюбленню справою.

Практикум.

Пропонуємо вам відпрацювати декілька елементів психогімнастики.

Вправа «Маска подиву»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих з видихом опустити брови.

Вправа «Жмурки»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

З повільним видихом, м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей, і зажмурити їх так, начебто в них потрапило мило. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім – секундна затримка подиху, вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

Вправа «Маска сміху»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

Злегка примружити очі, на вдиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя.

Вправа «Муха»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

Сядьте зручно, руки покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на лоб, то на очі.

Ваша задача: не відкриваючи очей прогнати настирливу комаху.

Вправа «Лимон»

Мета: управляти станом м'язової напруги та розслаблення.

Сядьте зручно, руки покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що ви тримаєте лимон правій руці. Починайте повільно його стискати до тих пір, доки не відчуєте, що «вижали» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у лівій руці.

Потім виконайте вправу «тримаючи» лимон в обох руках. Насолоджуйтесь станом спокою!

Вправа «Морозиво»

Мета: управляти станом м'язової напруги та розслаблення.

Встаньте будь ласка, руки підійміть догори та закрийте очі. Уявіть, що ви морозиво. Напружте м'язи свого тіла: долоні, плечі, шию, корпус живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цьому положенні. Заморозьте себе. Потім, уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте свої відчуття, знаходячись у цьому стані, стані розслаблення.

Проведення діагностики на вивчення способів поведінки у стресових ситуаціях.

Опитувальник копінг-стратегій

Інструкція:

1. Подумай про те, що Ви робите, коли відчуваєте напругу або турбуєтесь про щось. Зазвичай це буває, коли трапляються неприємні події.
2. Відзнач хрестиком в стовпці А ті способи поведінки, які Ви найчастіше використовуєте у важких і неприємних для Вас ситуаціях.

Способи поведінки	А	Б
● Залишаюся наодинці. ● Кусаю нігті або ламаю суглоби пальців. ● Обіймаю близьку людину, притуляю улюблену річ або гладжу тварину. ● Плачу і сумую. ● Мрію, уявляю собі що-небудь. ● Роблю щось подібне. ● Гуляю навколо будинку або на вулиці. ● Малюю, пишу або читаю. ● Їм або п'ю. ● Борюся або б'юся з ким-небудь. ● «Божеволію». ● Б'ю, ламаю або шпурляю речі. ● Дразню кого-небудь. ● Граю в що-небудь. ● Бігаю або ходжу пішки. ● Молюся. ● Прошу вибачення чи говорю правду. ● Сплю. ● Розмовляю сам з собою. ● Розмовляю з ким-небудь. ● Думаю про це. ● Намагаюся забути. ● Намагаюся розслабитися, залишатися спокійним. ● Гуляю, бігаю, катаюся на велосипеді, дивлюся телевізор, слухаю музику. ● Зойкаю і кричу.		

3. Тепер прочитайте список ще раз і в стовпці Б відзначте хрестиком ті способи поведінки, які Вам допомагають впоратися з напругою і хвилюванням.

А для того, щоб дізнатися чи сподобалося Вам наше заняття і що Ви з нього корисного почерпнули проведемо наступну вправу «Валіза – кошик – м'ясорубка».

Вправа «Валіза – кошик – м'ясорубка»

Мета: провести загальну оцінку заняття.

Ведучий пропонує кожному учаснику висловити свої враження від занять на трьох стікерах та наклеїти на ватман, де намальовано валізу, кошик та м'ясорубку.

На першому стікері написати той найважливіший момент, який кожен учасник особисто виніс із заняття, який він бажає забрати із собою та використовувати у своїй діяльності. Свою відповідь учасник розміщує на «валізі».

Інший стікер – це те, що виявилось цікавим для учасника, але поки що він не готовий застосовувати його в своїй роботі, тобто це те, що необхідно доопрацювати, домислити, «докрутити». Стікер наклеюють на зображення «м'ясорубки».

Останній стікер – те, що було не потрібним, не цікавим, те, що учасник не використовуватиме. Цей стікер необхідно наклеїти на зображення «кошик для сміття».

Підведення підсумків заняття. Обмін враженнями.

На завершення хочеться побажати всім наснаги, радісного і творчого підходу до життя взагалі і роботи зокрема.

Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання. – Упоряд. : В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – С. 128 (Серія «Психологічний інструментарій»).
2. Колтунович Т.А. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. / Т.А. Колтунович . – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012 .– 200 с.
3. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. – Т. XII, ч. 7. – С. 252 – 261.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової – К., 2006. – 365 с.

«Подружись зі стресом»

превентивна програма для учнів підліткового віку

Укладачі:



Адаховська Ю. А., методист із психологічної служби РМК відділу освіти Веселинівської районної державної адміністрації
Григор'єва М. М., практичний психолог Веселинівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Веселинівської районної ради

Превентивна програма містить цикл занять для учнів середніх та старших класів, спрямованих на формування вміння протистояти стресовим ситуаціям, керувати своєю поведінкою, емоціями. Особлива увага при реалізації завдань приділяється методам та способам боротьби зі стресом в учнів, розвитку навичок саморегуляції, формуванню вміння знімати м'язову напругу. Методичний матеріал включає: розробки занять практичного психолога з учнями.

Програма адресована для використання в роботі практичними психологами і соціальними педагогами.

Пояснювальна записка

У сучасному інформаційному суспільстві поняття стресу набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу. Переважна більшість людей в сучасному світі знаходиться під впливом стресу. А особливо вразливою категорією, безумовно, є діти. Джерелом стресу у дітей часто виступає школа: інтенсивне навчання, перевантаження новою інформацією, ускладнені програми, відсутність допомоги дорослих у вирішенні навчальних та особистих проблем, конфліктні ситуації з однокласниками та вчителями. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. Стреси впливають на поведінку учнів, їхню працездатність, здоров'я, взаємовідносини в шкільному колективі. Тому необхідним завданням є навчити учнів способам подолання стресу, технікам зняття фізичного та емоційного напруження.

Короткий опис програми

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується, спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Превентивна програма «Подружись зі стресом»	Адаховська Ю.А., Григорєва М.М.	Навчити учнів методам подолання стресів	3 заняття	Діти підліткового віку

Мета: ознайомити дітей із поняттям «стрес» та його впливом на організм людини; навчити способам протистояння деструктивному впливу стресу.

Завдання:

- ознайомлення учнів із механізмом виникнення та перебігу стресу, його впливом на організм людини;
- допомогти учням виробити вміння протистояти стресовим ситуаціям, послабити стресові переживання;
- формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Учасники. Програма розрахована для учнів підліткового віку. Оптимальна кількість учасників: 12–15 чоловік.

Обладнання: ватмани, фломастери, олівці, аркуші паперу А-4 .

Загальний час. Тривалість заняття: 45 хвилин (1 раз на тиждень).

Форми роботи (інтерактивні, творчі вправи, міні-лекція, психогімнастика, дихальні вправи, рольові ігри, релаксаційні вправи).

Очікувані результати:

- освоєння методів саморегуляції;
- вироблення умінь протистояти стресовим переживанням;
- формування навичок дихальної гімнастики та психогімнастики;
- вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Структура програми

№ з/п	Зміст	Тривалість, хв.
Заняття 1		
1.	Вправа «Самопрезентація»	2 хв.
2.	Вправа «Берег надії – берег реалізованих сподівань»	6 хв.
3.	Прийняття правил	5 хв.
4.	Міні-лекція «Стрес. Вплив стресу на організм та його наслідки»	7 хв.
5.	Вправа «Пантоміма»	10 хв.
6.	Вправа «Багаж у дорогу»	10 хв.
7.	Вправа «Рефлексія»	5 хв.
Усього:		45 хв.
Заняття 2		
1.	Вправа «Особистий момент»	6 хв.
2.	Повторення правил	2 хв.
3.	Колаж «Як я можу допомогти собі в стресовій ситуації»	20 хв.
4.	Дихальна гімнастика «Енергетичне позіхання»	5 хв.
5.	Вправа «Склянка»	7 хв.
6.	Вправа «Ресторан»	5 хв.
Усього:		45 хв.
Заняття 3		
1.	Вправа «Чарівний стілець»	7 хв.
2.	Повторення правил	2 хв.
3.	Вправа «Сенкан»	10 хв.
4.	Психогімнастичні вправи	15 хв.
5.	Рефлексія	6 хв.
6.	Вправа «Комплімент»	5 хв.
Усього:		45 хв.
Загальна кількість годин:		2 год. 15 хв.

Змістова частина програми

Заняття 1

Мета: ознайомити учнів з поняттям «стрес» та його впливом на організм людини; навчити дітей визначати, які особистісні риси слід розвивати з метою формування стресостійкості.

Хід заняття

Привітання

Вправа «Самопрезентація»

Мета: познайомити учасників один з одним.

Учасники сідають у коло. Школярам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- основне захоплення;
- дві найкращі риси свого характеру;
- цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Психолог та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

Рекомендації. Норму постановки питань вводить психолог особистим прикладом. Ставлячи запитання, ведучий демонструє учасникові зацікавленість в отриманні інформації, а також допомагає йому більш повно відкритися.

Вправа «Берег надії – берег реалізованих сподівань»

Мета: визначитися з очікуваннями від занять.

На аркуші паперу зображено море. Пропонується учасникам записати на стікерах із зображенням човників очікування від занять та прикріпити їх на «Березі надії».

Прийняття правил роботи в групі (разом з психологом).

Орієнтовні правила:

1. Бути позитивним.
2. Говорити по черзі.
3. Цінувати час.
4. Активність.
5. Конфіденційність.
6. Поважай себе – поважай мене.
7. Правило піднятої руки.

8. Не критикувати.

Міні-лекція «Стрес. Вплив стресу на організм та його наслідки»

*Великим відкриттям будь-якого покоління є те,
що людина може змінити своє життя,
змінивши ставлення до нього.*

А. Швейцер

Стрес за сучасних умов життя є звичайним явищем. Що ж таке стрес? Чи можна навчитися ним керувати? Чи можна вилікувати себе від наслідків стресу?

Стрес – це стан психічного напруження, який виникає внаслідок дії різноманітних екстремальних подразників – стресорів. Будь-яка подія, факт або повідомлення може викликати стрес, тобто стати стресором. Стресорами можуть бути найрізноманітніші фактори: мікроби й віруси, різні отрути, висока або низька температура навколишнього середовища, травма й т.д. Але виявляється, що такими ж стресорами можуть бути й будь-які загалом фактори, тобто фактори, що впливають на емоційну сферу людини. Це все, що може нас схвилювати, нещастя, брутальне слово, незаслужена образа, раптова перешкода нашим діям або прагненням. При цьому, виступить та або інша ситуація причиною стресу так чи ні, залежить не тільки від самої ситуації, але й від особистості, її досвіду, очікувань, упевненості в собі. Особливо велике значення має, звичайно, оцінка погрози, очікування небезпечних наслідків, що містить у собі ситуація.

Стрес є інколи необхідним явищем у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність і творчість. Стрес вчить нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати свої сили та ставати впевненими у собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним, від нього потерпають найслабші органи. У такому разі людина стає агресивною, дратівливою.

За деякий час агресію змінюють пасивні негативні емоції – розчарування, невдоволення. Усе це може призвести до депресії. Найнебезпечніша стадія – хронічний стрес, який переходить у хворобу.

Стрес має три фази:

- I. *Тривога або здивування* (первинна реакція на стрес).
- II. *Опір* (коли ми намагаємося впоратися із ситуацією).
- III. *Виснаження* (витрачання запасів енергії, що призводить до втоми).

У чому небезпека? Наслідки стресу непередбачувані. Це стосується не тільки психологічного, а й фізичного стану. У результаті постійного нервового напруження виникають:

- депресія;
- необґрунтований гнів;
- дратівливість;
- неадекватне мислення;
- відсутність апетиту;
- забування;
- неуважність;
- тривожність;
- апатія;
- порушення сну.

Вплив на фізіологічний стан:

- підвищення рівня цукру, вмісту жирних кислот;
- зниження імунітету;
- почастишання пульсу;
- скачки тиску;
- гастрит.

Для того, щоб стресові ситуації не призвели до захворювань, необхідно знати засоби позбавлення від них.

Оптимальний засіб позбавлення від стресу. Один із кращих засобів упоратися зі стресом, заспокоїтися – це спілкування із близькою людиною, коли можна, по-перше, як говорять, «вилити душу»; по-друге, перейти на цікаву тему;

по-третє, спільно відшукати шлях до оптимального вирішення конфлікту або хоча б до зниження його значимості.

Важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити й почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності, коли людина посміхається, то її м'язи менш напружені й серцебиття нормалізоване.

Ще, щоб упоратися зі стресом, потрібно навчитися прийомам релаксації. Навички релаксації або розслаблення, являються одним з найбільш ефективних засобів боротьби зі стресом. Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного порушення, дозволяє послабити або скинути викликану стресом психічну й м'язову напругу. Щоб позбавитись від тривалого стресу треба повністю розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні засоби зниження значимості конфлікту. Перший з них можна охарактеризувати словом «проте». Суть його – зуміти витягти користь, щось позитивне навіть із невдачі.

Вправа «Пантоміма»

Мета: навчання невербальним способам спілкування, активізація учасників.

Учні об'єднують у групи, кожна група отримує в конвертах завдання зобразити предмет та презентувати його. Інші учасники відгадують предмет. (пральна машина, міксер, тостер, мікрохвильова піч).

Вправа «Багаж у дорогу»

Мета: вчити учнів визначати особистісні якості, які можуть допомогти в стресовій ситуації.

Посеред кола гравців ставиться валіза. Ведучий говорить, що учасники повинні зібрати багаж. Але до «багажу» кладуть не речі (мило, рушник), а особистісні якості, які допомагають справлятися у стресових ситуаціях, та якості, які допоможуть справитися з емоційним напруженням.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотний зв'язок.

- Чого ви навчилися на занятті?
- Що вам сподобалось?

Заняття 2

Мета: визначити резерв методів та способів боротьби зі стресом в учнів; формувати вміння зняття м'язової напруги за допомогою дихальної гімнастики.

Хід заняття

Привітання

Вправа «Особистий момент»

Мета: сприяти знайомству за допомогою використання звичайних особистих речей учасників.

Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «я – олівець Тетяни, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке..») Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Під час вправи психолог фокусує увагу членів групи на тому, що уміння розкритися перед іншими – важливіша особистісна якість, котра сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання і надії, промахи і невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але, з іншого заважає побудові щирих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Повторення правил

Завдання: показати правила пантомімою під релаксаційну мелодію.

Колаж «Як я можу допомогти собі в стресовій ситуації»

Мета: ознайомити учнів із основними методами подолання стресу.

Учасники об'єднуються у 3 групи за принципом кольору: червоний, синій, зелений. Кожній групі дають аркуш паперу А-3, маркери, газети, журнали, клей.

Завдання: на ватмані за допомогою колажу зобразити основні способи боротьби зі стресом. Кожна група презентує свою роботу.

Дихальна гімнастика «Енергетичне позіхання»

Мета: навчити учнів практичним навичкам боротьби зі стресом.

Завдання: зайняти зручне положення та почати позіхати. Після кожного позіхання, людина збадьорюється.

Суть цієї вправи полягає в масажі м'язів навколо зони щелепно-скроневого суглобу. Коли людина живе у стані стресу, її щелепи часто стискаються, і передача імпульсів через цю ділянку погіршується. «Енергетичне позіхання» допомагає розслабити м'язи обличчя, а отже покращити надходження сенсорної інформації.

Вправа «Склянка»

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Психолог бере пластикову склянку і каже: «Уявіть, що в цю склянку ви можете вкласти свої неприємні думки, переживання, яких ви хочете позбутися». Потім психолог підходить до кожного учасника, щоб він «вклав» щось своє. На завершення тренер запитує, чи хочуть учасники позбутися того, що зібрано в склянці. Після ствердної відповіді несподівано психолог зминає склянку та викидає у смітник.

Вправа «Ресторан»

Мета: отримати зворотний зв'язок.

Уявіть, що заняття на якому ви були – це ресторан, а вправи – це страви.

- Яка страва для вас була найсмачніша?
- Смак якої страви для вас здався пересоленим чи недосоленим?

Заняття 3

Мета: узагальнити знання учнів про «стрес»; навчити дітей долати стресові ситуації за допомогою психогімнастичних вправ.

Хід заняття

Привітання

Вправа «Чарівний стілець»

Мета: вчити бачити позитивні якості інших людей.

Учні по можливості сідають у коло. Посередині кола ставлять стілець. Учні називають найкращі якості дитини, яка займає «чарівний стілець». Правила гри такі: той, хто зайняв стілець, постає перед групою лише у своїх гідностях – «чарівний стілець» висвітлює лише позитивні якості; називати недоліки забороняється.

Рекомендації. Ведучий і всі члени групи повинні стежити за цим і припиняти кожну спробу критики.

Повторення правил

Вправа «сенкан»

Мета: узагальнення отриманих знань про стрес.

Завдання: скласти сенкан до слова – СТРЕС

- 1 рядок – один іменник, який описує головну тему сенкану
- 2 рядок – два прикметники, що виражають головну думку
- 3 рядок – три дієслова, що описують дії в рамках теми
- 4 рядок – фраза з чотирьох слів, яка визначає ваше ставлення до теми
- 5 рядок – висновок у формі іменника (асоціація з першим словом)

Приклад:

СТРЕС

Емоційний, виснажливий
Збадьорює, мобілізує, напружує
Життя без стресів неможливе

Тиск

Психогімнастичні вправи

Мета: навчити учнів методам усунення фізичного та емоційного напруження.

Вправа 1 «Морозиво»

Мета: керувати станом м'язової напруги та розслаблення.

Встаньте, будь ласка, руки підійміть догори та закрийте очі. Уявіть, що ви морозиво. Напружте м'язи свого тіла: долоні, плечі, шию, корпус живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цьому положенні. Заморозьте себе. Потім, уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте свої відчуття, знаходячись у цьому стані, стані розслаблення.

Вправа 2 «Комар»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

Сядьте зручно, руки покладіть на коліна, плечі опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти комар. Він сідає то на ніс, то на чоло, то на очі. Вам необхідно, не відкриваючи очей, прогнати настирливу комаху.

Вправа 3 «Гвинт»

Мета: зняття м'язової напруги.

Вихідне положення: п'ятки та носки разом. Тіло повертається ліворуч та праворуч. Водночас руки вільно рухаються за тілом у тому самому напрямку.

Вправа 4 «Гойдалка»

Мета: зняття м'язової напруги.

Виразні рухи:

1. Ноги трохи розставити, обидві ступні торкаються підлоги, але вагу тіла перенесено на одну із ніг. Переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

2. Виставити одну ногу вперед, перенести на неї вагу тіла, гойдатися вперед/назад. Для більшої експресії згинати/розгинати коліна.

Рефлексія

Повернемося до наших очікувань, які ви прикріпили на початку занять до «Берега Надії». Якщо ваші очікування справдилися, будь ласка, перемістіть їх на «Берег реалізованих сподівань».

Вправа «Комплімент». Групове прощання.

Мета: створити емоційний комфорт учасників занять.

Тримавши в руках «чарівну паличку», тренер звертається до учасників тренінгу: «Французький письменник Томас Пейн одного разу в колі друзів сказав: «Якщо одним словом можна ошчасливити людину, яким же негідником треба бути, щоб це слово не сказати».

Спробуймо зробити один одному комплімент. Той, у кого в руках «чарівна паличка» говорить комплімент наступному учаснику, передаючи «чарівну паличку». Вправа закінчується, коли всі одержали компліменти.

Учасники аплодують один одному.

Список використаних джерел:

1. Матвієнко О.В. Психічне здоров'я та способи його збереження/ О.В. Матвієнко// Шкільному психологу: усе для роботи. – 2012. - № 9. – С. 28–33.
2. Кручак О. . На шляху до збереження здоров'я/ О. Кручак //Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2013. - № 6. – С. 2 – 37.
3. Сливка Г. Стань творцем здорового життя. Програма роботи клубу спілкування / Г. Сливка. // Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2009. - № 6. – С. 23 –25.
4. Божок Н. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення/ Н. Божок.// Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2011. - № 1. – С.23.
5. Кобернік О. Як можна заспокоїтися під час стресу. Відповіді на запитання підлітків/ О.Кобернік //Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2011. - № 4. – С. 23.
6. Дузенко Т. Як подолати стрес? Година спілкування з психологом/ Т. Дузенко// Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2009. – № 47. – С. 19–20.
7. Беляєва О. Як зняти психологічне напруження дитини/ О. Беляєва.// Психолог. – К.: Шкільний світ. – 2009. – № 1. – С.

8. Пузиревич.К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані/ К.Пузиревич// Психолог. – К.: Шкільний світ. –2009. - № 31-32.

Разом до гармонії
розвивальна програма для учнів 7-11 класів



Укладач:

Бондар Вікторія Сергіївна,
методист з психологічної служби
районного методичного кабінету

Розвивальна програма містить цикл занять для учнів середніх та старших класів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності учнів, формування вміння цілеспрямовано працювати над собою, керувати своєю поведінкою, емоціями. Особлива увага при реалізації завдань приділяється розвитку комунікативної культури, вмінню співпрацювати з однокласниками, розвитку навичок саморегуляції. Методичний матеріал включає: розробки занять практичного психолога з учнями.

Програма адресована для використання в роботі практичними психологами і соціальними педагогами.

Пояснювальна записка

Напружена ситуація в країні, тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування вимагають адекватної та кваліфікованої роботи від кожного працівника психологічної служби щодо навчання особистості кожного учня саморозвитку, самовдосконаленню, вмінню бути собою.

Важливою умовою, первинною сходиною вдосконалення особистості є внутрішня потреба у його здійсненні та самопізнанні себе. Самопізнання – це вивчення себе як частини природи, виявлення своїх біологічних особливостей і потреб, розуміння себе як частини соціуму, усвідомлення себе як морального та духовного феномена.

У даній програмі практичний психолог (соціальний педагог) шляхом підвищення соціально-комунікативної активності учнів створює «зону найближчого актуального розвитку особистості», організовує провідну діяльність учнів через потребу в самопізнанні та самореалізації, допомагає створити в класному колективі атмосферу довіри, взаємодопомоги, відкритого і доброзичливого спілкування школярів між собою.

Уміння адаптуватись, орієнтуватись у непередбачених життєвих ситуаціях, вирішувати конфліктні ситуації за допомогою компромісів, не губитися в екстремальних

життєвих ситуаціях – саме до цього готує дітей програма, озброюючи їх методами саморозвитку та самовдосконалення.

Ця програма проходить апробацію з підлітками 13-17 років протягом 1 року.

Короткий опис програми

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується, спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Розвивальна програма «Разом до гармонії»	Бондар В.С.	Розвиток самосвідомості, навичок ефективної взаємодії між людьми, формування життєвих цінностей, навичок запобігання негативних проявів стресу.	4 заняття	Учні 7-11 класів

Мета: підвищення соціальної компетентності учнів, створення сприятливих умов для повноцінного психічного, соціального і духовного розвитку учнів, актуалізація потреби особистості в самопізнанні та саморозумінні, формування вміння орієнтуватися та повноцінно жити в соціумі, формування стимулу для подальшого саморозвитку, забезпечення первинної профілактичної роботи щодо запобігання стресам серед учнів підліткового віку.

Завдання програми:

- створити оптимальний психологічний клімат у колективі;
- розвивати стійкий інтерес підлітків до пізнання себе як особистості;

- розвивати форми і навички особистісного спілкування з однолітками, навчити знаходити способи взаєморозуміння;
- формувати самодостатність, позитивну налаштованість на життя й усвідомлення своєї внутрішньої сили;
- розвивати здібності пізнавати себе й інших людей, самосвідомість;
- сформувати навички саморегуляції.

Учасники: 8–15 осіб різної статі віком 13–17 років (учнів 7–11 класів). Група набирається з учнів класу або паралелі однієї вікової категорії.

Обладнання: тренінгове приміщення (простора кімната), стільці для кожного, розставлені по колу, чисті аркуші ватману, паперу, стікери звичайні, стікери клейкі, клейкістікери у вигляді листочків, яблук, ручки, маркери, кольорові олівці, крейда, дзеркало, плакати «Правила роботи в групі», «Дерево очікувань», «Скринька очікувань», «Гора», клубок ниток, підготовлені аркуші з реченнями, переліком цінностей, дошка або фліп-чарт, плакат із написом незавершених речень, горіхи, мішок, текст методики К. Томаса[18, с. 32], малюнок з близнюками, свічкою та метеликом, аркуші з написами «апельсин», «банан», «шоколад».

Загальний час: 4 заняття по 45–55 хв., всього 3 год. 20 хв.

Форми роботи: психологічний тренінг, інформаційні повідомлення, вправи на самопізнання і самовиховання, мозковий штурм, релаксаційні вправи, вправи на взаємодію, співпрацю, самоствердження, робота в парах, робота в групах, рухові вправи, дискусії, проєктивні техніки.

Очікувані результати:

1. Підліток повинен уміти активно виявляти свої почуття й побажання.
2. Підліток повинен володіти навичками конструктивного спілкування.
3. Підліток повинен навчитися керувати конфліктними

ситуаціями.

4. Підліток повинен знати як запобігти негативним проявам стресу.

Структура програми

№ з/п	Зміст	Тривалість, хв.
Заняття 1 «Спілкування і ми»		
1.	Вступне слово	1 хв.
2.	Вправа «Павутинка імен»	5 хв.
3.	Вправа «Ухвалення правил»	2 хв.
4.	Вправа на очікування «Я сьогодні хочу»	3 хв.
5.	Вправа «Знайди свою пару»	4 хв.
6.	Вправа «Риси та вміння, важливі для ефективного спілкування»	10 хв.
7.	Вправа-рухавка «Будинки – господарі – землетрус»	5 хв.
8.	Вправа «Чи вміємо ми спілкуватись?»	10 хв.
9.	Вправа «Олівці»	5 хв.
10.	Вправа «Дзеркало»	5 хв.
11.	Вправа «Закінчи речення»	5 хв.
Усього:		55 хв.
Заняття 2 «Конфлікти та шляхи їх подолання»		
1.	Вступне слово	1 хв.
2.	Вправа «Інтерв'ю»	4 хв.
3.	Вправа «Повторення правил»	2 хв.
4.	Вправа на очікування «Гора»	3 хв.
5.	Вправа «Просте вирішення»	5 хв.
6.	Мозковий штурм «Конфлікт – це...»	3 хв.
7.	Інформаційне повідомлення «Конфлікт»	5 хв.
8.	Діагностика типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях	15 хв.
9.	Вправа «Поділити кульку»	5 хв.
10.	Вправа «Аналіз очікувань»	2 хв.
11.	Вправа «Завершіть речення»	5 хв.
Усього:		50 хв.

Заняття 3 «Цінності в нашому житті»		
1.	Вступне слово	1 хв.
2.	Вправа «Оплески по колу»	5 хв.
3.	Вправа «Повторення правил роботи в групі»	2 хв.
4.	Вправа «Очікування»	4 хв.
5.	Вправа-розминка «Горіхи»	5 хв.
6.	Мозковий штурм «Що таке цінності?»	3 хв.
7.	Вправа «Цінності»	7 хв.
8.	Дискусія «Як я розумію щастя?»	10 хв.
9.	Вправа «Очікування»	3 хв.
10.	Гра «Побажання»	5 хв.
Усього:		45 хв.
Заняття 4 «Як справитися зі стресами?»		
1.	Вступне слово	1 хв.
2.	Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»	5 хв.
3.	Вправа «Повторення правил роботи в групі»	3 хв.
4.	Вправа «Скринька очікувань»	5 хв.
5.	Мозковий штурм «Що ви знаєте про стрес?»	2 хв.
6.	Інформаційне повідомлення «Що таке стрес?»	5 хв.
7.	Проективна методика «Вибери малюнок»	3 хв.
8.	Рухлива гра «Масаж»	5 хв.
9.	Робота в групах «Твій спосіб подолання стресу»	10 хв.
10.	Вправа «Саморегуляція»	2 хв.
11.	Вправа «Долонька»	5 хв.
12.	Підсумок заняття	5 хв.
Усього:		50 хв.
Загальна кількість годин:		3 год. 20 хв.

Змістова частина програми
Заняття 1 «Спілкування і ми»

Мета: знайомство, створення позитивної психологічної атмосфери, формування відчуття єдності групи, навичок співпраці, усвідомлення учнями ролі та значення спілкування у житті людини.

Вступне слово психолога

Мета: повідомлення теми заняття, налаштування учасників до роботи.

Час: 1 хв.

Добрий день усім присутнім! Дуже важливу роль у житті будь-якої людини займає спілкування. Саме тому сьогодні ми поговоримо про значення спілкування у нашому житті. Думаю, що сьогоднішнє заняття допоможе отримати відповіді на запитання, які вас цікавлять, і зрозуміти, чому у вашому житті іноді виникають ситуації непорозуміння. Отже, тема сьогоднішнього тренінгу – «Спілкування і ми».

Вправа «Павутинка імен»

Мета: знайомство і саморозкриття учасників, усвідомлення себе суб'єктами групи, створення позитивної психологічної атмосфери.

Матеріали: клубок ниток.

Час: 5хв.

Психолог. Ім'я людині дають раз і на все життя. Воно допомагає іншим звертатися до вас, а вам – до інших. Давайте пограємо у гру. Розкажіть, як повністю звучить ваше ім'я, чи подобається воно вам, як звертаються до вас удома, як би ви хотіли, щоб звертались у групі?

Ведучий бере клубок ниток у руки і розпочинає гру з розповіді про себе. Далі передає клубок комусь із дітей, але кінчик нитки тримає. Дитина розповідає про своє ім'я і передає клубок далі. Так утворюється символічна павутинка імен [15, с. 2].

Вправа «Ухвалення правил»

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія у групі, прийняти правила для продуктивної роботи.

Час: 2 хв.

Психолог. Спілкування завжди відбувається за певними правилами – дорослу людину ми називаємо на «Ви», до молодшої за віком, однолітка можемо звернутися на «ти» тощо. Ми з вами використовуватимемо індивідуальні, парні та групові форми роботи, пропоную ухвалити певні правила. Подивіться на правила, написані на ватмані. Які з них можна прийняти одразу? Які Ви хотіли б змінити? Можливо, щось потрібно додати?

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

1. Відвідувати всі тренінги, приходити вчасно.
2. Звертатись один до одного по імені.
3. Активна робота на занятті кожного учасника.
4. Будьте уважні до того, хто говорить.
5. Неприпустимість насмішок.
6. Не виносити обговорення за межі заняття.
7. Визнавати право кожного на свою думку.
8. Брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно.
9. Говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки.
10. Коли один говорить – усі слухають.
11. Обговорювати дію, а не особу тощо [18, с. 44].

Вправа на очікування «Я сьогодні хочу»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Час: 3 хв.

Психолог просить учнів подумати, чого вони очікують від заняття та закінчити речення «Я сьогодні хочу...».

Вправа «Знайди свою пару»

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи, одночасно формуючи обрані у випадковий спосіб малі групи потрібної чисельності.

Матеріали: підготовлені аркуші з реченнями.

Час: 4 хв.

Для об'єднання в групи психолог роздає кожному учаснику речення, в якому вказано кого необхідно знайти для утворення групи.

1 група:

Ти голка, знайди нитку.

Ти нитка, знайди ножиці.

Ти ножиці, знайди дизайнера.

Ти дизайнер, знайди голку.

2 група:

Ти ручка, знайди папір.

Ти папір, знайди журнал.

Ти журнал, знайди вчителя.

Ти вчитель, знайди ручку.

3 група:

Ти яблуко, знайди дерево.

Ти дерево, знайди фруктовий сад.

Ти фруктовий сад, знайди корзину.

Ти корзина, знайди яблуко.

Вправа «Риси та вміння, важливі для ефективного спілкування»

Мета: з'ясувати, як діти сприймають ефективне спілкування.

Матеріали: ручки, маркери, чисті аркуші ватману.

Час: 10 хв.

Учасники об'єднуються у три мікрогрупи (по 3-4 особи).

Завдання полягає в тому, щоб написати список рис та вмінь людини, які, на їхню думку, необхідні для ефективного спілкування.

На виконання завдання виділено 5 хв. Кожна мікрогрупа презентує свої напрацювання. Потім відбувається обговорення, метою якого є узагальнити список рис. Кожен член групи має право висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу буде завершено, психолог пропонує обговорити, наскільки список, складений мікрогрупами, відрізняється від узагальненого.

Психолог. Спілкуючись одне з одним, ми навіть не замислюємося, скільки факторів та нюансів впливають на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємося з нею за допомогою слів, жестів та інтонації. Від того, наприклад, яке перше враження виникне при знайомстві з людиною, як ми налагодимо обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування. У психології говорять про три складові спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми), інтерактивну (організацію взаємодії між людьми, наприклад, узгодження спільних дій, розподіл функцій, а також уміння вплинути на настрій, поведінку й переконання співрозмовника), перцептивну (процес сприйняття партнерами одне одного під час спілкування та встановлення на цій підставі порозуміння між ними) [8, с. 5].

Вправа-рухавка «Будинки – господарі – землетрус»

Мета: покращення настрою, активізація уважності, створення робочої атмосфери.

Час: 5 хв.

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають будинком. Один заходить у середину. Він – господар. За командою «Будинок» будинки міняються місцями. За командою «Господар» господарі міняються місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями [18, с. 22].

Вправа «Чи вміємо ми спілкуватися?»

Мета: визначити вміння спілкуватися, відношення учасників один до одного, розвивати здібності до самоаналізу.

Матеріали: ручки, чисті аркуші паперу.

Час: 10 хв.

Психолог. На це запитання повинні відповідати ті, з ким ми спілкуємося. У школі вам доводиться постійно спілкуватися зі своїми однокласниками, поза межами ви також спілкуєтесь із різними людьми. Перевіримо, які ви в спілкуванні. Учням роздають невеличкі аркуші паперу (їх кількість має дорівнювати кількості учасників вправи), на яких вони пишуть відповідні бали для кожного учасника. Розшифровка балів має бути написана на дошці:

- + 2 – з тобою дуже приємно спілкуватися;
- + 1 – ти товариська людина;
- 0 – не знаю, я мало з тобою спілкуюся;
- 1 – із тобою іноді неприємно спілкуватися;
- 2 – із тобою дуже важко спілкуватися.

Кожен аркуш складається і на зворотній стороні пишеться ім'я того, кому ця записка призначена. Усі записки збираються в коробку і психолог передає їх «адресатам», попереджаючи, що підрахунок балів потрібно зробити самостійно.

Якщо результати вам не сподобаються, не варто засмучуватися – краще поміркуйте, що кожен із вас може усе змінити на краще. Пам'ятайте: ми багато втрачаємо, коли не використовуємо усі можливості для спілкування. Навчитися спілкуванню можна за умови, коли у людини є бажання працювати над собою. Саме цим ми з вами і будемо займатися на заняттях [18, с. 45].

Вправа «Олівці»

Мета: формування навичок саморегуляції.

Матеріали: олівець на кожного учасника.

Час: 5 хв.

Психолог пропонує учасникам виконати таке завдання: об'єднатися в пари, стати одне навпроти одного на відстані 70-90 см і втримувати два олівці, затиснувши їх кінці подушечками вказівних пальців. Кожна пара має, не випускаючи олівців, рухати руками вгору-вниз, вперед-назад.

Після виконання завдання психолог пропонує групі утворити коло, де відстань між учасниками буде 50-60 см. Учасники-сусіди затискають олівці між подушечками вказівних пальців. Не випускаючи олівців, група синхронно виконує завдання.

Орієнтовні завдання:

- підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення;
- витягнути руки вперед, відвести назад;
- зробити крок вперед, відвести назад;
- зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;
- присісти, встати.
- Запитання для обговорення:
- Які дії має виконувати кожен з учасників, щоб олівці не падали?
- На що потрібно орієнтуватися під час виконання цих дій?
- Як налагодити взаєморозуміння з оточенням, навчитися відчувати іншу людину?
- Чи важливо будувати свої дії з урахуванням рухів партнерів?[13, с.34].

Вправа «Дзеркало»

Мета: створити позитивну емоційну атмосферу, підвищити самооцінку учасників.

Матеріали: дзеркало.

Час: 5 хв.

Психолог. Візьміть по черзі в руки дзеркальце і, дивлячись у нього, розкажіть уголос, як ви себе любите. Зробіть собі комплімент.

Обговорення:

- Чи цікавою була ця вправа?
- Що ви відчували?
- Чи потрібні вам були підказки інших? [16, с. 25].

Вправа «Закінчи речення»

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників.

Час: 5 хв.

Підбиття підсумків. Рефлексія. Психолог разом із групою (безоціночно) обговорює всі види діяльності, використані під час тренінгу.

Психолог пропонує учасникам висловити власні думки з приводу заняття, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми»[18, с. 61].

Заняття 2. «Конфлікти та шляхи їх подолання»

Мета: згуртування учасників до роботи, ознайомлення учнів із поняттям «конфлікт», видами конфліктів, причинами, способами вирішення конфлікту, усвідомлення своєї поведінки, виховання ввічливості, доброзичливості.

Матеріали: м'яч, ватман, маркери.

Вступне слово психолога

Мета: організувати учасників, повідомити тему заняття.

Час: 1 хв.

Мені дуже приємно зустрітися з вами знову. Сьогодні я проведу у вас заняття на тему «Конфлікти та шляхи їх подолання». Сподіваюся, що ми зрозуміємо один одного та з користю проведемо час. Почнемо з привітання.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: формування в учасників позитивного ставлення до себе та інших; уміння говорити про себе та про співрозмовника.

Час: 4 хв.

Психолог розкладає на столі невеликі парні геометричні фігурки з кольорового паперу. Пропонує учасникам вибрати одну з них, учасники з однаковими фігурками утворюють пари, сідають і беруть одне в одного інтерв'ю, дізнаючись про життя партнера якнайбільше цікавих фактів. Через 5–7 хвилин кожен учасник, сидячи в загальному колі, представляє партнера, тобто розповідає про свого партнера все, що він запам'ятав.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли представляли вас?
- Що ви відчували, коли ви самі представляли свого партнера?
- Що найцікавіше ви сьогодні дізналися? [2, с. 21].

Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередньому занятті.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі».

Час: 2 хв.

Кожен учасник по черзі називає одне правило та коротко пояснює його зміст [8, с. 5].

Вправа на очікування «Гора»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Матеріали: плакат «Гора», клейкі стікери, ручки.

Час: 3 хв.

Необхідно намалювати на великому аркуші паперу гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя [18, с. 21].

Вправа «Просте вирішення»

Мета: формування вміння розв'язувати конфлікти.

Час: 5 хв.

Учні в парах розтикають кулаки один одного. Пояснить їм, що за 30 секунд вони повинні розтиснути кулак партнера, не завдаючи йому шкоди та не роблячи боляче. Після цього обговоріть такі питання:

- Як учні намагалися вирішити цю проблему?
- Хто з них просто попросив партнера розкрити кулак? [12, с. 65].

Мозковий штурм «Конфлікт – це...»

Мета: з'ясувати, як учасники розуміють слово «конфлікт».

Матеріали: крейда або маркер, дошка або фліп-чарт.

Час: 3 хв.

Усі відповіді учасників записувати на дошці. Після цього психолог узагальнює їх разом із учнями, демонструючи плакат із визначенням поняття «Конфлікт».

Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Мета: надати інформацію про конфлікт та стилі його розв'язання.

Час: 5 хв.

Конфлікт у перекладі з латини – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії.

Конфліктологія – наука, яка вивчає причини виникнення, особливості перебігу, запобігання та вирішення конфлікту.

Типологія конфліктів:

- за кількістю та складом сторін конфлікту (внутрішньо-особистісний, міжособистісний, особистісно-груповий, міжгруповий, міжколективний, міждержавний, міжнаціональний);
- за проблемно-діяльнісною ознакою (управлінські, сімейні, педагогічні, політичні, економічні, творчі);
- за тривалістю перебігу конфлікту (гострі, швидкоплинні, тривалі та інші);
- за змістом (побутові й суто проблемні);
- за ступенем загострення протиріч (незадоволення, протидія, розбрат, ворожнеча, війна);
- за ознакою можливого вирішення (конструктивний (продуктивний) і деструктивний) [14, с. 18].

Стилi розв'язання конфлікту:

1. Стиль конкуренції. Людина, яка використовує цей стиль, активна і рухається до розв'язання конфлікту своїм шляхом. Вона не зацікавлена у співпраці з іншими людьми, але здатна на вольові рішення. У такому разі розв'язуються тільки власні проблеми й нехтуються інтереси інших.

2. Стиль ухиляння. Реалізується тоді, коли людина не відстоює свої права, не співпрацює з іншими для розв'язання проблеми або просто ухиляється від його розв'язання.
3. Стиль пристосування. Людина діє разом з іншими, не намагаючись відстоювати свої інтереси. Такий стиль можна використовувати тоді, коли розв'язання справи важливе для іншої людини і не є суттєвим для вас.
4. Стиль співпраці. Згідно з цим стилем, ви берете активну участь у розв'язанні конфлікту й відстоюєте свої інтереси, але при цьому намагаєтесь співпрацювати з іншими людьми. Цей стиль потребує тривалішої роботи, порівняно з іншими підходами до конфлікту, оскільки ви спочатку «викладаєте на стіл» потреби, клопоти обох сторін, а потім обговорюєте їх.
5. Стиль компромісу. Ви трохи поступаєтеся в своїх інтересах, щоб задовольнити їх частково, й інша сторона робить те саме. Іншими словами, ви сходитеся на частковому задоволенні своїх бажань і частковому задоволенні бажань іншої людини. Такі дії певною мірою нагадують співпрацю. Однак компроміс досягається іншим способом; ви уступаєте в чомусь, інша людина також у чомусь уступає. Стиль компромісу найефективніший тоді, коли ви й інша людина хочете одного й того самого, але знаєте, що одночасно це для вас неможливо[8, с. 13].

Діагностика типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях (за допомогою тесту Томаса)

Мета: визначення в учасників типового способу поведінки в конфліктних ситуаціях, самоаналіз отриманих результатів.

Матеріали: текст опитувальника на одного або на двох учасників, чисті аркуші, ручки.

Час: 15 хв.

Інструкція: для виявлення домінуючих стилів поведінки в конфліктній ситуації слід заповнити опитувальник, що

складається з набору альтернативних суджень («а» і «б»), У кожному випадку слід, уважно ознайомившись із ними, вибрати те, яке більше відповідає вашим звичайним діям.

Опитувальник

1. а) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку;
б) замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я стараюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2. а) Я стараюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. а) Як правило, я наполегливо досягаю свого;
б) іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.
5. а) Залагоджуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку в іншої людини;
б) я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
6. а) Я прагну уникнути неприємностей для себе;
б) я стараюся добитися свого.
7. а) Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання з тим, щоб у свій час вирішити його остаточно;
б) я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб домогтися свого в іншому.
8. а) Як правило, я наполегливо домагаюся свого;
б) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та інтереси, які зачеплені.
9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися, через суперечки, що виникли;
б) я намагаюся домогтися свого.

10. а) Я твердо прагну домогтися свого;
б) я стараюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання;
б) я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки.
12. а) Часто я уникаю займати позицію, яка могла б викликати суперечку;
б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
13. а) Я пропоную щось середнє;
б) я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і запитую, що він думає з цього приводу;
б) я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.
15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки;
б) я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
16. а) Я стараюся не зачепити почуттів іншої людини, не образити її;
б) як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) Я намагаюся домогтися свого;
б) я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
18. а) Якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй наполягти на своєму;
б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
19. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання;
б) я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, з тим щоб у свій час вирішити його остаточно.

20. а) Я намагаюся одразу подолати наші розбіжності;
б) я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.
21. а) Я прагну бути уважним до інтересів та слів іншого;
б) я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.
22. а) Я намагаюся знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина;
б) я відстоюю власну позицію.
23. а) Як правило, я намагаюся задовольнити бажання кожного з нас;
б) інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.
24. а) Якщо для іншого його позиція дуже важлива, я намагаюся піти йому назустріч;
б) я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.
25. а) Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті;
б) я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, враховувати його позицію.
26. а) Я пропоную, як правило, середню позицію;
б) я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.
27. а) Зазвичай я намагаюся уникати суперечок;
б) якщо для іншого його позиція дуже важлива, я стараюся піти йому назустріч.
28. а) Я намагаюся домогтися свого;
б) улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. а) Я пропоную компроміс;
б) вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки.
30. а) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її;
б) я завжди намагаюся зайняти таку позицію в суперечці, щоб ми обидва досягали успіху.

Обробка та інтерпретація даних

У методиці розрізняють п'ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме:

- *змагання* – коли людина активно переслідує власну мету й намагається за будь-яку ціну задовольнити власні інтереси, ігноруючи мету та інтереси іншої людини;
- *співробітництво* – коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, за якого буде досягнута мета та вдоволені потреби кожного;
- *компроміс* – коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів та потреб;
- *уникнення* – коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль або ж відкладаючи взаємодію до кращих часів;
- *пристосування* – коли людина намагається створити умови для задоволення потреб партнером та досягнення ним своїх цілей.

Ключ до опитувальника:

змагання — 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а;

співробітництво — 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б;

компроміс — 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а;

уникнення — 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б;

пристосування — 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Якщо обраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує один бал. Потім знаходимо суму балів за кожним з можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення домінуючих тенденцій поведінки людини в конфліктній ситуації [18, с. 32].

Вправа «Поділити кульку»

Мета: ознайомлення з можливими способами вирішення конфлікту.

Матеріали: м'яч або повітряна кулька.

Час: 5 хв.

У центр кола запрошують двох учасників (за бажанням). Психолог пропонує їм поділити м'яч (повітряну кульку). Наприкладі цієї ситуації обговорюють можливі способи вирішення конфлікту [2, с. 91].

Вправа «Аналіз очікувань»

Мета: проаналізувати чи справдилися очікування учасників.

Матеріали: аркуш із зображенням гори та очікуваннями учасників.

Час: 2 хв.

Психолог просить проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори [18, с. 25].

Вправа «Завершіть речення»

Мета: виявити, наскільки заняття було цікавим для учасників.

Матеріали: комп'ютерний слайд або плакат із написом незавершених речень.

Час: 5 хв.

Психолог за допомогою комп'ютера або плакату пропонує учасникам завершити речення:

Я дізнався, що...

Мене здивувало, що...

Мені сподобалося, що...

Можливо, було б краще, якби... [17, с. 26].

Заняття 3. «Цінності в нашому житті»

Мета: розвиток уміння активно виявляти свої почуття й побажання, ознайомлення з колом інтересів одне одного, визначення та формування життєвих цінностей.

Завдання: формувати самодостатність, позитивну налаштованість на життя й усвідомлення своєї внутрішньої сили; допомогти зрозуміти унікальність кожної людини та її поведінкового потенціалу; розвивати здібності пізнавати себе й інших людей, позитивну Я-концепцію, самосвідомість.

Вступне слово психолога

Мета: організувати учасників, повідомити тему заняття.

Час: 1 хв.

Добрий день! Сьогодні у нас дуже цікаве і захопливе заняття, ми поговоримо про цінності, будемо визначати кожний для себе пріоритети в житті, тому тема нашого заняття «Цінності в нашому житті». За традицією попередніх занять почнемо з привітання.

Вправа «Оплески по колу»

Мета: створити доброзичливу, комфортну атмосферу для конструктивної роботи, підвищити самооцінку учасників.

Час: 5 хв.

Психолог. Я називаю одного з вас на ім'я, вітаю його оплесками, потім він обирає кого-небудь із учнів, і ми вже вдвох аплодуємо. Утрюх вибираємо наступного претендента на оплески. Таким чином, гра триває, і оплески лунають усе голосніше. Зростає і напруження серед тих, кого ще не назвали, тому останньому гравцеві варто адресувати такі слова «А найгучніші оплески дістаються» [14, с. 16].

Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити правила, які були прийняті на першому занятті.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі».

Час: 2 хв.

Кожен учасник по черзі називає одне правило та коротко пояснює його зміст [8, с. 5].

Вправа «Очікування»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Матеріали: клейкі стікери у вигляді листочків, плакат із зображенням дерева.

Час: 4 хв.

Учасникам роздають стікери. Психолог просить написати на них очікування від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і приклеює аркуш на плакат із зображенням дерева [17, с. 8].

Вправа-розминка «Горіхи»

Мета: допомогти усвідомити цінність і унікальність кожного об'єкта й живої істоти у світі, формувати вміння бачити й виявляти істинне, цінне й важливе в кожному з них.

Матеріали: горіхи відповідно до кількості учасників, мішок.

Час: 5 хв.

Психолог. Перед вами лежить мішечок із горіхами. Я прошу кожного з вас взяти по одному горіху, а потім протягом хвилини уважно роздивитися й запам'ятати свій (помічати його не можна.) Через хвилину всі горіхи будуть складені знову в мішок.

(Після того, як горіхи повертають у мішечок, психолог їх перемішує, висипає в центр кола й просить кожного учасника знайти свій.)

Обговорення: за якими ознаками вдалося знайти саме свій горіх, чим він відрізняється від інших?

Висновок (за підсумками обговорення проводять аналог між волоськими горіхами й людьми). Всі в натовпі, на перший погляд виглядають однаково. А щоб побачити особливості кожного, потрібен час, варто придивитися. Про цінність горіха зазвичай судять із того, що знаходиться під його шкаралупою. Можливо, зовні він дуже гарний, а всередині абсолютно пустий. І навпаки. Так буває і з людьми, тому не треба робити

поспішних висновків, керуючись лише зовнішніми ознаками. У горіха дуже тверде покриття, і воно потрібне йому для того, щоб захищати ніжну серцевинку. Багато хто з людей теж часто поміщає себе в оболонку, щоб почуватися в безпеці, і не відразу відкривається іншим, для цього потрібен час [11, с. 30].

Мозковий штурм «Що таке цінності?»

Мета: з'ясувати, як учасники розуміють слово «цінності».

Матеріали: крейда або маркер, дошка або фліп-чарт.

Час: 3 хв.

Усі асоціації зі словом «цінності», тобто відповіді учасників, психолог записує на дошці, після цього узагальнює їх разом із учнями.

Вправа «Цінності»

Мета: визначити найголовніші цінності в житті учнів.

Матеріали: аркуші з переліком можливих людських цінностей, ручки.

Час: 7 хв.

Учасникам групи роздають перелік можливих людських цінностей:

- цікава робота;
- сприятливий устрій в країні;
- громадське визнання;
- матеріальний статок;
- кохання;
- сім'я;
- задоволення, розваги;
- самовдосконалення;
- свобода;
- справедливість;
- доброта;
- чесність;
- щирість;
- віра;
- цілеспрямованість.

Потім кожному пропонують вибрати із списку п'ять найголовніших для нього цінностей і дві цінності, які не дуже значущі нині.

Після етапу індивідуальної роботи учасники об'єднуються в малі підгрупи (по 3-4 людини) і обговорюють свої варіанти.

Потім відбувається групове обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями [10, с. 13].

Дискусія «Як я розумію щастя?»

Мета: розкрити і закріпити глибину розуміння щастя, працювати над умінням аналізувати та висловлювати свою думку.

Час: 10 хв.

Запитання для дискусії:

1. Здоровий жебрак щасливіший, аніж хворий король.
 2. Багаті люди – щасливі.
 3. Не в грошах щастя.
 4. Щастя – це коли ти досяг визнання у суспільстві, зробив кар'єру.
 5. Щастя однієї людини не може заподіяти шкоди іншим людям.
 6. Чи можна побудувати своє щастя на нещасті іншого?
- [5, с. 16].

Гра «Побажання»

Мета: створення позитивної атмосфери наприкінці заняття.

Матеріали: ручки, стікери неклеєкі.

Час: 5 хв.

Кожен учасник пише на аркуші паперу своє побажання, складає аркуш і кладе його в центр кімнати. Побажання перемішуються. Потім кожен виймає собі по одному побажання – так усі учасники групи обмінюються побажаннями [3, с. 10].

Вправа «Очікування»

Мета: проаналізувати чи справдилися очікування учасників.

Матеріали: клейкі стікери у вигляді яблук, плакат із зображенням дерева.

Час: 3 хв.

Учасники повертаються до плакату із зображенням дерева, психолог роздає стікери. Учасники записують чи справдилися очікування, які були озвучені на початку заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і приклеює аркуш на плакат із зображенням дерева [9, с. 32].

Заняття 4. «Як справитися зі стресом?»

Мета: надання інформації, яка допоможе запобігти негативним проявам стресу, формування навички впевненості в собі.

Вступне слово психолога

Мета: повідомлення теми та мети заняття.

Час: 1 хв.

Добрий день! Я рада вас знову вітати! На минулих заняттях ми обговорювали стилі розв'язання конфліктів, цінності. Сьогодні ми спробуємо краще розібратися що таке стрес, як виникає цей психічний стан, які має фази.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я ...»

Мета: створення позитивного мікроклімату в групі, розвиток навичок стислої самопрезентації.

Час: 5 хв.

Усі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається словами: «Не хочу хвалитися, але я ...».

Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю в футбол».

У вправі мають бути задіяні всі учасники[18, с. 47].

Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити правила, які були прийняті на першому занятті.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі».

Час: 2 хв.

Кожен учасник по черзі називає одне правило та коротко пояснює його зміст [8, с. 5].

Вправа «Скринька очікувань»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої очікування від заняття.

Матеріали: аркуш з намальованою скринькою, клейкі стікери, ручки.

Час: 4 хв.

Кожен отримує стікери, на яких пише власні очікування: «Я очікую ...». Після цього кожен промовляє вголос своє очікування та прикріплює до дошки свій аркуш на вирізану з паперу скриньку.

– Для чого ми виконували цю вправу? [4, с. 19].

Мозковий штурм «Що ви знаєте про стрес?»

Мета: актуалізувати знання учасників про стрес, виявити, наскільки ця тема важлива для них.

Матеріали: крейда або маркер, дошка або фліп-чарт.

Час: 3 хв.

Психолог записує на дошці відповіді учасників, після цього узагальнює їх разом із учнями [6, с. 10].

Інформаційне повідомлення

Мета: надати інформацію про стрес, його фази.

Час: 5 хв.

Слово «стрес» походить з англійської і означає «тиск», «напруга». Першим визначення стресу дав канадський фізіолог Г.Сельє. Він говорив, що стрес – це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хворобу [16, с. 101].

Стрес – це реакція на екстремальні впливи, стан поведінкового та духовного розладу, пов'язаний із нездатністю

людини цілеспрямовано та розумно діяти в реальній життєвій ситуації.

Екстремальним впливом можуть бути небезпечні (несподівані) ситуації, напружена життєдіяльність, необхідність швидко зробити вибір чи прийняти рішення. Події, що викликають стрес, називаються стресорами, вони бувають як фізичні (наприклад, небезпека), так і психічні (прийняття відповідального рішення).

Вплив стресу часто має негативний характер, дезорганізує людину, викликає в неї розгубленість, неочікуваність вчинків, але бувають випадки і позитивного впливу стресу, коли активізується увага, пам'ять, мислення, підвищується мотивація вибору. Узагалі стрес може сприяти адаптації до чогось (наприклад, до нових умов навчання або роботи), тренує самозахист і самозбереження.

Стрес має три фази:

- тривога (мобілізація), коли організм перерозподіляє резерви;
- стабілізація, коли поведінка людини зовні здається звичайною, нормальною;
- виснаження, коли фізичний стан погіршується аж до хвороб [7, с. 23].

Проективна методика «Вибери малюнок»

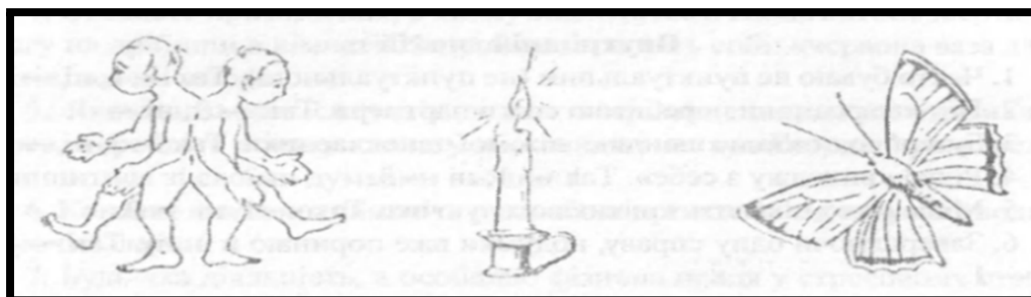
Мета: визначити схильність учасників до стресу.

Матеріали: малюнок з близнюками, свічкою та метеликом (Малюнок 1).

Час: 3 хв.

Виберіть один малюнок.

Малюнок 1



Якщо ви обрали близнюків – у вас дуже часто змінюється настрій, тому про вас можна сказати, що ви схильні до депресії.

Якщо ви обрали свічку – ви в житті є лідером, тому дуже часто берете на себе велике навантаження, гідно виконуєте свої обов’язки. Отже, ви також схильні до стресу.

Якщо ви обрали метелика – вам можна позаздрити: ви практично не схильні до депресії, тому що дуже легко сприймаєте життя, особливо не замислюєтесь над проблемами, не переймаєтесь [16, с. 104].

Рухлива гра «Масаж»

Мета: зняти емоційне напруження, стимулювати учасників до продуктивної роботи.

Час: 5 хв.

Інструкція. Встали колом, обернулися так, щоб побачити потилицю учасника гри. Поклали руки на плечі партнера, зробили легенький масаж, погладили по спинці, по голівці, сказали: «Який ти хороший!» Обернулися в інший бік, виконали те саме з іншим партнером.

Рефлексія

– Чи вдалося вам на цьому занятті дізнатися про себе щось нове, раніше невідоме?

– Наскільки добре ви, на ваш погляд, знаєте себе?

[10, с. 22].

Робота в групах «Твій спосіб подолання стресу»

Мета: активізація розумової діяльності, формування навичок презентації своєї роботи, визначити способи подолання стресу.

Матеріали: аркуші з написами «апельсин», «банан», «шоколад», ручки, маркери, чисті аркуші ватману.

Час: 10 хв.

Учасники об’єднуються у 3 групи. Для цього психолог роздає аркуші з написами: «апельсин», «банан», «шоколад».

Групам пропонується подумати над способами подолання стресу, які вони знають зі свого досвіду, написати що саме допомагає полегшити стан під час стресу.

Після завершення обговорення представник від кожної групи презентує напрацювання групи.

Вправа «Саморегуляція»

Мета: розвиток самоконтролю, саморегуляції.

Час: 2 хв.

Коли хвилюєшся, спробуй спокійно дихати.

Заплющ очі, глибоко вдихни.

Подумки скажи собі:

- «Я – лев» (видихни, вдихни);
- «Я – пташка» (видихни, вдихни);
- «Я – камінь» (видихни, вдихни);
- «Я – квітка» (видихни, вдихни);
- «Я – спокійний(на)» (видихни, вдихни).

Ви відчуєте, що справді заспокоїлися [16, с. 104].

Вправа «Долонька»

Мета: сприяти підвищенню самооцінки, формування вміння знаходити позитивні риси в інших людях.

Матеріали: кольорові олівці, ручки, чисті аркуші паперу.

Час: 5 хв.

Кожен учасник групи на аркуші паперу обмальовує свою долоню, обводячи олівцем чи ручкою по її контуру, а потім вирізає. Вирізану «долоню» слід розмалювати одним або кількома кольорами. Потім записати на ній слова підтримки для іншого члена групи. Щоб підтримку отримав кожен учасник групи, учні стають у коло. Хтось за бажанням чи вибором психолога дарує свою «долоньку» ще комусь, але не тому, від кого отримав сам, і сідає. Інші учасники продовжують дарувати долоньки лише тим, хто залишається стояти. Коли всі отримають «долоньки» - по черзі слід зачитати слова підтримки [1, с. 18].

Підсумок заняття

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників групи.

Час: 5 хв.

Кожен учасник згадує свої очікування, написані на початку заняття, аналізує чи справдилися, висловлює свої враження від тренінгу.

Список використаних джерел:

1. Ващинець Г. Психологічна адаптація випускників «Зовнішнє незалежне оцінювання» / Г. Ващинець // Психолог. – 2012. - № 24 (504). – С.18.
2. Возіянова О.А. Тренінгова робота з підлітками / О. А. Возіянова, К. М.Бабенко. – К.: Редакції загальнопед. газет, 2012. – 128 с.(Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Герелюк Л. Заняття для учнів старших класів «Цілі й цінності» / Л. Герелюк // Психолог. – 2012. - № 20 (500). – С.10.
4. Данілович Н. Заняття з елементами тренінгу для підлітків «Пізнай себе» / Н. Данілович // Психолог. – 2012. - № 17 (497). – С.19.
5. Денисюк А. Програма факультативу для підлітків «Екологія душі» / А. Денисюк // Психолог. – 2011. - № 46-47 (478-479). – С.16.
6. Досвід підготовки інструкторів-підлітків «Програма «Рівний - рівному» в освітньому процесі» // Психолог. – 2011. - № 42 (474). – С.10.
7. Коберник О. Відповіді на запитання підлітків «Як можна заспокоїтися під час стресу?» / О. Коберник // Психолог. – 2011. - № 4 (436). – С.23.
8. Ляльчук Г. Тематична вкладка. Корекційно-розвивальна програма «Підліток і реальний світ»/ Г. Ляльчук // Психолог. – 2012. - № 20 (500).
9. Осипова І. Виховна година з елементами тренінгу для учнів випускних класів «Стреси в нашому житті. Як від них захиститись?» / І. Осипова // Психолог. – 2012. - № 1 (481). – С.32.
10. Пивоварова Н. Тематична вкладка. Програма з розвитку особистісної цілеспрямованості старшокласників «Чарівна далечінь...» / Н. Пивоварова // Психолог. – 2013. - № 10 (514). – С.13.

11. Прощенко О. Заняття з елементами тренінгу «Цінності в моєму житті» /О. Прощенко // Психолог. – 2013. - № 23 (527). – С.30.
12. Стороженко І. Заняття для старшокласників «Конфлікти та шляхи його вирішення» / І. Стороженко // Психолог. – 2012. - № 15-16 (495-496). – С.65.
13. Терещенко Л. «Підвищуємо рівень стресостійкості дітей» /Л. Терещенко// Практичний психолог: школа. – 2014. – № 8. – С.34.
14. Тимченко О. Програма занять для підлітків «Жити в мирі та злагоді»/О. Тимченко// Психолог. – 2013. - № 19-20 (523-524). – С.16 – 18.
15. Тригук О. Тематична вкладка. Корекційна програма для підлітків «Розвиток комунікативної компетентності» /О. Тригук // Психолог. – 2011. – № 2 (434).
16. Цюсь А. Дізнайся більше про себе /А. Цюсь //. – К.: Шк. світ, 2011. – 120 с. - (Бібліотека «Шкільного світу»).
17. Швидка І. Тематична вкладка. Програма занять для учнів 9-11 класів «Ми – асертивні» /І. Швидка // Психолог. – 2013. – № 23 (527). – С.8 – 26.
18. Шелестова Л. Вчимо дітей спілкуватися / Л. Шелестова, Н. Чиренко, Н. Чернякова. – К.: Шк. світ, 2011. – 128 с. - (Бібліотека «Шкільного світу»).

Інтерактивне заняття-дует соціального педагога та практичного психолога для учнів 8-11 класів «Посттравматичний стресовий розлад очима підлітків: кольорові емоції та почуття»



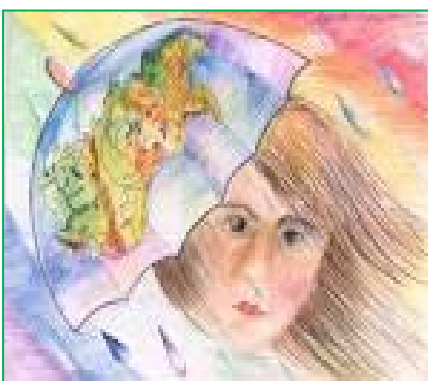
Укладач та автор:

Сікаленко Руслана Олексіївна,
методист з психологічної служби
районного методичного кабінету
відділу освіти, молоді та спорту
Жовтневої районної державної
адміністрації

Інтерактивне заняття-дует «ПТСР очима підлітків: кольорові емоції та почуття» спрямоване на формування в учнів моральних засад взаємодії з дітьми (людьми), які страждають від ПТСР або інших емоційних розладів, та активізацію внутрішнього емоційного потенціалу щодо ефективної боротьби з життєвими критичними ситуаціями та протидії стресам. Особлива увага при реалізації завдань заняття приділяється активізації процесу самопізнання власного «Я» кожним учасником, акумуляції та поповненню багажу власних моральних засад та цінностей, наданню допомоги в глибшому розумінні емоційно-чуттєвого світу людини, а також проведенню корекції тривожних станів та попередженню можливих девіацій у поведінці підлітків.

Інтерактивне заняття адресоване для використання в роботі практичним психологам, соціальним педагогам та класним керівникам.

Пояснювальна записка



Життя – непередбачувана річ: прекрасна, тривожна та незвідана водночас. Щодня воно дивує нас та ставить перед нами все нові та нові питання. І кожен із нас шукає на них

відповіді, і у всіх вони свої... Саме тому на перший план виходить людське серце – неповторне та гаряче, як і почуття, що живуть у ньому... Воно по-різному відгукується на різні життєві події, то окриляючи нас, то зводячи з розуму... Але воно ніколи не залишається байдужим! Так і сьогодні, переживаючи конфліктні події в нашій країні, наші серця не мовчать. І якщо ми, дорослі, ще якось можемо керувати тим виром емоцій та почуттів, що переповнюють нас, то серця дітей, на жаль, не можуть похизуватися такою виваженістю та спокоєм. Тож робота з ними стає актуальною, як ніколи.

Як допомогти дитині правильно розпізнати свої внутрішні переживання та трансформувати їх у потрібне русло? Як не дозволити стресу, затяжній депресії чи посттравматичному стресовому розладу знищити їх зсередини? Як правильно активізувати духовні засади та моральні цінності сучасної молоді, щоб вони допомогли не лише їй, а й іншим людям, які потребують підтримки? Ці та інші питання нелегко вирішити... Тому діяльність працівників психологічної служби системи освіти, що сміливо крокують в ногу з проблемами сьогодення, та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів зокрема, нерозривно пов'язується, для того, щоб разом «реабілітовувати» найпотаємніші куточки дитячих душ...

У цілому, на сьогоднішній день, ситуація досить складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.

Аналізуючи практику проведення даної роботи та опис досвіду, можна виокремити наступних авторів, а саме: Калшед Д., Левін П., Малкін-Пих І., Пятницька Є., Черепанова Є, Юл У., Уільямс Р., Антропов Ю., Медведєв В., Гур'єва В., Александровський Ю., Корольчук М., Рєпнова Т., Панок В., Бочкор Н., Дубровська Є., Залеська О., Калашник О.,

Ковальчук Л., Левченко К., Лунченко Н., Соловйова О., Худякова Н., Колтунович Т., Арнтзен Б., Оксневад А., Гроннестад Т., Сухенко Я., Лук'яненко Н., Політико С., Калошин В., Гуменюк Д. та ін.

Але варто зазначити, що лише декілька дослідників проблеми організації роботи з дітьми та підлітками у конфліктний та постконфліктний періоди окреслили роботу з даного питання в загальноосвітніх навчальних закладах. Кількість корекційно-розвивальних, превентивних та просвітницьких занять та тренінгів досить незначна. Усе це і зумовило актуальність розробки даного інтерактивного заняття.

Мета: допомогти підліткам зрозуміти суть посттравматичного стресового розладу через активізацію процесу самопізнання власного світу емоцій та внутрішнього «Я» зокрема.

Завдання:

- ознайомити підлітків з поняттям «посттравматичного стресового розладу»;
- допомогти глибше зрозуміти емоційно-чуттєвий світ людини;
- активізувати процес самопізнання власного «Я»;
- акумулювати та поповнити багаж моральних засад та цінностей;
- допомогти краще зрозуміти людину, яка страждає від ПТСР;
- створити список рекомендацій дітям, які страждають на стресові розлади;
- дослідити емоційний стан;
- провести корекцію тривожних станів та попередити можливі девіації у поведінці.

Учасники: учні 8–11-х класів.

Обладнання: фліпчарт, папір для фліпчарта, діагностичні картки «колір-почуття», олівці, фломастери, акварельні,

масляні чи акрилові фарби, пензлики, шаблони масок, матеріали для колажів, клей, ножиці, презентація на тему «Що ж таке ПТСР та як він діє на людину», фліпчарт, 4 ватмани, презентація для гри «Аукціон потреб», паперові купюри, назви лотів на папірцях, шаблони восьмигранних мандал або мандали з історіями.

Час проведення: 1,5–2 год.

Форми роботи: інтерактивні вправи та ігри, робота в групах, інформаційне повідомлення, мозковий штурм, релаксація, робота з діагностичними картками, арт-технології, презентація, метод асоціацій, проєктивні методики.

Очікуваний результат: формування в учнів моральних засад взаємодії з дітьми (людьми), які страждають від ПТСР або інших емоційних розладів, та активізація внутрішнього емоційного потенціалу щодо ефективної боротьби з життєвими критичними ситуаціями та протидії стресам.

Проведення занять планується в навчальному кабінеті психолога.

Реалізація програми передбачає залучення фахівців різного спрямування: медичних працівників, представників громадських організацій тощо.

Короткий опис заняття

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується, спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Інтерактивне заняття-дует «ПТСР очима підлітків: кольорові емоції та почуття»	Сікаленко Руслана Олексіївна	Формування в учнів моральних засад взаємодії з дітьми (людьми), які страждають від ПТСР або інших емоційних розладів, та активізація внутрішнього	1 заняття, тривалістю до 2 годин	Учні підліткового віку

		емоційного потенціалу щодо ефективної боротьби з життєвими критичними ситуаціями та протидії стресам		
--	--	---	--	--

Структура програми

№ з/п	Зміст	Тривалість, хв
1	Вступне слово. Оголошення мети	10 хв.
2	Інформаційне повідомлення «У світі емоцій та почуттів»	15 хв.
3	Робота з діагностичними картками «Колір-почуття»	15 хв.
4	Вправа «Маска мого внутрішнього «Я»»	20 хв.
5	Презентація «Що ж таке ПТСР та як він діє на людину»	5 хв.
6	Вправа «Асоціації»	5 хв.
7	Гра «Аукціон потреб»	20 хв.
8	Вправа «Колаж порад»	20 хв.
9	Вправа «Мандала радості»	20 хв.
10	Підведення підсумків заняття. Обмін враженнями	10 хв.
Усього:		1 год. 50 хв.

Змістова частина заняття

Примітка. Перед тим, як проводити дане заняття, слід добре подумати про колектив учасників: чи є серед них діти внутрішніх вимушених мігрантів, чи ті, які постраждали внаслідок АТО та конкретних бойових дій, котрі втратили близьких людей, тощо; пропустити даний захід через призму менталітету конкретного навчального закладу та призму професійності працівників психологічної служби (тренерів). Виходячи з власного досвіду, слід зазначити, що заняття дуже

емоційне: для дітей – самоаналізом, для працівників психологічної служби – діагностичною та корекційною складовими.

Вступне слово. Оголошення мети

Соціальний педагог. Життя – непередбачувана річ: прекрасна, тривожна та незвідана водночас. Щодня воно дивує нас та ставить перед нами все нові та нові питання. І кожен з нас шукає на них відповіді, і у всіх вони свої...

Та щоб не відбувалося у нашому житті та у нашій країні зокрема, кожен із нас завжди повинен залишатися «людяною людиною» з гарячою любов'ю в серці та холодним розумом в голові.

Тож сьогодні ми з вами спробуємо розібратися з поняттям, що, як ніколи, стало актуальним для багатьох людей, особливо тих, які постраждали внаслідок конфліктних ситуацій в Україні. Ми поговоримо про посттравматичний стресовий розлад та активізуємо процеси самопізнання вашого власного світу емоцій і внутрішнього «Я» зокрема, що неодмінно допоможе нам глибше зрозуміти себе самих та інших людей і не тільки. Тож уперед!

Інформаційне повідомлення «У світі емоцій та почуттів»

Практичний психолог. Найтяжче кожній людині боротися із собою, точніше – зі своїми емоціями та почуттями, які, то ніби спокійна річка, то бурхливе море. Тож спробує зараз розібратися в них.

Емоції – це властиві кожній людині психологічні реакції на хороше та погане, це тривоги і радощі, відчай і насолода; саме вони забезпечують здатність до переживання і співпереживання, підтримують інтерес до життя та навколишнього світу, саме вони складають частину людської психологічної діяльності та особистісного «Я» кожної людини. І хоча в своїх вчинках ми, люди, частіш за все керуємося

розумом, а не емоціями, та все ж таки в багатьох ситуаціях їхній вплив на нашу поведінку та наші дії вельми великий.

Емоції (від фр. *emotion* — «хвилювання», «збудження») — це складний стан організму, що припускає тілесні зміни поширеного характеру — в диханні, пульсі, залозо-виділеннях тощо, і на ментальному рівні - стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

Почуття (від старослов'янського слова «чути») — це:

- свідомості (свідомість - вища форма відображення дійсності, властива людям і пов'язана з їхньою психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки і діяльності та передбачуванням результатів останньої) з-за більш чи менш складного поєднання різного роду відчуттів;
- емоційний аспект розумового життя та його виявлень, на відміну від інтелектуального, вольового чи діяльнісного аспектів;
- це специфічні людські узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції — радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Фахівці проводять відмінність між поняттям «емоція» і поняттями «почуття», «афект», «настрій» і «переживання».

На відміну від почуттів, емоції не мають об'єктної прив'язки: вони виникають не щодо кого чи чого-небудь, а по відношенню до ситуації в цілому. «Мені страшно» — це емоція, а «Я боюся цієї людини» — це почуття. У зв'язку з цим емоції, на відміну від почуттів, не можуть бути амбівалентними: як тільки ставлення до чогось стає одночасно і поганим і хорошим, то це «щось» можна назвати об'єктом, а емоційні процеси по відношенню до нього — почуттями.

Одна з найважливіших особливостей емоцій — їх індикаторний характер, тобто здатність формуватися по

відношенню до ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися, і існують тільки у вигляді ідеї про пережиті, очікувані чи уявні ситуаціях.

Інша важлива особливість – їх здатність до узагальнення і комунікації (емоції можуть передаватися між людьми або тваринами), через що емоційний досвід включає в себе не тільки індивідуальні переживання, але й емоційні співпереживання, що виникають в ході спілкування, сприйняття творів мистецтва тощо.

Класифікацій же почуттів та емоцій існує безліч. Та хочу познайомити вас із однією із них. Так, відповідно до теорії емоцій К. Ізарда, мотиваційну систему людського існування утворюють **10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором/ніяковість, провина, подив та інтерес**; кожна з даних емоцій має унікальні функції та специфічну форму прояву (переживання). Але поруч із ними крокують й інші емоції, більшість з яких нерідко переходить у розряд почуттів та рис характеру.

– А щоб ви додали до 10 базових емоцій?

Відповіді учнів вислуховуються та записуються на фліпчарті (ватмані). Можна запропонувати свій перелік для того, щоб допомогти дітям краще усвідомити велич та розмаїття світу почуттів та емоцій. Наприклад: агресія, азарт, антипатія, байдужість, безпека, безпорадність, безсилля, біль, благоговіння, благородність, боязнь, вдячність, великодушність, відстороненість, відчай, ворожість, впевненість, готовність, гордість, горе, дезорієнтація, домінантність, допитливість, драйв, ейфорія, ентузіазм, жадібність, жалість, жалкування, жах, задоволення, заздрість, занепокоєння, зацікавленість, заціпеніння, захват, зачарованість, злість, злорадство, знесилення, іронія, ізолюваність, корисливість, лукавство, любов, кохання, миролюбство, мрійливість, мстивість, надія, надмірність, наполегливість, напруження, натхнення, небезпека,

нелюдимість, ненависть, нетерпимість, нехтування, ніжність, нудьга, обережність, обожнювання, образа, обурення, огида, осуд, переляк, підлецування, підозрілість, піклування, печаль, повага, покірність, полегшення, потрясіння, прив'язаність, пригніченість, приниження, приреченість, прощення, рішучість, розгубленість, роздратованість, розкаяння, розпач, самозадоволення, самотність, сарказм, сентиментальність, сердитість, симпатія, скрута, слабкість, сором'язливість, співпереживання, спокій, страждання, стриманість, суворість, сум'яття, супротив, трепіт, тривога, тріумф, туга, успіх, хандра, хвилювання, цинічність, цікавість, чуйність, чуттєвість, шок, щастя, щедрість, щирість та ін.

– Що можна сказати про світ емоцій та почуттів, які висновки зробити?

Робота з діагностичними картками «Колір-почуття» (за програмою емоційно-вольового розвитку дітей Т.Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої та Д.Фролова «Чарівна країна всередині нас»)

Соціальний педагог. Живописець В.Кандинський, один із основоположників абстрактного мистецтва, стверджував, що колір на полотні стає засобом передачі емоційного змісту, бо є певним станом людської душі, а російський психіатр В.Бехтерев був глибоко переконаний, що вміло підібрана гама кольорів впливає на нервову систему краще, ніж будь-які пігулки та мікстури. А ви погоджуєтеся з ними? [2, 24](Вислуховуються думки дітей.)

Тепер попрошу вас уважно прислухатися до себе та проаналізувати ті емоції та почуття, що живуть усередині вас зараз і пов'язані з темою нашого заняття.

Далі учням пропонується заповнити діагностичну картку (Див. додаток).

Практичний психолог. Не дивлячись на вік, кожен із нас любить казки, от і зараз ми з вами уявимо чарівну країну, в

якій живуть Радість, Сум, Гнів, Відраза, Презирство, Страх, Сором, Провина, Подив, Інтерес, Любов та Байдужість (*список можна змінити: щось додати, а щось прибрати*). Усі вони живуть дружно, кожен у своєму будиночку: хтось у жовтому, хтось – у рожевому. Тож спробуйте і ви створити своє власне місто почуттів, розфарбувавши будиночки на картках. Впевнена, що у кожного з вас вийде своє неповторне місто почуттів.

Після закінчення процесу розмальовування, діти діляться враженнями про роботу з діагностичними картками та виокремлюють будиночки, які їм найбільше подобаються. Для працівників психологічної служби це діагностика внутрішніх переживань дітей. Як показує практика, підбір кольору може бути зовсім неочікуваним, наприклад, звичну «Любов» можуть «поселити» в будиночок не червоного кольору, як зазвичай, а в чорний або зелений, а якісь почуття можуть і взагалі залишитися «жити на вулиці». Це свідчить про наявні у дітей проблеми. Почуття, з якими дитина працює швидко, без зайвих питань та коментарів, здебільшого є домінуючими, притаманними даній особі, тими, що є в житті людини. Пильнішої уваги ж заслуговують ті з них, робота над якими викликає супротив, обурення, гнів.

Вкінці картки забираються у дітей на певний час.

Вправа «Маска мого внутрішнього «Я»»

Соціальний педагог. Зараз кожен із вас отримає маску (заздалегідь підготовлені шаблони нейтрального типу), яку потрібно буде розмалювати (прикрасити) фарбами так, як ви самі цього захочете. Та вона повинна бути схожою на вас самих, відповідати вашому внутрішньому світу. Тож творчих вам успіхів!

Після закінчення роботи учнів просять подумати над тим, які ж почуття та емоції передає їхня маска, які з них домінують і чому. Потім учасникам пропонують назвати

свою маску якоюсь емоцією чи почуттям та презентувати її, відповідаючи на питання:

- Як називається твоя маска? Чому саме так?*
- Що вона може розповісти саме про тебе?*
- Що вона хоче донести до людей, про що сказати?*

Далі дітям повертаються діагностичні картки.

Практичний психолог. А зараз ми попросимо вас порівняти ваші маски з вашими будиночками, в яких живуть емоції та почуття. Подивіться, будь ласка, уважно на них та скажіть, кольори яких емоцій, презентованих на картці, переважають на ваших масках, і чи співпадають назви ваших масок із домінантним кольором-емоцією?

Практичному психологу особливо слід звернути увагу на тих дітей, які назвали свою маску, наприклад, «Любов», і домінантним на ній є червоний та рожевий, а насправді, на діагностичній картці у ці кольори розфарбовані будиночки, в яких живуть «Гнів» і «Подив». Також на увагу заслуховують діти, чиї роботи несуть великий негатив та свідчать про проблеми в емоційно-вольовій сфері.

Соціальному ж педагогові слід звернути увагу на роботи учасників заняття, в яких домінує «Байдужість».

Практичний психолог. Проведіть самоаналіз та скажіть, чи ті емоції та почуття, що ви зобразили на масках, дійсно живуть у вашій душі, чи може там вони зовсім інші? Чи не приховуєте ви від інших своїх почуттів і чому? І чи не являється маска дійсно «маскою»? Чи щирі та правдиві ви з оточуючими, чи лише з близькими вам людьми? Це добре чи погано?

Презентація «Що ж таке ПТСР та як він діє на людину»

Увагу слід приділити причинам виникнення ПТСР, категоріям людей, які можуть найбільше постраждати від нього, його проявам та ознакам (3 основні симптоми) та наголосити на тому, що це нормальна реакція на ненормальні події.

Вправа «Асоціації»

Соціальний педагог. Прослухавши даний теоретичний матеріал та ближче познайомившись з поняттям «посттравматичного стресового розладу», скажіть, які саме почуття, кольори та емоції у вас із ним асоціюються і чому?

Відповіді фіксуються на фліпчарті.

Практичний психолог. Чи зустрічали ви колись таких людей, які страждали чи страждають від ПТСР? Чи легко вам зрозуміти їхній душевний стан та переживання?

Давайте з вами краще розглянемо дані питання та спробуємо визначити потреби цих людей. У цьому нам допоможе наступна гра.

Гра «Аукціон потреб»

Практичний психолог. Кожен із вас знає, що таке аукціон. Сьогодні пропонуємо вам взяти в одному із них участь. Наш аукціон незвичайний, а лоти – особливі. Прошу вас подумати про дітей, можливо ваших однолітків, які у своєму житті зазнали стресу, переживаючи якісь конфліктні події, та про те, чого вони потребували в першу чергу.

Кожен із вас отримає 25 грошових купюр, за які матиме змогу придбати будь-які вподобані лоти. Думайте та зважуйте! Отже, перша пара лотів!

Примітка. Добре було б висвітлювати в презентації кожну пару лотів окремо, додаючи до кожного лоту символічний малюнок.

№ пари лотів	Лот	Початкова ціна	Лот	Початкова ціна
1	Їжа	2 купюри	Необхідні речі побуту	2 купюри
2	Одяг	2 купюри	Здійснення мрії	5 купюр
3	Безпека та захист	4 купюри	Житло	3 купюри
4	Здоров'я та медичне обслуговування	3 купюри	Можливість змінити чиєсь життя	5 купюр
5	Освіта	2 купюри	Фахова психологічна допомога	4 купюри

6	Самореалізація. Самовираження	4 купюри	Турбота. Увага	3 купюри
7	Любов	5 купюр	Розвиток	3 купюри
8	Реалізація духовних запитів. Віра	5 купюр	Можливість сказати неказане	4 купюри
9	Соціальні відносини (дружба)	4 купюри	Творчість. Спорт	3 купюри
10	Життєвий оптимізм та почуття гумору	2 купюри	Сім'я	5 купюр
11	Належність до певної спільноти	3 купюри	Соціальна та правова допомога	2 купюри
12	Розуміння. Підтримка	3 купюри	Повернення когось чи чогось з минулого	5 купюр
13	Можливість повернути час назад	4 купюри	Спілкування	3 купюри

Соціальний педагог. Скажіть-но мені, будь ласка, чи сподобався вам аукціон? А покупки, які ви зробили? Чи всіма ними ви задоволені? А хто з вас розтратив усі кошти, а хто навпаки – нічого не придбав? Чому? Чи ні про що не жалкуєте: можливо щось купили зайве, а щось хотіли придбати, але за певних причин не змогли? Які б лоти ще хотіли бачити? Якщо розділити усі лоти на матеріальні та нематеріальні, то яких лотів було б більше і чому? Чи допомогла ця гра вам краще зрозуміти людей, які зазнали життєвих негараздів, про які ми з вами сьогодні говорили? Чи змінилося щось у вашій свідомості?

Вправа «Колаж порад»

Практичний психолог. Сьогодні ми з вами багато говорили про емоції та почуття... Тож, як ви думаєте, які емоції та почуття переважають у людей, які постраждали чи страждають від ПТСР? Чому?

Робляться записи в колонку на фліпчарті.

Соціальний педагог. А давайте до даних слів підберемо антоніми. (Робляться записи у другу колонку на фліпчарті.) Які тепер ми отримаємо почуття та емоції? А як допомогти людині перетворити негативні емоції та почуття в позитивні?

Давайте разом з вами об'єднаємося у 4 групи та спробуємо створити колажі порад для людей, які страждають від ПТСР, переживають депресію чи стрес, презентувавши декілька позитивних емоцій. Наприклад, якщо ви порадите проводити більше часу на природі, то біля відповідної картинки надпишіть емоції та почуття, а саме: спокій, гармонія, рівновага, позитив, насолода тощо. *(Емоції, що записані у другій колонці на фліпчарті розділяються на 4 групи і пропонуються для роботи 4 групам учасників відповідно.)*

Після створення колажів, учасники презентують свою роботу.

Можливі поради та рекомендації:

- не переставайте боротися зі своїми негараздами, не здавайтеся;
- допомагайте іншим;
- вчіться гармонійно відпочивати;
- думайте позитивно;
- слухайте музику;
- займайтеся спортом;
- любуйтеся природою;
- відвідуйте культурні місця: виставки, театри, музеї тощо;
- займайтеся улюбленими справами, хобі;
- залучіться підтримкою близьких та рідних;
- їжте смачну їжу;
- дивіться улюблені телепередачі;
- читайте книжки;
- роздивляйтеся гарні малюнки, фото та слайди;
- навчіться релаксувати та займатися автотренінгами;
- посміхайтесь;
- при потребі зверніться до психолога;
- знайомтеся з іншими людьми та спілкуйтеся.

Можна дані рекомендації супроводжувати висловами із усної народної творчості. Наприклад, до поради

«Посміхайтесь» можна дібрати вислів «Сміх краще лікує, аніж усі ліки світу», до поради «Допомагайте іншим» - «Принось добро іншим – роби радість собі» тощо.

Вправа «Мандала радості»

Варіант 1. Учасникам пропонується розфарбувати вже готові мандали з мудрими висловами. (Здебільшого, до більшості мандал, вже додається історія її створення, яка частіш за все носить філософський характер на надихає на роздуми.)

Після закінчення діти діляться своїми відчуттями та думками від роботи з мандалами, розповідають про те, яку саме мандалу вони обрали і про що вона їм розповіла.

Варіант 2. Дітям пропонується шаблон восьмигранної мандали та акрилові чи масляні фарби в тюбиках. Потрібно нанести на шаблон фарбу (як завгодно, хаотично) безпосередньо із тюбиків, перегнути його навпіл та 4 рази за часовою стрілкою по гранях зігнути, для того, щоб фарба рівномірно розподілилася по ньому і утворився унікальний візерунок, схожий на картинку калейдоскопу. Мандалу перед роботою слід назвати. Наприклад: «Я створю мандалу «Моя мрія»» або «Я назву свою мандалу «Дитяча посмішка»» тощо.

Після роботи учасники презентують свої мандали та діляться враженнями від роботи з нею.

Мандали діти залишають собі на згадку про заняття та його тему.

Підведення підсумків заняття. Обмін враженнями.

Список використаних джерел:

1. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас. Программа эмоционально-волевого развития для детей // Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – С.11-34.
2. Деркач О.О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Навчально-методичний посібник. – Вінниця, ВДПУ, 2009. – 88 с.
3. Изард К. Психология эмоций. Пер. с англ. – Питер, 2008.

4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: [метод. рек.] / авт. кол.: Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [упор.: Н. В. Лунченко, Л. Л. Сідельнік]. – К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
5. <http://uk.wikipedia.org/wiki>
6. www.psyua.com.ua

Додаток

«Як керувати стресом»

тренінгова програма для учнів 9-11 класів

Діагностична картка «колір-почуття»		ім'я _____		Клас _____															
	Гнів		Презирство		Сором		Подив		Любов		Відраза		Страх		Провина		Інтерес		Байдужість



Укладач:

Бабак Ольга Володимирівна,
практичний психолог Прибузької
ЗОШ I-III ступенів Доманівської
районної ради

Тернінгова програма містить цикл занять для учнів 9 – 11 класів, спрямованих на отримання знань про природу стресу, вплив стресу на людину, нові способи реагування на стрес. Оволодіння навичками управління стресовими ситуаціями та використання власних ресурсів для самодопомоги та зняття психологічної напруги під час підготовки до державної підсумкової атестації та зовнішнього незалежного оцінювання.

Програма адресована для використання в роботі практичними психологами та може бути цікавою та корисною для усіх, хто хоче навчитися прийомам зниження емоційної напруги та технологіям профілактики стресу.

Пояснювальна записка

Останнім часом поняття «стрес» набуло чималої популярності – недарма минуле XX століття називали століттям стресу. Нині надворі XXI століття, але стрес, не визначаючи жодних кордонів, із легкістю ступив до нового тисячоліття і продовжує зміцнювати свої позиції.

Стрес – це не тільки нервова напруга у відповідь на дію стресорів, це пристосована реакція організму. Г. Сельє підкреслював, що не всякий стрес шкідливий, більш того, він вважав, що «навіть у стані розслаблення спляча людина відчуває деякий стрес». Для позначення небезпечного стресу він ввів поняття дістресу, який пов'язаний з поступовим виснаженням сил організму. В даний час учені розрізняють евстрес (позитивний стрес, який поєднується з бажаним ефектом і мобілізує організм) і дістрес (негативний стрес з небажаним шкідливим ефектом) [11].

У загальнопсихологічному плані ця проблема дослідження стресових станів висвітлена в рамках теорій гомеостазу та стресу (Г. Сельє, У. Кенон), теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи (І. П. Павлов, В. С. Мерлін, В. М. Денісов, К. В. Судаков, Ю. В. Щербатих), теоріях надійності діяльності та працездатності (Н. І. Наєнко, Т. А. Немчін).

Фундаментом аналізу проблеми стала також сукупність психологічних підходів та концепцій психічного здоров'я (В. М. Бехтерев, Б. Г. Ананьєв, Г. С. Нікіфоров), психічної саморегуляції організму та самоконтролю особистості (П. К. Анохін, К. А. Анциферова, О. А. Конопкін, В. І. Степанський, Л. Г. Дика, Г. С. Гребенюк та ін.), психологічної стійкості та психологічної готовності (А. В. Куліков). Поєднання цих підходів дає змогу досліджувати стресові явища в тій множині зовнішніх і внутрішніх відносин, в яких організм існує як цілісна система, а людина постає як складна жива структура, життєдіяльність якої забезпечується на різних, проте взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування.[5]

Психічне та фізичне здоров'я людини нерозривно пов'язані між собою, тому слід пам'ятати, що постійно перевантажуючи якусь одну систему організму – ми сприяємо зниженню працездатності та стресостійкості іншої. Так на фоні психічного перевантаження можуть виникати фізичні розлади, підвищуватись агресивність, тривожність, може виникати депресія, як наслідок перевтоми.

Передумовами виникнення стресових станів можуть бути: необхідність прийняти рішення в критичній ситуації при дефіциті часу, недостатність інформації, рольова невизначеність, підвищення відповідальності за наслідки [13].

Для того, щоб уникнути всіх вище наведених проявів рекомендується постійно займатись збереженням психічного та фізичного здоров'я. Для цього необхідно навчатись володіти

собою у критичних ситуаціях, розуміти та вміти корегувати свій емоційний стан, який впливає на самопочуття та поведінку, вміти звільнитись від негативних емоцій.

Старшокласник витрачає на підготовку до уроків від 2 до 6 годин на добу. Враховуючи час, який він проводить на шкільних уроках – навчальне навантаження старшокласника складає 53–67% його активної життєдіяльності. Таким чином, під час навчального року учень перебуває у постійному стресовому стані при сильному психічному та фізичному напруженні.

Сьогодні приділяється велика увага психологічній підготовці учнів до державної підсумкової атестації та зовнішнього незалежного оцінювання. Психологічний супровід учнів під час підготовчого періоду передбачає, перш за все, профілактику стресів та психологічну підготовку до процедури тестування. Основна мета психологічної підготовки школярів до зовнішнього незалежного оцінювання та державної підсумкової атестації – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей та проявлення у максимальній ступені отриманих знань, умінь та навичок.

Мета програми: підвищення психологічної грамотності, формування в учнів орієнтації на збереження свого психічного здоров'я, тренування вмінь виражати свій емоційний стан, виявляти й усвідомлювати свої почуття, досягати емоційної рівноваги, здійснення психологічного супроводу та підтримки випускників навчальних закладів в період підготовки та здачі державної підсумкової атестації, зовнішнього незалежного оцінювання.

Завдання програми:

- зниження психоемоційної напруги учнів;
- розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю поведінки учнів;
- оволодіння учнями навичками релаксації;
- зняття емоційного напруження;

- розвиток психологічної культури та компетентності;
- поглиблення здатності учнів до самоаналізу та саморозвитку.

Програма тренінгу передбачає:

1. Знайомство. Формування атмосфери довіри у робочій групі. Гармонізація психоемоційного стану.
2. Розвиток в учасників сенсорно-перцептивної сфери: специфіка сприймання та розуміння.
3. Діагностика стресостійкості. Виявлення причин низької стресостійкості.
4. Розвиток вміння протистояння впливу негативних емоційних ситуацій. Вихід із стресових ситуацій. Подолання дистресу.
5. Оволодіння способами саморегуляції для подолання наслідків стресу.
6. Техніки саморефлексії: ознайомлення та застосування.
7. Закріплення отриманих знань, рефлексія.

Програма складається із 5 занять.

Тривалість занять складає по 90 хвилин кожне.

Цільова група : учні 9 – 11 класів.

Тренінгова програма допомагає учасникам оволодіти новими знаннями, вміннями, навичками, які посилюють рівень стресостійкості учнів, полегшуючи їх деструктивний стан. Учні мають змогу оволодіти техніками, що дозволяють ефективно урегулювати психоемоційний стан, активізувати тонус, а також зняти емоційну напругу.

Структура програми

№ з/п	Зміст	Тривалість, хв
Заняття 1		
1.	Вправа 1. Вступне слово «Що таке стрес?»	5 хв.
2.	Вправа 2. Якого кольору Ваш настрій	10 хв.
3.	Вправа 3. Мозковий штурм	15 хв.
4.	Вправа 3. Експрес діагностика «Тест на стресостійкість»	10 хв.
5.	Вправа 4. Назви емоцію	5 хв.

6.	Вправа 5. Аптечка	15 хв.
7.	Вправа 7. Масаж по колу	10 хв.
8.	Вправа 8. Розфарбовки	10 хв.
9.	Вправа 2. Якого кольору Ваш настрій»	10 хв.
Усього:		90 хв.
Заняття 2		
1.	Вправа 1. Пісочний годинник	10 хв.
2.	Вправа 2. Погляд з середини	5 хв.
3.	Вправа 3. Регулююче дихання	15 хв.
4.	Вправа 4. Слайд-шоу	15 хв.
5.	Вправа 5. Ручки	10 хв.
6.	Вправа 6. Рекомендації	5 хв.
7.	Вправа 7. Вирішення проблем	20 хв.
8.	Вправа 8. Пісочний годинник	10 хв.
Усього:		90 хв.
Заняття 3		
1.	Вправа 1.Привітання	10хв.
2.	Вправа 2 Вислів, який Вам підходить	15хв.
3.	Вправа 3. Пластилінотерапія	35хв.
4.	Вправа 4. Лічилка	10хв.
5.	Вправа 5. Зміни точку зору	10хв.
6.	Вправа 6.Позитивний імпульс	10хв.
Усього:		90 хв.
Заняття 4		
1.	Вправа 1.Острів	10хв.
2.	Вправа 2. Секрет	30хв.
3.	Вправа 3. Притча	15хв.
4.	Вправа 4. Магазин	15хв.
5.	Вправа 5.Скриня порад	10хв.
6.	Вправа 6.Острів	10хв.
Усього:		90 хв.
Заняття 5		
1.	Вправа 1. Вхідний квиток	10хв.
2.	Вправа 2 Зняття психоемоційної напруги	10хв.
3.	Вправа 3. Сюжетна казка	10хв.
4.	Вправа 4. Австралійський дощ	10хв.
5.	Вправа 5. Тільки відверто	15хв.

6.	Вправа 6. Авіапошта	15хв.
7.	Вправа 7. Вихідний квиток	20хв.
Усього:		90 хв.
Загальна кількість годин:		7 год 50 хв

Заняття 1

Звучить спокійна тиха музика. Учасники розміщуються, сідаючи в коло.

Вправа 1. Вступне слово «Що таке стрес?»

Останнім часом поняття «стрес» набуло чималої популярності – недарма минуле ХХ століття називали століттям стресу. Нині на дворі ХХІ століття, але стрес, не визнаючи жодних кордонів, із легкістю ступив до нового тисячоліття і продовжує зміцнювати свої позиції.

Кожен відчував його, всі говорять про нього, але мало хто ставив перед собою питання: **що таке стрес?**

Стрес (тиск, натиск) — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини. [3]

Отже, як бачите, стрес є позитивним і негативним. У яких випадках стрес буває конструктивним, а в яких — деструктивним? Які бувають види стресу? Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу: **дистрес**— дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися; **евстрес** — дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають. Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілизують сили й розумові здібності. На відміну від дистресу, евстрес мобілізує, активізує, підвищує тонус. Але від

дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров'я, кар'єру. Тобто стрес має позитивні і негативні сторони. Жити і працювати чи навчатися взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо. Під дією негативних факторів включаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися направляти в конструктивне русло. [10]

Кожен учень відчуває емоційну напругу перед контрольними роботами, особливо перед ДПА та ЗНО. Це пояснюється тим, що ситуація перевірки знань сприймається вами як своєрідна критична ситуація, що впливатиме на перспективи подальшого вашого навчання.

Пропоную усно відповісти на наступні запитання:

- Останнім часом Вас щось тривожить?
- Чи часто у Вас виникає відчуття стомлення?
- Або, навіть незначні події призводять Вас із рівноваги ?

Якщо Ви відповіли «ТАК», тоді сьогодні нам слід поговорити про те, що природа подарувала людині здатність до саморегуляції, а це означає, що тільки Ви самі можете керувати своїм емоційним станом.

І щоб почати нашу плідну роботу, ми подивимося який настрій та самопочуття у вас зараз.

Вправа 2. Якого кольору Ваш настрій.

Учасникам пропонується вибрати завчасно приготовані квітки різного кольору, написати на них своє ім'я та прикріпити на деревце.

Значення кольорів:

Синій – спокійний, задоволений, вміючий співчувати, довірливий, відданий.

Фіолетовий – тривожний, боязкий.

Зелений – впевнений, наполегливий, впертий, відчуває потребу в самоствердженні.

Коричневий – спокій, стабільність, необхідність в домашньому затишку.

Жовтий – активний, веселий, бажаючий спілкуватися, чекаючий щастя.

Сірий – тривожний, негативний стан.

Чорний – закритість, скритність.

Вправа 3. Мозковий штурм.

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група повинна порадитися і дати відповіді на такі запитання:

- «Що таке стрес?»
- «Що може спричинити стрес?»
- «Чи може бути стрес позитивним?»

Вправа 4. Експрес діагностика.

Тест на стресостійкість.

Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої дратівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості. На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, ні за яких обставин».

Опитувальник

Чи дратує Вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як робити?
9. Коли улюблена дівчина (хлопець) постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час вовтузиться і обговорює фільм?
11. Коли вам переказують сюжет цікавого роману, який ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?

13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Ключ» до тесту. За кожну відповідь нараховуємо:

- «так, безумовно» – 3 бали;
- «так, але не дуже» – 1;
- «ні, у жодному разі» – 0.

Максимально можлива кількість балів – 48.

Результати

Понад 36 балів. Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи тертя з оточенням.

Від 13 до 36 балів. Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Менше 13 балів. Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

Що ж ховається за поняттям «*стресостійкість*»?

Стресостійкість – це здатність зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також вміння відкинути особисті емоції у критичний момент та діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікувати. Людина, що володіє цією якістю, може протистояти діям інших людей (керівників і колег), відбивати несправедливу критику, не реагувати на неї.

Протилежний погляд: стресостійкість – це вміння професійно працювати в напруженому темпі, вирішувати водночас декілька завдань у жорстких часових межах, оперативно і грамотно організувати процес їх виконання.

Ці підходи мають принципову різницю. Перший вважає стресостійкість рисом характеру, одвічно властиву людині, або

вироблену за час свідомої трудової діяльності властивість, яку фахівець може слушно застосовувати. Вважають, що робота це стрес, тому стійкість до неї одна з основних якостей, якою має володіти сучасний менеджер.

Канадський лікар Ганс Сельє писав: «Ми не можемо уникнути стресу, але можемо його використовувати, якщо краще дізнаємося його механізми і виробимо адекватну філософію життя».[12]

Вправа 5 . Назви емоцію.

Учасники по черзі обирають смайлики із зображенням різних видів емоцій.

По черзі називають ці емоції і дають відповідь на запитання:

– А у Вас часто виникає така емоція?

Вправа 6. Аптечка.

Учасники об'єднуються у дві групи. Кожна група повинна на папірцях написати свої дієві способи подолання стресу і скласти до своєї аптечки.

Закінчивши роботу, обмінюються аптечками. По черзі кожна команда витягує папірець із записом способу подолання стресу опонентів, читає та приймає рішення наскільки ефективний цей спосіб, відповідаючи чи допомогли їм ці ліки.

Вправа 7. Масаж по колу.

Всі учасники стають в коло, один за одним. Ті, хто позаду «роблять масаж тим, хто попереду, ідучи по колу. Через 2 хв. Повернулися на 180 градусів і роблять те ж саме, але вже другим «клієнтам».[8]

Вправа 8. Розфарбовки.

Учасникам пропонуються кольорові олівці, фарби та дитячі розфарбовки. Всі учасники повинні розфарбувати обрану ним картинку, представити та назвати персонаж та з якої він казки.

Вправа 9. Якого кольору ваш настрій.

Учасникам пропонується вибрати завчасно приготовані яблучка різного кольору, написати на них своє ім'я та замінити ними квіти на дереві.

Дати відповідь:

- Чи змінився Ваш настрій після нашого заняття?
- Зміни «позитивні» чи «негативні»? Чому?

Заняття 2

Вправа 1. Пісочний годинник.

На «пісчинках» учасники тренінгу записують, потім проголошують свої очікування від заняття. Закріплюють «пісчинки» на верхній частині пісочного годинника.[6]

Вправа 2. Погляд з середини.

Звучить ніжна мелодійна музика. Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі, розслабитись. Уявити, що від пальців ніг всередину вашого тіла входить світло, воно повільно піднімається вашим тілом, ви бачите себе з середини, повільно просуваєтесь поглядом по всіх куточках, по всіх клітинах, піднімаєтесь до голови, світло виходить з голови, піднімається – це яскраве сонце, воно піднялось над вами, тепер ви бачите себе зверху, затримайтесь в цьому стані. Обговорення:

- Які відчуття у вас виникли?
- Як ви себе почували ?
- Що нового відкрили в собі ?
- Що сподобалось?
- Як себе відчуваєте зараз ?

Вправа 3. Регулююче дихання.

а) Зробити вдих (порахувати про себе його тривалість), видихати, намагаючись робити це довше, ніж вдих. Виконувати це протягом п'яти хвилин, намагаючись уповільнити ще більше видих.

Обговорення:

- Як ви себе почували на початку вправи і як зараз ?

- Ваш стан ?
- Що хочеться зробити ?
- З чим чи з ким зараз можете себе ототожнити ?

б) Зробити вдих і швидко видихнути. Повторити кілька разів.

Обговорення:

- Що відчуваєте ?
- Які зміни з вами відбулись ?
- Як зараз можете охарактеризувати свій стан ?
- Що хочете зробити ?
- З ким чи з чим зараз себе можете ототожнити ?

Вправа 4.Слайдшоу.

Учасникам пропонується перегляд слайдів на яких зображено фото різного емоційного спрямування (по блокам – радість, печаль, кохання, страх, біль, щасливе дитинство, краса природи тощо), які супроводжуються відповідною музикою.

Після перегляду учасники дають відповіді на запитання:

- Чи всі фото Вам було приємно дивитись?
- Які Ви хотіли б передивитися ще раз?
- Чому?

Вправа 5. Ручки.

Кожному учаснику роздається по рукавичці (можна вирізані із паперу). Завдання – знайти пару своїй рукавичці. Знайшовши один одного пари виконують завдання:

- руки знайомляться;
- руки вітаються;
- руки сваряться;
- руки миряться;
- руки прощаються.

Вправа 6. Рекомендації.

Канадський учений, лікар і біолог Г. Сельє дійшов висновку, що людина, яка керуватиметься правилом «поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і

доброзичливість оточення», створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху.

Так, Г. Сельє пропонує:

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми.
2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.
3. Цінують радість справжньої простоти життєвого устрою.
4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.
5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість - відволіктися.
6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.
7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.
8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.

Про людську життєтворчість написано багато порад, вдумаймося в деякі із них: серед них є відповідь і на ваші проблеми.[12]

Вправа 7. Вирішення проблеми.

Учасникам роздаються олівці, фарби та аркуші паперу. Всі отримують завдання: зобразити лівою рукою, слухаючи музику свій настрій з допомогою хаотичного малювання різних ліній, рисок, кольорових плям, фігур тощо. Колір вибирати під колір настрою. Після малювання учасники перевертають аркуш з малюнком і на зворотному боці листа пишуть ті проблеми, які їх турбують останнім часом. Після цього всі по черзі показують свій малюнок, зачитують свою проблему та називають можливі варіанти її рішення. Після того, як всі учасники виконали завдання, ці листи потрібно зім'яти і по команді – жбурнути як найдалше від себе.

Вправа 8. Пісочний годинник.

На «пісчинках» записують свої враження, продовживши речення: «Сьогодні мені сподобалось...», «Сьогодні я дізнався(лася)...», «Для мене було корисним...», «Не сподобалось...», «Залишилось незрозумілим...» та прикріплюють їх на нижній частині пісочного годинника, проголошуючи написане присутнім.[6]

Заняття 3

Вправа 1. Острів

На дошці розміщено зображення островів з їх назвами:

«Острів Щастя»	«Острів Печалі»
«Острів Нудьги»	«Острів Смутку»
«Острів Відкриттів»	«Острів Мрій»
«Острів Неочікуваності»	«Острів Любові»
«Острів Радості»	«Острів Безтурботності»

Всім учасникам роздано вирізані із паперу фігурки чоловічка і пропонується обрати із запропонованих островів, той на якому вони хотіли б жити (підписати і прикріпити на зображення обраного острова свою фігурку). Якщо хтось із учасників бажає, може придумати свій острів (пише назву і добавляє свій острів до всіх на дошці).

Учасники пояснюють чому саме цей острів вони обирають.

Вправа 2. Вислів, який Вам підходить.

Учасники отримують аркуші на яких надруковані висловлювання відомих людей, перечитавши їх повинні вибрати найбільш підходящий для себе. Пояснити чому це вислів Вам близький.

Висловлювання:

Вместо того, чтобы жаловаться на шипы у розы, я радуюсь тому, что среди шипов растет роза. (Жубер)

В свете встречаешь людей четырех разрядов: влюбленных, честолюбивых, наблюдателей и дураков... Самые счастливые – дураки. (Ипполит Тэн)

Чтобы быть счастливым, человек должен воображать себя свободным. (П. Капица)

В своих бедах люди склонны винить судьбу, богов и все что угодно, но только не самих себя. (Платон)

Большие несчастья не бывают продолжительными, а малые не стоят внимания. (Дж. Леббок)

Снег выпадает, чтобы мерзли ноги; дождь идет, чтобы мокло тело; беда приходит, чтобы ее переносили достойно. (Лакская пословица)

Печальное нужно окрашивать шутками. (Сидоний Аполинарий)

Не пытайся топить своё горе в вине. Оно умеет плавать. (Миранд)

Сильные жизненные потрясения исцеляют от мелких страхов. (Оноре де Бальзак)

Ничего что дом сгорел, зато клопы подошли (Корейская пословица)

Счастливее всех, тот кто еще в колыбели. (Турецкая пословица)

Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем. (Пифагр Самосский)

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом. (Пифагр Самосский)

Счастье – по крайней мере однажды – стучится в каждую дверь. (У. Хэзлитт)

Когда легче всего сносить несчастье? Когда видишь, что твоим врагам еще хуже. (Фалес Милетский)

В жизни есть только одно счастье – любить и быть любимым. (Жорж Санд)

В несчастье судьба всегда оставляет дверку для выхода. (Сервантес)

Не оценишь сладость жизни, не вкусивши горечь бед. (Ш. Руставели)

Величайшее счастье не считать себя особенным, а быть как все люди. (Пришвин)

Счастье легче найти, чем сохранить. (Публий)

Ни у кого не бывает постоянного счастья. (Плавт)

Вправа 3. Робота з пластиліном

Учасникам роздається пластилін, ватман, олівці.

1 завдання – виліпити свій емоційний стан.

2 завдання – «Порозмовляйте з ним, висказавши йому все, що хочете.

3 завдання – трансформуйте його в те, що захочете.

4 завдання – виготовте багато кульок різного розміру і кольору.

5 завдання – закривши очі, виліпіть із цих кульок все, що бажаєте.

6 завдання – зробіть групову композицію свого настрою.

Вправа 4. Лічилка.

Учасникам пропонується встати та малювати цифри за допомогою частин тіла.[4]

Вправа 5. Зміни точку зору.

Пригадайте якусь неприємну ситуацію, яка трапилася з Вами протягом цього місяця. Зараз ми спробуємо отримати користь із них, змінивши точку зоу.

- Спробуйте знайти в негативній події, позитивні наслідки.
- Поставтеся до стресу, як до джерела енергії, адже саме він спонукав вас до активних дій.
- Не думайте про минулі події, як про поразку.
- Ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них.
- Не прагніть догодити всім – це не реально, час від часу догоджайте собі.

Вправа 6. Острів.

Учасникам пропонується змінити місце проживання і переїхати на інший острів. Пояснити:

- Чому вони змінили місце проживання?

- Що вони очікують на іншому острові?

Заняття 4

Вправа 1. Привітання.

Учасникам роздаються картки, на яких написані назви емоцій, і вони, не показуючи їх іншим учасникам, мають сказати фразу «Добрий день» з інтонацією, відповідної емоції, написаної на картці. Решта учасників відгадують, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Список емоцій: радість, подив, жаль, розчарування, підозрілість, сум, веселість, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання [6].

Вправа 2. Секрет.

Перед учасниками розміщуються пронумеровані кошики (не прозорі), в яких розміщено різні за структурою предмети, речовини. Все добре закрито і не видно що там знаходиться. Кожен учасник, опустивши руку в обраний ним кошик повинен та дотик здогадатися що там знаходиться. Свою відповідь, емоції та відчуття записує на аркуші із номером обраного кошика. Як тільки всі учасники виконали це завдання. Починається обговорення:

- Що знаходиться у кошику під номером 1?
- Що Ви відчували? (відповідають тільки ті, хто обирав кошик) і так далі.

Вправа 3. Притча.

Мудрий наставник почав свій урок, тримаючи в руці повну чашу так , щоб її бачили всі учні.

- Скільки важить ця чаша?
- Трохи.
- А якщо я буду тримати її кілька хвилин, що станеться?
- Нічого.
- А якщо я буду її тримати так цілу годину?
- Рука почне боліти.
- А що станеться, якщо я буду так її тримати цілий день?
- Рука оніміє, учитель.

- Але ж вага чаші не змінилася, а моя рука болить і німіє. Як виправити становище?
- Треба поставити чашу і звільнити руку, – сказав один з учнів.
- Правильно, – відповів учитель. З будь-якими життєвими проблемами завжди все так. Чим більше ти про них думаєш, тим глибше вони проникають в твою душу, позбавляють відпочинку і сну, паралізують тебе. Дуже важливо навчитися відкласти проблему до того моменту, коли з'являться сили і можливість зайнятися її рішенням. Таке вміння допомагає людині не витратити свої емоційні сили даремно, дає можливість відпочивати і вступати в кожен новий день з новими силами і керувати будь-яким викликом, який кидає йому життя. [4]

Обговорення притчі.

Вправа 4. Магазин.

Кожен учасник отримує по 10 монет і по 1 папірцю червоного та зеленого кольору.

На червоному папірці написати свою негативну рису

На зеленому – позитивну.

По команді всі учасники намагаються продати свої риси та купити ті риси, які їм потрібні (можна рухатися по кімнаті, домовлятися за ціну, торгуватися). По команді торгівля припиняється.

Кожен учасник аналізує:

- що продано?
- що куплено?
- що хотілося б купити?
- що хотілося продати?
- чи залишилися кошти і чому?

Вправа 5.Скриня порад.

Кожен учасник по черзі підходить до скрині і виймає та зачитує по одній пораді. Прикріплю її на дошці.

1. Регулярно висипатися.

2. Спробуйте повільніше говорити та ходити.
3. Більше бувати на свіжому повітрі.
4. Ставте перед собою тільки реальні завдання.
5. Виділяйте кожного дня по одній годині на себе.
6. Посміхніться і скажіть комплімент, дивлячись в дзеркало.
7. Уникайте зайвого спілкування, цінить свої можливості.
8. Пригадайте свої відчуття в той момент коли у вас все добре.
9. Не намагайтеся догодити всім – це не реально.
10. Пам'ятайте, що ви не самотній.
11. Прийміть свою невдачу! У кожної людини є свої недоліки.
12. Не завжди буває так погано, як ми того чекаємо
13. Допоможіть іншим. Вирішення проблем інших подарує вам досвід для вашого життя.
14. Уміло відокремлюйте факти від внутрішніх переконань.
15. Якщо ви потрапили в складну ситуацію, розкажіть про це тим, кому довіряєте.[1]

Вправа 6. Позитивний імпульс.

Всі учасники стають в коло і беруться за руки. По команді повинні потиском руки, передати один одному позитивний імпульс. Спочатку імпульс передають за часовою стрілкою годинника, потім у протилежному напрямі (проти часової стрілки годинника).

Заняття 5

Вправа 1. Вхідний квиток

Учасники отримують кольоровий стікер – вхідний квиток, на якому записують свої очікування від заняття.

Вправа 2 . Зняття психоемоційної напруги.

Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;

- я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- я справляюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій;
- що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.[1]

Вправа 3. Сюжетна казка.

«Різнокольорові зірки»

Звучить музика. Проектується зображення зіркового неба.

Високо, високо в небі. На одній величезній зірковій галявині жили – були зірки. Їх було дуже багато та всі вони були дуже гарні. Вони світилися яскравим світлом, а люди на землі кожної ночі милувалися ними. Всі зірки були різних кольорів. Тут були червоні зірки, і тим, хто народжувався під їхнім світлом вони дарували сміливість. Тут були зірки сині – вони дарували людям красу. Були на галявині і жовті зірки – вони обдаровували людей розумом, а ще на галявині були зелені зірки, хто народжувався під світлом зеленого проміння, ставав дуже добрим.

І ось одного разу на зоряному небі щось спалахнуло! Всі зірки зібралися подивитися, що відбулося. А на галявині з'явилася ще одна маленька зірочка. Але була вона зовсім... біла! Роздивилася зірочка навколо і навіть примружилася: скільки чудових, яскравих зірок навколо.

«Що ти даєш людям?» – запитали її зірки.

Завдання: учасники повинні самі, порадившись, сказати, що дає людям ця зірка.

Підведення підсумків.

Я знаю, що серед присутніх, кожен із вас випромінює своє світло і віддає його людям. І тому бажаю вам світитися яскравим кольоровим світлом завжди і всюди.[2]

Вправа 4. Австралійський дощ.

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергово плескаємо долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори).[6]

Вправа 5.Тільки відверто.

Дайте відповіді на запитання:

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа 6 . Авіапошта.

Кожному учаснику пропонується лист паперу на якому він пише побажання іншому учаснику. Із цих листів всі учасники виготовляють паперові літачки і ставши в коло відправляють свої побажання «Авіапоштою», запускаючи їх один одному. Кожен учасник читає по черзі побажання отримане ним.

Вправа 7. Вихідний квиток.

Кожен часник на своїй картці очікувань записує, на який відсоток (у межах 100%) виправдались його очікування.

Проводиться аналіз динаміки зміни настрою за весь період тренінгової програми по кожному із учасників.

Чи здійснились ваші очікування?

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Список використаних джерел:

1. Бандурка А. М., Бочарова С. П. Антистрессовая аптека. – Харьков, ООО «Фортуна-пресс», 2000. – 345 с.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: «Социально-психологический центр», 1996. – 380 с.
3. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. – М. : Знание, 1991. — 158 с.
4. Єфремцева С. А. Тренінг спілкування для старшокласників : методические рекомендации / С. А. Єфремцева; Ред. Ю. З. Гільбух. –Київ : Інститут психології АПН України, 1994. – 76 с. – (На допомогу шкільному психологу ; вип. № 4).
5. Мізерна О. О. Корекційна тренінгова програма «самовдосконалення» : для подолання агресивних проявів серед підлітків / О. О. Мізерна // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 37-43
6. Мізерна О. О. Корекційна тренінгова програма «самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків / О.О. Мізерна // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 5. – С. 54-60
7. Семенченко В.А. Психологічні стани. – К., 1998.
8. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М.: Прогресс, 1979. – 180 с.
9. Черпанова Е. Н. Психологический стресс : помоги себе и ребенку / Е. Н. Черпанова – Книга для школьных психологов, родителей и учителей – 2-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256с.
11. Інтернет ресурс <http://www.psyh.kiev.ua/>
12. Інтернет ресурс <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/>
13. Інтернет ресурс osvita.ua/vnz/reports/psychology/.