

ЗМІСТ

Анотація до програми особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової форми: арт-терапевтичний підхід».....	4
--	----------

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ	8
1.1. Основні аспекти роботи вчителя нової форми	8
1.2. Теоретичні аспекти формування професійно-особистісного потенціалу педагога	9
РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ ТА НОВИЗНА.....	14
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ ПРОГРАМИ	16
РОЗДІЛ 4. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ (з досвіду роботи).....	17
4.1. Опис використаних методик та технологій.....	17
4.2. Опис вимог до спеціаліста.....	18
4.3. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми.....	19
4.4. Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми.....	19
4.5. Опис термінів і послідовність етапів реалізації програми.....	20
4.6. Конкретність формування запланованих результатів	20
4.7. Результативність впровадження програми.....	21
РОЗДІЛ 5. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	22
МОДУЛЬ 1. «ПРОФЕСІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА»...23	
Заняття 1. Моє професійне життя	23
Заняття 2. Колесо професійної сфери.....	32
Заняття 3. Професійний колаж педагога.....	37
МОДУЛЬ 2. «ОСНОВНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ: ВЧИТЕЛЬ ПРОФЕСІОНАЛ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ».....	43
Заняття 1. Феномен «Змін» в професійній діяльності педагога.....	44
Заняття 2. Теорія поколінь. Як побудувати адекватний стиль навчання з учнями покоління Z	51
Заняття 3. Формула успіху сучасного педагога.....	55
Заняття 4. «Усе в руках» педагога нової форми.....	62
МОДУЛЬ 3. «ТОЧКИ ОПОРИ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА».....	67
Заняття 1. Дозволь собі бути тим і таким, як ти хочеш.....	68
Заняття 2. Впевненість в собі – це перша умова великих справ.....	77
МОДУЛЬ 4. «ЕКОЛОГІЧНЕ СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГА ДО СЕБЕ: РЕСУРСНЕ	

НАПОВНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ СФЕР».....	85
Заняття 1. Як педагогу домовитись із труднощами: стрес	
Частина 1. «Стрес та емоції».....	86
Заняття 2. Як педагогу домовитись із труднощами: стрес	
Частина 2. «Стрес як ресурс».....	96
Заняття 3. Криниця життєвої сили та самовдосконалення	
Частина 1. «Емоційне вигорання та ресурси педагога».....	106
Заняття 4. Криниця життєвої сили та самовдосконалення	
Частина 2. «Ресурси та життєва сила педагога».....	113
МОДУЛЬ 5. «РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЕДАГОГА НОВОЇ ФОРМАЦІЇ».....	121
Заняття 1. Жити в гармонії з собою та іншими.....	121
Заняття 2. Сила команди – кожен її учасник, сила учасника – команда.....	128
Заняття 3. Трансформація: не так важливо, що відбувається навколо нас, важливо те, що відбувається всередині нас.....	136
Заняття 4. Педагог нової формації. Підсумки.....	147
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	156
ДОДАТКИ.....	160
Додаток 1. Відгуки на авторську програму особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід».....	160
Додаток 2. Матеріали, що демонструють апробацію програми в закладі освіти.....	166
Додаток 3. Артбук.....	168



АНОТАЦІЯ

до програми особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід»

В ефективних змінах освітнього процесу головною рушійною силою закладу освіти є особистість вчителя і його готовність сприймати нове та діяти по-новому. Найважливішим ресурсом сучасної школи є потенціал особистості педагога, який є компетентний у виконанні своїх професійних функцій.

Важливо, щоб у впровадженні Державного Стандарту брали участь вмотивовані, цілеспрямовані, впевнені в собі та ресурсні педагоги, які є стресостійкими, вміють та хочуть працювати в команді. Безперечно, арт-терапія, як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість, допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього, і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути самозцілення, сприяти самореалізації.

Представлена на конкурс авторська програма особистісного зростання педагога включає розробки занять, які допоможуть сформувати та зміцнити особистісно-професійний потенціал педагогів, що впроваджують Державний Стандарт, підвищити їх рівень готовності до інноваційної діяльності. Як основним, в заняттях використовується арт-терапевтичний підхід, як один з бережливих, ресурсних методів зцілення та розвитку особистості людини, який показав свою результативність.

Програма складається з 5 модулів, які включають 17 занять. Її можуть впроваджувати соціальні педагоги та практичні психологи закладів освіти, які мають відповідну фахову та арт-терапевтичну освіту.

Загальна характеристика програми:

1) програма розрахована для роботи з класними керівниками, вчителями-предметниками базової середньої освіти, а також, можлива її адаптація для проведення занять із педагогами, які працюють з учнями молодшої та старшої ланки;

2) форми роботи: групова, в малих групах, індивідуальна;

3) тривалість і періодичність проведення занять: тренінгові заняття доцільно реалізовувати в канікулярний період, опрацьовуючи повністю тему модуля (2-4 заняття), тривалість занять - 2-3,5 год., включаючи кавові перерви.

Представлена програма була впроваджена у роботу з 16 педагогами.

Результативність програми підтверджена статистичним даними, засвідчують той факт, що оптимальна організація використання засобів арт-терапії в роботі з педагогами є запорукою успішного вирішення завдань

закладу освіти, пов'язаних із підвищенням рівня готовності педагогів до інноваційної діяльності, формуванням і зміцненням професійно-особистісного потенціалу педагогів нової формації.

ПЕРЕДМОВА

Важливою складовою інноваційного розвитку кожного закладу освіти є цілеспрямований професійний та особистісний розвиток учителя, а школа буде тоді успішною, коли в ній працюватиме успішний, впевнений учитель, який готовий до змін та саморозвитку.

Сьогодні, коли активно відбувається упровадження інновацій, освітні заклади потребують інноваційних педагогів. «Найдосвідченіший педагог ніколи не повинен спинятися на досягнутому, бо якщо немає руху вперед, то неминуче починається відставання», - зауважував В. О. Сухомлинський. Ці короткі, але наскільки місткі фрази українського педагога, практика, є надзвичайно актуальними і сьогодні. У сучасних реаліях, в умовах інтенсивних перетворень, найважливішим ресурсом розвитку суспільства стає потенціал особистості. Особистості компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій, відповідальної у прийнятті рішень, здатної до саморозвитку.

Сьогодні наша держава потребує нових наукових підходів до вирішення проблем людини в багатьох сферах суспільного життя. Адже ми живемо в інформаційному суспільстві, коли бурхливі зміни здійснюються за відносно короткий час. Пандемія COVID-19, карантинні обмеження, повномасштабне вторгнення росії в Україну, все це також здійснило свій вплив на всі сфери життєдіяльності. Людина змушена реагувати на них, проте часто вона не готова до постійних змін у суспільстві. Вона повинна активізувати свій професійно-особистісний потенціал, для того щоб адекватно реагувати на ці зміни.

Значущість професійно-особистісної успішності педагога підвищується в сучасних реаліях. В умовах реформування освіти зростають вимоги до вчителя, зокрема до підвищення рівня його професіоналізму та досягнення високого ступеня самореалізації. Вчитель не лише повинен орієнтуватися на старанне виконання своїх професійних обов'язків, але й має володіти розвиненими якостями: ініціативністю, креативністю, впевненістю, цілеспрямованістю, готовністю вчитися впродовж життя.

Крім того, у процесі реалізації стратегічних завдань сучасного реформування закладу освіти, педагог має як професійно розвиватися, так і бути готовим до застосування у практичній діяльності особистісного потенціалу. Саме завдяки особистісному потенціалу вчитель здатний мобілізувати внутрішні резерви, спираючись на досвід, цінності, смислові орієнтації, акумулювати енергію для досягнення життєвих цілей, долати труднощі, реалізовувати педагогічну діяльність в умовах змін. Необхідною виступає внутрішня перебудова, власна трансформація. На чільне місце

виходить особистість педагога, його внутрішній світ, ставлення до професії, мотивація, життєві плани, ставлення до інших учасників освітнього процесу, в решті решт – до самого себе і свого місця у цьому світі[46].

Проте, існують певні «стоп»-сигнали для самого вчителя, що в певній мірі сповільнюють усі процеси трансформації та розвитку. На думку В.Г.Панка [18], дійшло до того, що педагог поступово перетворився у «надавача освітніх послуг». Це свідчить, не тільки про знецінення змісту і результатів педагогічної праці, а й про власне приниження самої особистості педагога. Також, змінилась життєва ситуація учительства. «Життєва ситуація особистості - це сукупність соціальних, індивідуально-психологічних, соціально-економічних, навіть географічних факторів, що обумовлюють актуальну життєву проблематику особистості, її життєвий шлях та життєві перспективи»[18]. Агресія росії проти України, окупація українських територій, знищення великої кількості міст і селищ, вбивства мирного населення, безпринципна російська пропаганда, руйнація інфраструктури нашої держави включно з закладами освіти – усе це кардинальним чином вплинуло й на наше вчительство. Тут варто згадати пандемію COVID-19, яка докорінно змінила умови професійної діяльності вчителя. Раптовий, непідготовлений перехід до дистанційних форм освітньої діяльності або навчання в умовах жорстких санітарних обмежень зумовили руйнацію усього методичного інструментарію вчителя, який накопичувався і вдосконалювався роками. Змінився увесь життєвий уклад. Тай у «доковідний період» стан учительства не можна назвати благополучним.

Стрес, професійне вигорання, емоційна нестабільність, страх, невпевненість, депресія, тривога, замкнутість, негативна самооцінка, тривога та інші негативні психологічні стани – стали постійними супутниками вчителя, що не дають можливості йому розвиватись, самовдосконалюватись, бути мобільним та гнучким.

Якщо звернутись до Концепції Нової української школи, то в ній провідне місце відводиться вчителям нової формації, які перебувають в авангарді суспільних та освітніх перетворень успішних, умотивованих, компетентних і які є агентами прогресивних змін. Це вчителі нової формації.

Реформа освіти, це довготривали процес. Також довготривалою, складною, з перешкодами – є професійно-особистісна трансформація педагога. Вчитель сьогодні як ніколи потребує психологічної підтримки і психологічного супроводу своєї професійної діяльності. Адже при такому психоемоційному стані відновлення професійних навичок і професійної діяльності вчителя є вкрай складним.

Практичний психолог кожного закладу освіти повинен сприяти створенню умов для когнітивного, особистісного, соціального розвитку особистості педагогів, збереження їх психічного здоров'я та надання психологічної підтримки. Роль психолога у період змін та впровадження інновацій у систему освіти є важливою, і потрібно її так побудувати

психологічний супровід освітнього процесу, при якому всі його суб'єкти зможуть якісно по-новому розкрити свій освітній потенціал [18].

Мета програми: підвищення рівня готовності педагогів до інноваційної діяльності, зміцнення особистісно-професійного потенціалу педагогів, що впроваджують Державний Стандарт методами арт-терапії.

Завдання програми:

- формування мотивації та зацікавленості сучасних педагогів до впровадження Державного стандарту та готовності до змін у сучасній освіті;
- формування усвідомлення власної відповідальності за впровадження змін в закладі освіти; актуалізація розуміння учасників вирішальності власних емоцій та дій під час стресової ситуації;
- розвиток стресостійкості та профілактика емоційного вигорання;
- ознайомлення учасників з особливостями поведінки та сприйняттям інформації сучасними дітьми;
- формування готовності педагогів щодо позитивного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами та засобами досягнення педагогічних цілей;
- дослідження сильних сторін учасників у професійній та особистісній сферах;
- розвиток здатності до саморефлексії у професійній діяльності;
- формування у педагогів потреби в професійно-особистісному розвитку та саморозвитку;
- розвиток навиків роботи в команді, визначення ролі кожного учасника команди для досягнення спільної мети;
- формування впевненості у власних можливостях;
- дослідження та активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- розвиток практичних вмінь та навичок учасників у роботі з арт-техніками як методом наповнення ресурсом особистості педагога.

Для реалізації поставлених завдань:

- визначено й узагальнено теоретичні і практичні підходи щодо сутнісних та змістовних характеристик людського потенціалу та їх ролі у професійній діяльності педагога;
- проведено теоретичний аналіз аспектів роботи педагога нової формації;
- визначено та обґрунтовано показники, за якими було оприділено ступінь готовності педагогів до впровадження інновацій;
- здійснено аналіз і узагальнення результатів діагностики;
- проведено серію тренінгових занять (5 модулів, які включають 17 занять), в основі яких покладені арт-терапевтичні методи;
- здійснена оцінка ефективності програми формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагогів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ПРОГРАМИ

1.1. Основні аспекти роботи вчителя нової формації

Бути вчителем - це мистецтво, яке має розвиватись протягом всієї педагогічної діяльності. Результатом діяльності є покоління, що здатне приймати нові рішення, змінювати життя суспільства, творчо мислити, бути відповідальними, активними.



Від майстерності вчителя залежить усвідомлення дитиною її призначення в житті, формування активної життєвої позиції.

Головною рушійною силою в ефективних змінах освітнього процесу у закладі є особистість учителя і його готовність сприймати нове та діяти по-новому.

Саме на вчителів покладено відповідальність навчати та виховувати нове покоління. І вони мають стати педагогами нової формації. Важливим виступає новий ментальний підхід вчителя до учнів, який включає такі аспекти: повага до особистості дитини, презумпція талановитості дитини, підтримка її життєвого оптимізму, радість пізнання, розвиток самостійності, незалежного мислення, креативності дитини, її самоповаги та впевненості в собі, взаємодія на основі партнерства, створення атмосфери довіри і взаємоповаги.

Особливої значущості набувають індивідуальний і міжособистісний компоненти, які виражаються у професійних знаннях та вміннях вчителя, що доповнюються вмінням співпрацювати на єдину мету та мати спільну відповідальність за результати діяльності й успіх кожного члена колективу.

У модернізації освіти центральною фігурою є вчитель-дослідник, учитель-лідер як учитель нової формації-духовно розвинена, соціально зріла, творча особистість, компетентний фахівець, який професійно володіє всім арсеналом педагогічних засобів, який прагне до постійного самовдосконалення. Він несе відповідальність за формування та розвиток високоосвіченої творчої особистості та її максимальну самореалізацію [31].

Нова парадигма цілісної динамічної освіти вимагає від учителя необхідності вміти працювати, використовуючи психологічні методики коригувального (трансформуючого) типу, володіти методиками психологічного моделювання та прогнозування.

Найважливіша задача - вирощування мислячого й шукаючого вчителя нової формації, здатного зробити самостійний світоглядний вибір пізнавальним і життєво-практичним шляхом. Вирощування толерантності - терпимості до світоглядно протилежного погляду, позиції через сферу культури, ієрархію її

цінностей, щоби побачити, довідатися, зрозуміти, усвідомити, прийняти людське достоїнство [31]. Мета діяльності вчителя - навчити дітей жити у світі за законами етики, природи, творчості й культури.

Учитель нової формації [31] як великий учитель:

- оточений своїми кращими учнями, де вічно панує світле, радісне, мажорне літо;
- усміхається, тому радість і свято в душах учнів;
- не замкнутий, а емоції для нього - педагогічні засоби, він вільний від упереджень;
- постійний і послідовний у всіх своїх діях, має вище знання й робить усе добре, нічого не забуває, нічого не плутає, ніколи не помиляється;
- сам придумує, створює та підтримує особливі умови, особливу атмосферу, стимулює учнів у роботі;
- підтримує колег, і всі разом вони є єдиним колективом однодумців, виступають єдиним фронтом, і в них немає непереборних розходжень у думках і цінностях.

1.2. Теоретичні аспекти формування професійно-особистісного потенціалу педагога

Результати змін в освіті залежать визначальною мірою від особистого потенціалу вчителів та здатності закладів освіти сприяти успішному навчанню учнів.

Саме в сучасних умовах невизначеності, непередбачуваної нестабільності та ризику суспільство вимагає, щоб кожна особистість змогла мобілізувати свої резерви, потенційні можливості, різко підвищити індивідуальну активність, а отже, суттєво змінити загальне становище на ниві трансформаційних демократичних перетворень [43]. За таких умов особливий наголос робиться на проблемах освіти, умовах формування й розкриття особистісного та професійного потенціалу педагогів.

Відзначимо, що необхідно чітко визначитися щодо ключових понять, а саме: «потенціал», «особистісний потенціал», «професійний потенціал».

Термін «потенціал» досить широко використовується у різних галузях сучасного знання. У зв'язку з цим він не має свого єдиного й однозначного визначення, оскільки залежно від конкретної точки зору тієї чи іншої галузі науки трактується авторами по-різному. Ми розглянемо ці терміни з філософської, психологічної та педагогічної точок зору.

Поняття «потенціал» у роботах філософів і вчених трактується як «внутрішній смисловий слух» (Г.С.Батищев); як «прагнення, життєвий дух, напруга, активний рух» (А.М.Бондар); як «здатність творити світ для себе» (М.О.Лоський, С.Франк, С.Л.Рубінштейн, А.Ф.Лосєв); як «життєва стратегія і життєва перспектива» (А.Абульханова - Славська)[13].



«Потенціал» в роботах Н.А.Бердяєва і С.І.Гессена розглядається як «особливий стан людини, що забезпечує йому свободу», як «джерело творчої активності». За В.Н.М'ясищевим, потенціал особистості – це система її відносин до зовнішнього світу і до самого себе.

Аналіз наукової літератури показав, що феномен «особистісного потенціалу» на сучасному етапі його дослідження розглядається неоднозначно. Сучасні наукові дослідження дозволяють визначити потенціал як універсальну загальнонаукову категорію, що означає «сукупність наявних засобів, можливостей у конкретній галузі» [4]. У психологічній літературі поняття «особистісного потенціалу» тлумачиться по-різному й нерідко ототожнюється з поняттям «особистісних ресурсів» людини. Однак деякі психологи наголошують на тому, що потенціал особистості являє собою більш широке утворення, яке не обмежується ресурсами, котрі перебувають в латентному стані.

На думку А.Москальової, *особистісний потенціал учителя* – це складне, багатоаспектне новоутворення, яке полягає в активізації внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов щодо сприяння розвитку учнів. Завдяки особистісному потенціалу, на думку вченої, педагог здатний проявляти себе як автономний, саморегульований суб'єкт активності, що здійснює цілеспрямовані зміни у зовнішньому світі, поєднує стійкість до зовнішніх обставин і гнучке реагування на будь-які зміни [16]

У системі суб'єктивних чинників розвитку особистісного потенціалу вчителів не менш значущою є *готовність до інновацій* як стан особистості, за якого внутрішні детермінанти ефективності інноваційної діяльності досягли значного рівня [29]. У працях В.Чудакової особистість, що має розвинену готовність до інновацій, легко здійснює будь-який процес, пов'язаний з інноваційними діями. Неготовність до інновацій викликає стан опору, незадоволеності тощо [29].

У роботах Л.Виготського, Г.Костюка, С.Максименка категорія *"особистісний потенціал"* розглядається у взаємозв'язку з діяльністю як певна умова реалізації особистості. Можна стверджувати, що одним із шляхів розкриття особистісного потенціалу є професійна взаємодія. Тобто важливою складовою особистісного потенціалу є особистісно-професійний (професійний), який забезпечує розвиток особистості в процесі професійної взаємодії та в цілому забезпечує становлення її професіоналізму.

Поняття *"професійний потенціал"* у своїх наукових доробках аналізували Л.Біла, В.Васильєв, М.Головатий, С.Ківалов, В.Міляєва, І.Нинюк, Л.Пашко, В.Сороко, В.Співак, І.Сурай та ін. Разом з тим, як зазначає Р.Кириченко, професійний потенціал є новим інтегрованим поняттям, що узагальнює уявлення про ресурси особистості та їх реалізацію в професійній діяльності,

охоплюючи сферу здібностей, мотивації фахівця та вивчається, відповідно, на основі ресурсного підходу [12].

Професійний потенціал людини є частиною її потенціалу як особистості, тобто відносно індивідуума професійний потенціал - це частина потенціалу людини, яка формується на основі природних даних (здібностей), освіти, виховання та життєвого досвіду.

Проаналізуємо поняття «*професійний потенціал*» і «*професійний потенціал педагога*» [44]. Згідно з ресурсним підходом до визначення потенціалу під професійним потенціалом фахівця розуміється відновлювана самокерована система його внутрішніх ресурсів, які виявляються в професійних досягненнях. Ключовою якістю професійного потенціалу є його системність. Отож, потенціал охоплює не тільки сукупність ресурсів, але й систему управління ними, яка має свідомий та несвідомий рівні. Професійний потенціал як сукупність усіх наявних засобів, можливостей, ресурсів, прихованих здатностей спочатку розвивається, нагромаджується, а пізніше реалізується у професійній діяльності.

Важливою умовою успішної самореалізації педагога у професійній діяльності є розвиток професійного потенціалу засобами навчання та самонавчання, а також саморозвитку професійно важливих здібностей, якостей, вмінь, мотивації.

Вирішення проблеми формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагогів можлива шляхом системного застосування засобів арт-терапії. Коли Ф.Рузвельта, 32 президента США, запитали, як йому вдається емоційно справлятися з настільки складною, напруженою роботою та відповідальністю, він відповів: «Я згадую дитинство, уявляю себе маленьким хлопчиком, який катається на санчатах з гірки. Це допомагає мені витримувати великі емоційні навантаження і відновлювати сили» [9].

Саме *арт-терапія* допомагає швидко та ефективно усвідомити власні проблеми, відшукати ресурс і створити безпечний простір для гармонійного особистісного зростання. Вона є надзвичайно «лагідним», безпечним і «нібито дитячим» психотерапевтичним напрямом.

Арт-терапія як метод творчого самовираження є продуктивним напрямком роботи для вирішення проблем особистості. Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення [9].

О.Вознесенська, М.Сидоркіна відзначили, що саме через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів з іншими, подолання психічних травм [5]. Спеціалісти, які використовували методи творчого самовираження, зазначали, що в будь-якій людині закладена здатність до передачі своїх внутрішніх станів у візуальній формі, а основним механізмом цього процесу є проекція. Будь-який зображувальний продукт –

відображення індивідуально-психологічних якостей автора, його світовідчуття, характеру, самооцінки. Взаємодіючи з художніми матеріалами людина відкриває індивідуальність та унікальність власного внутрішнього світу [45].

Згідно В.Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [9].

Опираючись на роботи О.Копитіна [9], відзначимо найбільш значущі переваги арт-терапії, якими вона володіє в порівнянні з іншими видами психотерапії:

1. Перш за все, фактично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арттерапевтичному процесі.

2. Арт-терапія задіює переважно засоби невербального спілкування. Символічна комунікація є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині часто більш точно висловити свої переживання, по-новому побачити конкретну життєву ситуацію, усвідомити свої життєві та професійні проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу людини.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і клієнтами. Це особливо є цінним у ситуаціях взаємного відчуження, при ускладненнях в налагодженні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні з приводу занадто складного і делікатного предмета. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді, або слабо проявлені в повсякденному житті. Продукти образотворчого творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень.

4. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона

відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкриття широкого спектра можливостей людини та затвердження нею свого індивідуального і неповторного способу буття в світі.

Безперечно, арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість, допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути само зцілення. Саме тому, цей метод був обраний автором для використання в програмі особистісного зростання педагогів.

РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ ТА НОВИЗНА

Важливу роль у процесі професійної трансформації вчителів початкової та базової середньої освіти мають відігравати практичні психологи закладів освіти. Адже педагоги нової формації потребують ґрунтовного психологічного супроводу для формування свого професійно-особистісного потенціалу.

Нова українська школа потребує нового вчителя, який впорається з усіма викликами сучасності, який прагне постійно розвиватися, вчитися, думати і діяти.

Давня народна мудрість каже: «Дорогу долає той, хто не стоїть на місці». Навчання та розвиток педагога не може мати зупинок, перерв, не може завершуватися. У цьому й має полягати основна місія сучасного вчителя — бути готовим до застосування нових освітянських ідей, постійно навчатися, перебувати в постійному творчому пошуку[47].

До тих завдань, що їх на сьогодні вирішують практичні психологи в рамках супроводу початкової та базової середньої освіти, має додатися кваліфікована психологічна підтримка вчителів на етапі адаптації до нових умов праці, спрямована на сприяння формуванню у них психологічної готовності до роботи в нових умовах, професійному зростанню педагогів відповідно до обраних стратегій професійної діяльності[18].

Інновації вимагають перебудови психолого-педагогічної структури діяльності вчителя, що в свою чергу, провокує неоднозначне ставлення освітян до будь-яких педагогічних інновацій [18].

Розрізняють п'ять категорій учителів за їх ставленням до нововведень (за К.Роджерсом) [6]:

- 1) новатори – вчителі, які завжди першими сприймають усе нове, сміливо його впроваджують і поширюють;
- 2) вчителі, які першими здійснюють практичну (експериментальну) перевірку цінностей інновацій у кожному закладі освіти;
- 3) помірковані, які дотримуються правила «золотої середини» і не сприймають нового до того часу, поки його не впровадить більшість колег;
- 4) вчителі, які більше сумніваються, ніж вірять у нове; вони більш орієнтовані на старі технології, ніж на нові, а сприймають нове лише при загальній позитивній думці;
- 5) педагоги, в яких дуже сильний зв'язок із традиційним, старим підходом до навчання і виховання, вони консервативні й відкидають усе нове.

Психологічна підтримка педагогів під час впровадження інновації може допомогти педагогу зняти «психологічний захист» і відкритися для сприйняття нового. На думку В.Г.Панка, психолог – це той спеціаліст, який не дає вчителю «впасти» на шляху упровадження змін, а навпаки, сприяє професійному та особистісному зростанню шляхом психолого-педагогічного супроводу педагогів.

Реалізація змісту програми особистісного розвитку педагогів відбуватиметься у формі тренінгу, досягнення результату буде відбуватися шляхом активного обміну досвідом, творчого пошуку, рефлексії, виконання завдань практичного спрямування, самодіагностики, виконання арт-вправ.

Новизна програми полягає в комбінуванні, адаптації вже відомих методик та апробації нових форм, методів, способів педагогічного розвитку, самовдосконалення, самопізнання в умовах закладу освіти; у впровадженні програми особистісного зростання педагогів, в основі якої покладений арт-терапевтичний підхід. Це дозволяє покращити та підвищити розуміння педагогами важливості впровадження інновацій в освітньому середовищі, необхідності зміцнення власного професійно-особистісного потенціалу, використовуючи безпечний, «лагідний», ефективний психотерапевтичний напрям.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ ПРОГРАМИ

Практичне значення програми визначається тим, що її основні положення й висновки, комплексна система формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагогів методами арттерапії, пройшли апробацію і можуть бути використані соціальними педагогами, практичними психологами у роботі з педагогами.



Дана програма розрахована для роботи з класними керівниками, вчителями-предметниками базової середньої освіти, адже, саме їх чекають суттєві зміни в освітньому процесі, опанування нових підходів до навчання та ще безліч інновацій, адже вони будуть працювати за новим Державним стандартом базової середньої освіти.

Упровадження Стандарту вимагає від учителів готовності до змін в професійних підходах, особистісних змін. Зрозуміло, що це вимагає додаткових зусиль від педагогів, що, у свою чергу, підвищує тривожність, викликає напругу, спротив тощо. За таких умов питання надання педагогам психологічної підтримки на етапі впровадження Стандарту набуває особливої актуальності[18].

Окрім того, дана програма не виключає можливості участі вчителів початкових класів, які впроваджують Стандарт початкової освіти та вчителів старшої ланки. Хоча вчителі-початківці уже володіють необхідними компетентностями, навичками, вміннями та знаннями, проте, виклики часу та перебування країни в стані війни, постійно викликають почуття тривоги, невпевненості та стресу. Наповнення ресурсом, вироблення навичок стресостійкості, підвищення впевненості у власних можливостях, є необхідними і корисним для всіх педагогів закладу освіти.

Особистий внесок. Усі заняття сформовані та впорядковані автором самостійно; авторка виступила тренером у проведенні занять усіх модулів програми з педагогами ліцею; результати, наведені в теоретичній частині програми, отримані самостійно; автором, був розроблений артбук, з яким учасники працювали під час занять, а також у свій вільний час, для власного самопізнання та наповнення ресурсом.



Артбук

РОЗДІЛ IV. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ (з досвіду роботи)

4.1. Опис використаних методик та технологій

Під час впровадження даної програми тренер використовував наступні методи роботи: арт-терапія, мозковий штурм, руханки, інформаційні повідомлення, метод «Ажурна пилка», метод «Світове кафе», методи саморегуляції.

Форма роботи під час занять: групова, в парах, в мікрогрупах.



Метод		Мета
Арт-терапія	Ізотерапія	Сприяти розкриттю творчого потенціалу, відкриття у людини нових ресурсів й можливостей
	Казкотерапія	Допомогти розібратися в собі, розкрити свій внутрішній світ
	Бібліотерапія	Корекція психічного стану за допомогою книг, творів, віршів
	Використання МАК	Допомогти індивіду зробити правильний вибір, знайти нестандартне рішення, всебічно проаналізувавши скрутну ситуацію
	Мандалотерапія	Поліпшити емоційний стан, зняти напругу, вираження емоцій, сприяти розвитку творчості, художнього та духовного самовираження
	Притчі	Допомогти поглянути на події з незвичного боку, підвищити інтерес до теми
	Музикотерапія	Впливати на почуття, емоції і стан людини
	Колаж	Сприяти міркуванню, дати можливість змінити композицію, переставити компоненти місцями, спробувавши стільки варіантів, скільки необхідно. Готові зображення дозволяють структурувати експресивний процес, стимулюючи символотворення й усвідомлення
Методи саморегуляції	Антистресове дихання	Усунути стресові стани, зменшити ступінь емоційної напруги, підсилити мобілізацію ресурсів
	Релаксація	Зняти розумове напруження, дати невеликий відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій
	Візуалізація ресурсного стану	Усунути стресові стани, зменшити ступінь емоційної напруги, підсилити мобілізацію ресурсів

Вправи-рухан ки		Повернути працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави, відновлення сили й робочого настрою, почуття бадьорості й свіжості, підвищит дисциплінованість
Мозковий штурм		Отримати багато ідей, не оцінюючи можливість їх реалізації
Інформаційні повідомлення		Дати відомості про той або інший предмет, причому так, щоб слухачам це було цікаво
Метод «Ажурна пилка»		Вивчити значну кількість інформації за короткий проміжок часу, а також заохочення учасників допомагати одне одному «вчитися навчаючи»
Метод «Світове кафе»		Організувати живе обговорення, сфокусовану неформальну дискусію

4.2. Опис вимог до спеціаліста

Ефективність тренінгу особистісного зростання педагогів значною мірою залежить від роботи тренера. Дана програма може впроваджуватись практичними психологами та соціальними педагогами, у яких: сформована особистісна готовність; відповідний рівень знань щодо тематики, з якою пов'язана його тренінгова діяльність; сформована готовність і здатність навчатись та самовдосконалюватись [15].



Отже, спеціалісти повинні: мати відповідну фахову освіту та володіти методикою і практикою проведення тренінгових занять; бути ознайомленим з основними арт-терапевтичними, релаксаційними техніками тощо; вміти орієнтуватися в непередбачуваних обставинах, що виникають у ситуаціях безпосередньої роботи тренера з групою і адекватно на них реагувати; мати розвинуті вербальні і невербальні комунікативні навички, розуміння себе та інших, уважність до групових процесів та їх грамотне трактування; володіти навичками групової роботи, зокрема сприяти згуртованості групи, здійснювати розминки, рольові та психотехнічні ігри, проводити дискусії, підвищувати мотивацію, відслідковувати негативні ставлення учасників, встановлювати зворотний зв'язок з учасниками, взаємодіями зі «складними» учасниками тощо.

Важливо відмітити, що тренер повинен володіти наступними особистісними рисами[11]: концентрація на учасниках, бажання і вміння їм допомогти; відкритість до інших поглядів, гнучкість і терпимість; емпатійність та вміння створювати атмосферу емоційного комфорту; автентичність, вміння бути щирим у висловленні своїх емоцій і почуттів групі; базова віра в

учасників групи та їхні здібності; врівноваженість та високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних зон, потреб та мотивів; вміння приймати ситуацію та учасників тренінгу такими, якими вони є, уникаючи навішування ярликів та критики; багата уява та розвинена інтуїція; високий рівень інтелекту.

4.3. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми

Для реалізації Програми необхідні наступні навчальні та методичні матеріали:

- ручки;
- аркуші паперу форматом А1, А3, А4, А5;
- маркери;
- фломастери різних кольорів;
- роздаткові інформаційні матеріали, необхідні для кожного заняття;
- ножиці;
- самоклеючі стікери (невеликі аркуші кольорового липкого паперу);
- пензлі;
- фарби;
- стаканчики для води;
- кава (для малювання);
- оргскло;
- олія (для малювання);
- вологі серветки;
- артбук для кожного учасника.



4.4. Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми

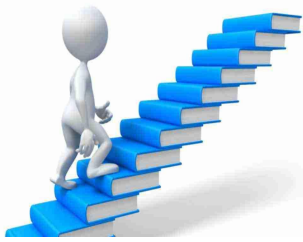
Для успішної реалізації завдань Програми необхідно забезпечити матеріально-технічне оснащення закладу:

- просторе приміщення, придатне для проведення групових занять із кількісним складом учасників до 20 осіб. Важливо, щоб було достатньо місця для роботи в малих групах, у колі;
- стільці за кількістю учасників;
- столи для розміщення необхідних матеріалів і роботи учасників у малих групах;
- дошка або фліпчарт для демонстрації виконаних творчих робіт і завдань;
- ноутбук, мультимедіа або ж телевізор для демонстрації презентацій та відеороликів.



Для проведення кавових перерв: чайник, вода, кава, чай, цукор, десертні ложки, печиво.

4.5. Опис термінів і послідовність етапів реалізації програми



Програма реалізовувалась в 2022-2023 навчальному році. Враховуючи специфіку тривалості занять, тренінгові зустрічі проводились в канікулярний період: серпень – реалізовувався 1 модуль, жовтень – 2 модуль, січень – 3 модуль, березень – 4 модуль, червень – 5 модуль. Не рекомендується змінювати послідовність модулів та тем занять. Кожне заняття можна розділити та проводити в два етапи, дотримуючись структури проведення тренінгового заняття.

I етап – первинна діагностика (визначення рівня готовності педагогів до впровадження інновацій);

II етап - організаційно-теоретичний (опрацювання літератури, різноманітних джерел, досвіду інших фахівців, підбір методик, які б відповідали меті та завданням програми, формування занять);

III етап – проведення занять (апробація програми);

IV етап – вторинна діагностика (проведення повторного тестування за методиками та анкетами, порівняння результатів).

Відгуки про проведені заняття, а також фото з проведених заходів представлені у *Додатках 1, 2*.

4.6. Конкретність формування запланованих результатів

Очікувані результати:

- сформується мотивація та зацікавленість до впровадження Державного Стандарту базової середньої освіти та готовності до змін у сучасній освіті;
- педагоги усвідомлять власну відповідальності за впровадження змін в освітньому закладі;
- актуалізується розуміння учасників про роль, значимість власних емоцій та дії під час стресової ситуації, а також, розвинуться навички стресостійкості та протидії емоційному вигоранню;
- педагоги поглиблюють свої знання з питань особливостей поведінки та сприйняття інформації сучасними дітьми;
- сформується готовність щодо розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності, оволодіння ефективними способами та засобами досягнення педагогічних цілей;
- учасники зможуть дослідити свої сильні сторони у професійній та особистісній сферах;
- розвинеться здатність до саморефлексії у професійній діяльності;
- сформується потреба в професійно-особистісному розвитку та саморозвитку;



- розвинуться навички роботи в команді, визначаться ролі кожного учасника команди для досягнення спільної мети;
- сформується впевненість у власних можливостях;
- активізуються внутрішні та зовнішні ресурси;
- відбудеться розвиток практичних вмінь та навичок учасників працювати з арт-техніками, як методом наповнення ресурсом особистості педагога.

4.7. Результативність апробації програми



Апробація програми особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід» проходила в Ямницькому ліцеї в 2022-2023 навчальному році (серпень-червень). У програмі взяли участь 16 вчителів-предметників та класні керівники 5-6 класів, які впроваджували Державний стандарт базової середньої освіти. Ямницький ліцей є учасником інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня за темою «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти».

Результат ефективності програми оцінювався за допомогою таких **показників**: готовність педагога до інноваційної діяльності, сприйнятливість та компетентність до інновацій.



Показники



Отже, оптимальна організація використання засобів арт-терапії в роботі з педагогами є запорукою успішного вирішення завдань закладу освіти, пов'язаних із підвищенням рівня готовності педагогів до інноваційної діяльності, формуванням і зміцненням професійно-особистісного потенціалу педагогів нової формації. Висока результативність використання засобів арт-терапії підтверджується відповідними діагностичними матеріалами: результатами

Результати діагностики тестування педагогічних працівників, зокрема вчителів-предметників 5-6 класів та класних керівників пілотних класів, що впроваджували Державний стандарт у ліцеї

РОЗДІЛ V. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ



Програма особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід» складається із 5 модулів, які включають 17 занять: Модуль I. *Професійний потенціал особистості педагога.*

Модуль II. *Основні виклики сьогодення: вчитель-професіонал нової формації.*

Модуль III. *Точки опори сучасного педагога.*

Модуль IV. *Екологічне ставлення педагога до себе: ресурсне наповнення професійної та особистісної сфер.*

Модуль V. *Ресурсний потенціал педагога нової формації.*

Тривалість занять: 2 - 3,5 год., включаючи кавові перерви.

Форма роботи: групова, в малих групах, індивідуальна.

Оптимальна кількість учасників: 15-20 осіб.

В формуванні занять використовували структурні компоненти тренінгу за В.М.Федорчук [28].



Структурні компоненти тренінгу

Структура програми

Теми модулів	Теми занять
МОДУЛЬ 1 Професійний потенціал особистості педагога	Заняття 1. Моє професійне життя
	Заняття 2. олесю професійної сфери
	Заняття 3. Професійний колаж педагога
МОДУЛЬ 2 Основні виклики сьогодення: вчитель-професіонал нової формації	Заняття 1. Феномен «Змін» в професійній діяльності педагога
	Заняття 2. Теорія поколінь. Як побудувати адекватний стиль навчання з учнями покоління «Z»
	Заняття 3. Формула успіху сучасного педагога
	Заняття 4. «Усе в руках» педагога нової формації
МОДУЛЬ 3 Точки опори сучасного педагога	Заняття 1. Дозволь собі бути тим і таким, як ти хочеш
	Заняття 2. Впевненість в собі – це перша умова великих справ

МОДУЛЬ 4 Екологічне ставлення педагога до себе: ресурсне наповнення професійної та особистісної сфер	Заняття 1. Як педагогу домовитись із труднощами: стрес. <i>Частина 1. «Стрес та емоції»</i>
	Заняття 2. Як педагогу домовитись із труднощами: стрес. <i>Частина 2. «Стрес як ресурс»</i>
	Заняття 3. Криниця життєвої сили та самовдосконалення. <i>Частина 1. «Емоційне вигорання та ресурси педагога»</i>
	Заняття 4. Криниця життєвої сили та самовдосконалення. <i>Частина 2. «Ресурси та життєва сила педагога»</i>
МОДУЛЬ 5 Ресурсний потенціал педагога нової формації	Заняття 1. Жити в гармонії з собою та іншими
	Заняття 2. Сила команди – кожен її учасник, сила учасника – команда
	Заняття 3. Трансформація: не так важливо, що відбувається навколо нас, важливо те, що відбувається всередині нас
	Заняття 4. Педагог нової формації. Підсумки

МОДУЛЬ 1. ПРОФЕСІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

МЕТА:

- встановлення контакту з учасниками групи, зниження емоційної напруги;
- входження в тему, розвиток рефлексії;
- вироблення правил, якими учасники будуть керуватися впродовж участі у програмі;
- визначення особливостей ставлення до роботи, рівня задоволеності та збалансованості власного життя;
- усвідомлення професійних утруднень, проектування програми особистісного та професійного розвитку;
- формування установки на позитивний зміст реалізації людини як педагога;
- визначення основних проблем сучасного педагога та ресурсів професійної діяльності;
- вироблення рекомендацій щодо забезпечення емоційного професійного комфорту.

ЗАНЯТТЯ 1. МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ ЖИТТЯ

МЕТА: встановлення контакту з учасниками групи, зниження емоційної напруги; налаштування на співпрацю, самоаналіз; входження в тему, розвиток рефлексії, синтезу, узагальнення понять; усвідомлення, процесу і цілей професійного росту, визначення завдань і навиків, необхідних для наступного

етапу розвитку; вироблення правил, якими будуть керуватися впродовж участі у програмі.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 180 хв.			
1.	Вправа «Привітання»	Активізація учасників групи, налаштування на роботу, оголошення мети і завдання програми	5 хв.
2.	Вправа «Самопрезентація-знайомство»	Встановлення контакту між учасниками, розвиток вміння короткої самопрезентації, уміння проявляти активну участь і співпрацювати з іншими, створення позитивної мотивації для наступних занять, зниження психологічної дистанції між учасниками, підтримка атмосфери психологічної безпеки	15 хв.
3.	Вправа «Правила роботи групи»	Обґрунтування необхідності вироблення та дотримання певних правил роботи в групі, складання правил роботи в групі, створення робочої та доброзичливої атмосфери в групі під час спільної роботи	10хв.
4.	Вправа «Лист до себе»	Моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу	10 хв.
5.	Вправа «Моє професійне життя»	Налаштування на співпрацю, самоаналіз	5 хв.
6.	Вправа «Презентація школи»	Налаштування на роботу, входження в тему, розвиток рефлексії, синтезу, узагальнення понять	15 хв.
7.	Вправа «Наша школа, як засіб пересування»	Формування цілісного уявлення функціонування шкільних процесів, визначення ролі вчителя як агента змін	40 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
8.	Техніка «Я і робота»	З'ясування особливостей ставлення до роботи, оцінка ризику виникнення професійного вигорання	20 хв.
9.	Вправа «Я професіонал»	Усвідомлення процесу і цілей професійного росту, визначення завдань і навиків, необхідних для наступного етапу розвитку	15хв.
10	Вправа «Розширення картини»	Зниження тривоги, набуття відчуття захисту, відчуття контролю над ситуацією і як результат – підвищення усвідомлення себе в професії	20 хв.
11.	Притча «Коряга»	Занурення в тему заняття	10 хв.

12.	Підсумок. Вправа «Одне слово»	Підведення підсумків заняття	5 хв.
-----	----------------------------------	------------------------------	-------

1. Вправа «Привітання»

Мета: активізувати учасників групи, налаштувати на роботу, оголосити мету і завдання програми.

Час – 5 хв.

Хід вправи: тренер вітає учасників та повідомляє мету, структуру та формат зустрічей.

2. Вправа «Самопрезентація-знайомство»

Мета: встановлення контакту між учасниками, розвиток вміння самопрезентації, уміння проявляти активну участь і співпрацювати з іншими, створення позитивної мотивації для наступних занять, зниження психологічної дистанції між учасниками, підтримка атмосфери психологічної безпеки.

Час: 15 хв.

Матеріали: набір карток МАК: «Сила часу», «Креатив» (або інші на вибір тренера).

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатись в пари.

- *Перший етап:* учасники підходять та обирають по одній карті, яка найбільше підходить для самопрезентації;

- *Другий етап:* кожен учасник розповідає партнеру про себе, пояснює чому саме таку карту він обрав, що спільного між ним та зображенням на карті;

- *Третій етап:* презентація групі свого партнера.

Важливо презентувати партнера за наступними питаннями:

- що спільного у мене і зображенням на карті;
- як я бачу себе;
- що я ціную в собі;
- предмет моєї гордості;
- що я вмію робити краще всього (особисте та професійне).

Рефлексія. Яке твердження про себе давалось найскладнішим? Чи сподобалось, як вас презентував партнер?

3. Вправа «Правила роботи групи» [28]

Мета: обґрунтування необхідності вироблення та дотримання певних правил роботи в групі, складання правил роботи в групі, створення робочої та доброзичливої атмосфери в групі під час сумісної роботи.

Час: 10 хв.

Матеріали: плакат із правилами роботи, маркери.

Хід вправи: правила вкрай необхідні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник міг відверто висловлюватись і виражати свої почуття і погляди; не боявся стати об'єктом глузувань та критики; був упевнений у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи;

одержував інформацію сам і не заважав отримувати її іншим учасникам. Щоб заняття було більш продуктивним, а спілкування ефективним, учасникам пропонуються правила роботи в групі і дотримування їх до кінця тренінгу. Члени групи можуть прийняти ці правила, внести в них зміни або додати нові. Необхідно залишити можливість учасникам коригувати правила роботи на будь-якому із занять.

ПРАВИЛА

1. Правило добровільності

У тренінгу беруть участь тільки ті, хто хоче. Учасник повинен мати свою внутрішню зацікавленість у зміні своєї особистості.

2. **Правило рівності (рівноцінності)** Правило передбачає, що всі члени групи, незалежно від їх віку, статусу, соціального становища, рівні. Ні статусних відмінностей ієрархії, що склалися в групі, субординації. Кожен несе відповідальність, як за свої рішення, так і за групові.

1. Правило «тут і тепер»

Воно означає, що дія відбувається в теперішньому часі і, що всі виникаючі питання і проблеми повинні вирішуватися в групі в момент їх виникнення або усвідомлення. Обговоренню підлягає лише те, що відбувається «тут і зараз».

2. Правило персоніфікації, лаконічності висловлювань та конструктивної зворотного зв'язку

Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі і рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних виникають почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування типу: "ми вважаємо ...", "у нас думка інше ..." і т. п., що перекладають відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне "ми". Всі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: "я відчуваю ...", "мені здається ...". Це тим більш важливо, що безпосередньо пов'язано з одним із завдань тренінгу - навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є. Кожен говорить від свого імені, коротко і тільки по суті.

3. Правило відкритості, щирості в спілкуванні, емпатії

Це правило передбачає відкритість позицій, поглядів, висловлювань кожного; відвертість; авансування доброго ставлення до всіх членів групи; безоцінкове сприйняття учасників групи, їх думок і почуттів; орієнтацію членів групи на взаємну підтримку. Кожен говорить те, що думає, а не те, що (на його думку) від нього чекають, при цьому міру довірливості встановлює сам.

4. Найголовніше в групі - НЕ лицемірити і не брехати

Чим більш відвертими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Розкриття свого «Я» іншій людині є ознака сильної і здорової особистості. Саморозкриття направлено на іншу людину, але дозволяє

стати самим собою і зустрітися з самим собою справжнім. Щирість і відкритість сприяють отриманню та надання іншим чесної зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії в групі.

5. Правило активності

Оскільки психологічний тренінг відноситься до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Важливо, щоб кожен проявляв свою активність на всіх заняттях, висловлював свої думки і висловлював почуття. «Відсиджуватися» на заняттях і бути стороннім спостерігачем забороняється. Учасник тренінгу повинен активізувати свої інтелектуальні та емоційні сили на самореалізацію, підтримку інших членів групи і розвиток процесу тренінгу. Більшість вправ передбачає включення всіх учасників. Але навіть якщо вправу носить демонстраційний характер або має на увазі індивідуальну роботу в присутності групи, всі учасники мають безумовне право висловитися по завершенні вправи. Від активності кожного члена групи виграють всі.

6. Правило «стоп»

Воно вводиться з метою забезпечення психологічного захисту особистості і є уточненням до попереднього. Дане правило означає, що кожен член групи має право відмовитися від участі в одній з вправ, а також відмовитися відповідати на те чи інше питання членів групи.

7. Правило конфіденційності (правило «купе»)

Все, про що йдеться в групі щодо конкретних учасників, має залишитися всередині групи - природне етичне вимога, яке є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття. Особливо це стосується суто особистої інформації, що стосується «особистих» життєвих історій кожного. Розглянуте правило може бути посилено. Це означає, що навіть члени групи не матимуть права обговорювати суто особисту інформацію один з одним поза занять.

8. Правила не нанесення шкоди

Дотримання цього правила попереджує можливу шкоду з боку тренера і учасників тренінгу. Тренер відповідає за те, що відбувається на тренінгу, і під час ведення групи повинен керуватися принципом медичних працівників «не нашкодь», що вимагає від нього високої професійної компетентності.

Варто повідомити учасників, що психологічні знання і конкретні прийоми, ігри, психотехніки можуть і повинні використовуватися поза групою - в професійній діяльності, у навчанні, в повсякденному житті, при спілкуванні з рідними та близькими, з метою саморозвитку.

Саме на цьому етапі роботи учасникам тренер презентує артку та разом проговорюються правила роботи з ним.

4. Вправа «Лист до себе» [28]

Мета: моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «На окремому аркуші напишіть листа самим собі, тим, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також напишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події, ви б могли стати більш особистісно зрілим.

Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на загорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера».

5. Вправа «Моє професійне життя»

Мета: налаштування на співпрацю, самоаналіз.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники по черзі називають 1 слово-іменник, яке асоціюються у них з власною роботою. *Наприклад:* радість, діти, спілкування, турбота, проблема, батьки тощо.

Рефлексія. Обговорення в групі, які саме переважали асоціації «позитивні» чи «негативні». Визначити причини «негативних» асоціацій.

6. Вправа «Презентація школи» [з досвіду участі в проєкті "Сталий і рівний доступ до якісної освіти"]

Мета: налаштування на роботу, входження в тему, розвиток рефлексії, синтезу, узагальнення понять.

Час: 15 хв.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, маркери, аркуші А4.

Хід вправи: тренер об'єднує учасників в групи по 3-4 особи та пропонує виконати наступні завдання:

1) придумайте символ, який відображає дух вашої школи, зобразіть його на аркуші паперу;

2) напишіть дидактичний сенкан про вашу школу.

Дидактичний сенкан:

- 1-й рядок – тема (іменник, який є темою сенкану);
- 2-й рядок – 2 прикметники, що характеризують тему;
- 3-й рядок – 3 дієслова, пов'язані з темою;
- 4-й рядок – фраза з чотирьох слів, що виражає ставлення до теми, демонструє її розуміння;
- 5-й рядок – одне слово-іменник, що є синонімом (висновком) до теми. Після завершення роботи, кожна група презентує свої напрацювання.

Рефлексія. Чи сподобалась робота в групі? Які труднощі були під час роботи? Які символи та сенкани найбільше запам'ятались?

7. Вправа «Наша школа, як засіб пересування» [з досвіду участі в проєкті "Сталий і рівний доступ до якісної освіти"]

Мета: формування цілісного уявлення функціонування шкільних процесів, визначення ролі вчителя як агента змін.

Час : 40 хв.

Матеріали: ватман А1, маркери, воскові, пастельні олівці, фломастери.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатись в групи по 4-5 осіб. Завдання для груп полягає в тому, що необхідно обрати один із транспортних засобів пресування (н-д, літак, віз, легковий автомобіль, вантажний автомобіль, повітряна куля тощо), що асоціюється із школою в якій вони працюють.

Потрібно відобразити на цьому малюнку такі моменти:

- двигун;
- хто керує засобом пересування;
- хто їде на цьому засобі пересування / що перевозиться;
- куди прямує цей засіб;
- по якому шляху;
- чи є якісь перепони на шляху? які?
- що є приємного на шляху?
- по якій території пролягає шлях?
- хто заправляє засіб? ремонтує його?

Після завершення проводиться виставка робіт. Учасники продовжують працювати за наступними кроками:

- Плакат кожна група залишає на столі;
- Одна особа з команди залишається біля плакату для коментарів, пояснень тощо;
- Решта учасників команди відвідує плакати колег (командою) та знайомиться із ними;
- Команди нотують спільне та відмінне в малюнках;
- Після завершення ознайомлення із роботами, всі повертаються в свої команди та обговорюють результати.

Рефлексія. Кожна команда презентує свої висновки щодо робіт інших команд, відмічають спільне та обговорюють те, що відмінне.

Ведучому важливо підвести дискусію з учасниками до висновків про те, яка є важливою роль вчителя, як агента змін в освіті.

КАВА-БРЕЙК

8. Техніка «Я і робота» [9]

Мета: з'ясування особливостей ставлення учасників до роботи.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «На аркуші А4 за допомогою кольорових олівців або фарб зобразіть два кола. Спробуйте відчувати, котре з кіл символізує Вас, а яке – роботу. В середині кола, що за відчуттями символізує Вас, напишіть літеру «Я», відповідно в середині іншого – букву «Р». Спробуйте створити цілісний малюнок, залучаючи в нього інші елементи, проте два кола

повинні бути складовими загального малюнку. Ви можете домальовувати все, що завгодно. Намагайтеся бути максимально спонтанними та розслабленими у процесі малювання. Назвіть малюнки та запишіть назву в кутку аркуша».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Які емоції та переживання викликає малюнок? Опишіть цей малюнок. Які емоції викликає коло «Я» на цьому малюнку? Які емоції викликає коло «Р» на цьому малюнку? Яку роль, місце і функцію виконує коло «Я» на цьому малюнку? Яку роль, місце і функцію виконує коло «Р» на цьому малюнку? Яке співвідношення між колами «Я» і «Р» (розмір, відстань, підпорядкування, розміщення на аркуші (центральна чи периферійна частина аркуша) тощо)? Що Вам найбільше подобається в малюнку, а що – ні? Спробуйте сформулювати два запитання кола «Я» до кола «Р» і навпаки? Проаналізуйте назву Вашого малюнка.

Деякі аспекти інтерпретації: Особливе значення в інтерпретації особливостей впливу професії на особистість та її ролі в житті людини мав аналіз розміщення, розміру та відстані кіл «Я» та «Р» між собою. Типові зображення досліджуваних через співвідношення кіл «Я» та «Р».

Співвідношення 1. «Зв'язок» Особливістю такого взаємозв'язку «Зв'язок» є рівнозначність кіл роботи і «Я» та практично однакові розміри, незначні відстані між ними. Така система взаємостосунків особистості і роботи відображає комфортні умови професійного розвитку, успішне засвоєння професійної ролі, водночас усвідомлення особистісної ідентичності, незважаючи на включеність у професійне середовище.

Співвідношення 2. «Дистанція» Кола однакового розміру, проте розташування характеризується віддаленістю одного кола від іншого. Часто ці кола є складовими різних елементів чи об'єктів, хоча і входять у загальний малюнок (як-от, квітка і сонце, дівчина і дзеркало, повітряні кульки тощо). Таке розміщення та смислове навантаження кіл у малюнку можуть вказувати на свідоме дистанціювання від роботи, як наслідок – виснаження, небажання вкладати в неї багато ресурсів, переоцінку професійної ролі або ж другорядну роль професії у житті людини. Глибший аналіз професійного та особистого «Я» на таких малюнках доцільно проводити з урахуванням зображених символів, складовими яких є елементи кіл «Я» і «Р».

Співвідношення 3. «Тиск і опір» У системі таких співвідношень помітно однаковий розмір кіл, проте одне з кіл є домінантним, і від нього зазнає впливу інше коло. Ця особливість зв'язку вказує на цінність роботи у житті, бо такі кола завжди дотикаються, проте і на значний вплив на особистість. Зазвичай у таких осіб можна відзначити захопленість роботою, вкладання у неї великої кількості особистісного ресурсу, високий рівень професійних домагань, бажання досягнути високих показників. Тому працівник із таким типом стосунків з роботою може характеризуватися прагненням «бути кращим», потребою у похвалі, ігноруванням особистим часом і позанормовою роботою.

Співвідношення 4. «Об'єднання» Такий тип співвідношення вказує на гармонійний зв'язок людини і роботи. У такого клієнта спостерігається баланс у системі «Я і робота», тобто зв'язок особистості з професійною діяльністю оптимальний рівень і зазвичай є свідченням задоволення роботою.

Загалом, зважаючи на особливості зображень малюнків, змісту символів та відповідей, професійна діяльність є невід'ємною частиною життя дорослої та зрілої особистості. Тому професійний розвиток впливає не тільки на формування професіонала, а стосується особистісного становлення та розвитку індивіда.

9. Вправа «Я професіонал» (за Любов Мошинська)

Мета: усвідомлення процесу і цілей професійного росту, визначення завдань і навиків, необхідних для наступного етапу розвитку.

Час : 15 хв.

Матеріали: набір карток МАК на вибір: «Майстер казок», «Сила часу», «Персона», «Креатив».

Хід вправи: кожному учаснику тренер пропонує обрати у відкрито по три карти:

1. Яким педагогом я був(ла) на початку свого професійного шляху;
2. Який (а) я зараз;
3. Яким педагогом я хочу бути.

Рефлексія. По черзі учасники коментують свій вибір. Відповідають на запитання: Чому саме ці карти? Що допоможе досягнути бажаного в професії?

10. Вправа «Розширення картини» (за Любов Мошинська)

Мета: знизити тривогу, дати відчуття захисту, контролю над ситуацією і як результат – підвищення усвідомлення себе в професії.

Час : 20 хв.

Матеріали: аркуш А4, кольорові олівці, МАК з попередньої вправи.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам карту №3(з попередньої вправи) «Яким педагогом я хочу бути» поставити на центр чистого аркуша. Використовуючи кольорові олівці, домалювати зображення, уявляючи, що карта, лиш частина великої картини. Тренеру варто наголосити, що художні здібності абсолютно не мають значення, важливо, щоб кінцевий результат учасникам подобався. Підсилять роботу музичний супровід, наприклад, звуки лісу чи моря.

Рефлексія. Учасник розповідають історію своєї картини. Діляться своїми емоціями, усвідомленнями.

11. Притча «Коряга»

Час: 10 хв.

Мета: занурення в тему заняття.

Висновок. Педагогам необхідно побачити у самому собі ту неповторність, потенціал, знайти бажання. І водночас бути справжнім майстром –



розкриваючи таланти, допомагаючи дітям розвиватися, не втрачаючи при цьому унікальності особистості. **Притча «Коряга»**

12 . Вправа «Одне слово»

Мета: підведення підсумків заняття.

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожний учасник називає по одному слову, яке охарактеризує сьогоденне заняття чи враження від нього.

ЗАНЯТТЯ 2. «КОЛЕСО ПРОФЕСІЙНОЇ СФЕРИ»

МЕТА: визначення особливостей ставлення людини до роботи, рівень задоволеності та збалансованості власного життя; діагностика, яке місце в житті кожної людини займає професійна і особиста складова; визначення усвідомлення професійних утруднень, проектування програми особистісного та професійного розвитку; розвиток емоційного інтелекту педагогів, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я» та професійного «Я».

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 165 хв.			
1	Вправа «Візитка»	Запустити групову динаміку, створити довірливу обстановку	10 хв.
2	Техніка «Колесо життя»	Визначення та усвідомлення рівня задоволеності та збалансованості власного життя, оцінка гармонійності життя, діагностувати, яке місце в житті кожної людини займає професійна і особиста складова	25 хв.
3	Техніка «Робота-звір»	Визначення особливостей ставлення людини до роботи, ролі та місця роботи в житті людини	20 хв.
4	Вправа-руханка “Малюємо цифри”	Сприяти зняттю фізичного та емоційного напруження, поліпшення настрою в групі	5 хв.
5	Вправа "Дерево мого "Я"	Усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування, усвідомлення професійних утруднень, проектування програми особистісного та професійного розвитку	25 хв.
		КАВА-БРЕЙК	10 хв.
6	Вправа «Мій день»	Визначення позитивних та негативних моментів робочого дня педагога, трансформація негативу в позитив	15 хв.
7	Техніка	Розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення	30 хв.

	«Малювання маслом»	прихованих емоцій свого внутрішнього «Я» та професійного «Я»	
8	Техніка «Я люблю свою роботу»	Знайти відповіді, що робити, щоб на роботі почувати себе добре і з радістю ходити на роботу	15 хв.
9	Вправа «Підсумки»	Встановлення зворотного зв'язку	10 хв.

1. Вправа «Візитка»

Мета: запустити групову динаміку, створити довірливу обстановку.

Час: 10 хв.

Матеріали: набір карток «Креатив», «Сила часу», «Танець життя» та ін.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам вибрати карту, яка могла б служити візитною карткою учасника. Учасникам пропонується розповісти чому обрали саме цю карту, що є спільного між зображенням на карті та учасником.

2. Техніка «Колесо життя» [10]

Мета: визначення та усвідомлення рівня задоволеності та збалансованості власного життя, оцінка гармонійності життя, діагностувати, яке місце в житті кожної людини займає професійна і особиста складова.

Час: 25 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики, метафоричні асоціативні карти (колода «ОН-cards»).

Хід вправи: учасникам пропонується на аркуші А4 намалювати коло і розділити його на 8 секторів, де кожен відповідає певній сфері життя (1 – здоров'я, 2 – сім'я, 3 – кар'єра, 4 – гроші, 5 – хобі, 6 – розвиток, 7 – друзі, 8 – відпочинок).

Завдання учасників визначити відсоток, який займає ця сфера у їх житті, виокремити сектором і замалювати кольором із яким асоціюється їх життєва сфера.

Наступне завдання: наосліп або у відкриту витягнути карту і розмістити її у відповідному секторі. Далі - описати цю сферу його життя, відповідно до зображення на карті.

Після рефлексивного аналізу, можна запропонувати учасникам намалювати ще одне коло, де є ідеальне чи бажане співвідношення усіх сфер.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Яка із сфер охоплює найбільший відсоток і чому, у першому колі? Яка із сфер відповідає найменшому відсотку і чому, у першому колі? Які із зображень викликають найбільший емоційний відгук? Який відсоток охоплює професійна сфера? Чи є відмінності між колами? У чому вони полягають? Що можна зробити щоб наблизити одне до одного? Від кого або від чого це залежить?

3. Техніка «Робота-звір» [9]

Мета: визначення особливостей ставлення людини до роботи, ролі та місця роботи в житті людини.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Уявіть, що ваша робота – це звір. На аркуші паперу намалюйте цього звіра. Далі спробуйте зобразити на цьому малюнку себе».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу:** Які емоції та переживання викликає малюнок? Опишіть цей малюнок. Які особливості цього звіра (дикий, домашній, хижий тощо)? Чим харчується звір? Де живе звір? Яке Ваше ставлення до цього звіра? Які емоції викликає у Вас звір? Як звір реагує на Вас? Що Ви б хотіли зробити з цим звіром? Чи готові забрати звіра додому?

Деякі аспекти інтерпретації. У цій техніці важливо звернути увагу на розмір звіра та людини, на співвідношення цих розмірів, які дії готова виконати людина стосовно цього звіра, що є прямою характеристикою її ставлення до роботи. Важливо проаналізувати символ звіра, який презентує роботу (звернувшись до словника символів), а також кольорову гаму, яка домінує у зображенні тварини.

4. Вправа-руханка “Малюємо цифри”

Мета: сприяти зняттю фізичного та емоційного напруження, поліпшення настрою в групі.

Час : 5 хв.

Хід вправи: учасникам пропонують малювати у повітрі цифри різними частинами тіла: 1 - носом; 2 - правим плечем; 3 - лівим плечем; 4 - правою ногою; 5 - лівою ногою; 6 - ліктем правої руки; 7 - ліктем лівої руки; 8 - правою ногою; 9 - лівою ногою; 10 - сідницями. За бажанням вправу можна повторити.

Рефлексія. Які відчуття? Як себе відчуваєте?

5. Вправа "Дерево мого "Я"[28]

Мета: усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування; усвідомлення професійних утруднень, проектування програми особистісного та професійного розвитку.

Час: 25 хв.

Матеріали: аркуші А4 і А3 (на вибір учасника), кольорові олівці, фарби, пензлі.

Хід вправи. *Інструкція тренера:* "Заплющіть очі і уявіть собі дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Корені – це ваша база, ваша основа, це підґрунтя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.ч. професійному. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить» що утримує вас (сім'я, якості, знання тощо). Стовбур - це ваш стержень у житті. Можливо це ваші принципи досвід, риси тощо. Поміркуйте про це. Уявіть ваші основні гілки крони – це ваші професійно-особистісні цілі,

орієнтири, що ведуть вас по життю, в т.ч. педагогічному. Це основні ваші гідності, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні життя, а можуть засихати. Подумайте, наскільки вони вирости і повинні ще вирости. Що потрібно для цього зробити?

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що складають ваші гілки, стовбур, корені. На великих гілках намалюйте малі. Їх повинно бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющіть очі і уявіть листочки на гілках – це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якимим вони мають бути для особистісного та професійного зростання? Чи потрібно вам попрацювати з вашими емоціями? Чи є на вашому дереві плоди? Які плоди мрієте виростити ви? Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Все, що паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні "процеси", "об'єкти" сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалюйте їх».

Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи:

- 1 – зображує узагальнений, образ "Я - професіонал", вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо;
- 2 – зображує узагальнений образ "Перешкоди становлення мого професійного Я", вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають професійному становленню, самореалізації тощо.

Рефлексія. *До індивідуальної роботи:* як бути цим деревом? Чи подобається ваше дерево? *До групової:* ваші усвідомлення та висновки.

КАВА-БРЕЙК

6. Вправа «Мій день»

Мета: визначення позитивних та негативних моментів робочого дня педагога, трансформація негативу в позитив.

Час: 15 хв.

Матеріали: МАК на вибір тренера («Сила часу», «Креатив», «Майстер казок» та інші).

Хід вправи: педагогам пропонується вибрати 5 карт-ситуацій, які обов'язково присутні в його робочому дні. Далі необхідно обговорити, чи викликають ці карти приємні чи неприємні емоції. Чим схожі та різні дні кожного з педагогів?

Педагогам пропонується подумати, якими картами можна було б замінити не дуже приємні карти-моменти в його робочому дні, пояснюючи це тим, що робота займає дуже велику частину нашого життя, і дуже важливо, щоб у кожному робочому дні були позитивні моменти.

Рефлексія. Чи вдалось вам змінити негативні моменти на позитивні? Що потрібно зробити, щоб більше було позитивних? Чи можемо ми самі на це вплинути? Яким чином?

7. Техніка «Малювання маслом» (О. Тараріна)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я» та професійного «Я».

Час: 30 хв.

Матеріал: аркуші паперу (білі, кольорові) різного формату, олія, вушні палички, пензлики, губка, зубочистки.

Хід вправи. *Вступ.* Кожному учаснику пропонується взяти аркуш паперу, олію, вибрати інструмент для малювання, наприклад вушні палички. Попередньо їх необхідно ознайомити з матеріалами та інструментами, запропонованими в даній техніці, розповісти про можливості та варіанти їх використання у малюванні.

Основна частина:

1. Увімкніть приємну музику. Ця умова виконується за рекомендацією тренера та бажанням учасників і не є обов'язковою.

2. Учасникам пропонується тему пов'язана з професійною сферою («Позитивні миті моєї роботи», «Емоційний світ моєї професії» тощо).

3. Тренер просить учасників налаштуватись і зосередитись на заданій темі.

4. Пропонується повільно та спокійно спробувати зобразити те, що вони відчують.

5. По закінченні роботи попросить учасників піднести малюнок до світла і подивитися на нього як на рентгенівський знімок. Запитайте учасників, чи здається їм виконаний малюнок знімком їх душі?

Рефлексія. Як би Ви назвали свою роботу? Чи вдалося Вам реалізуватись у цій роботі? Чи дає Вам цікаві теми для роздумів? Який новий досвід Ви отримали, малюючи олією?

Висновки. Техніка малювання таким м'яким і пластичним матеріалом, як олія, дозволяє учасникам розслабитися і не думати про те, що і як вони зображують, а слідувати своєму внутрішньому пориву. Головне у всьому процесі – відчувати та робити те, що підказує серце. Швидше за все, глянувши на свою роботу після закінчення, кожний учасник зможе дізнатися про себе багато нового.

8. Техніка «Я люблю свою роботу» (Т. Лемешко)

Мета: знайти відповіді, що робити, щоб на роботі почувати себе добре і з радістю ходити на роботу.

Час: 15 хв.

Матеріали: МАК на вибір тренера.

Хід вправи: на кожне запитання в техніці ВЗ вибираємо по одній карті. На перше запитання вибираємо дві карти ВО.

1. ВО вибираємо дві карти, які дадуть відповідь на запитання :

Я і моя робота зараз (теперішнє)?

Я і моя робота – як я хочу?

2. Що найбільше мене хвилює, тривожить, засмучує в моїй роботі?

3. Що мені заважає досягти того, як я хочу щоб було?

4. Що потрібно зробити, щоб ця причина зникла?

5. Хто або що мені може допомогти в цьому?

Всі по черзі розповідають про свої перші дві карти, а потім відкривають інші. Обдумують і хто бажає, розповідає.

Рефлексія. Ваші усвідомлення після виконання вправи?

9. Вправа «Підсумки»

Мета: встановлення зворотного зв'язку.

Час: 10 хв.

Хід вправи: кожен учасник висловлює свою думку про те, що відбувалось сьогодні на занятті, відповідаючи на запитання: яким був цей день для мене в групі? які вправи були найважливіші для мене? що я зрозумів пропрацьовуючи ці вправи? як я почуваюсь?

ЗАНЯТТЯ 3. «ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛАЖ ПЕДАГОГА»

МЕТА: формування установки на позитивний зміст реалізації людини як педагога; визначення основних проблем сучасного педагога, ресурсів професійної діяльності; розвиток ефективних навичок спілкування вчителя з класом; вироблення рекомендацій щодо забезпечення емоційного професійного комфорту.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 155 хв.			
1	Вправа «Моя річ»	Сприяти саморозкриттю учасників	10 хв.
2	Вправа «Наша професія – найважливіша»	Установка на позитивний зміст реалізації людини як педагога, сприяння створенню доброзичливої, творчої, атмосфери в педагогічному колективі	20 хв.
3	Вправа «Професійний колаж»	Визначення основних проблем сучасного педагога, ресурсів професійної діяльності	20 хв.
4	Вправа "Порахуємо"	Підтримати працездатність	5 хв.
5	Вправа «Моя професійна роль»	Розвиток ефективних навичок спілкування вчителя з класом, формування конструктивної	30 хв.

		внутрішньої позиції задля конструктивної взаємодії з учнями	
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
6	Техніка «Малювання на склі»	Формування базової довіри у відносинах, професійне самовираження	15 хв.
7	Вправа «Кордони професійного життя».	Взаємодія у групі, вироблення рекомендацій щодо забезпечення емоційного професійного комфорту	15 хв.
8	Вправа «Калюші щастя»	Розвиток позитивного мислення педагогів	10 хв.
9	Вправа «Вдячність»	Аналіз ставлення педагогів до своєї професійної діяльності	10 хв.
10	Вправа «Корисне»	Підведення підсумків заняття, дати можливість учасникам оцінити отриманий досвід під час першого модуля, з'ясувати враження учасників від роботи на заняттях	10 хв.

1. Вправа «Моя річ» [21]

Мета: сприяти саморозкриттю учасників.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує кожному знайти у себе будь-яку річ (у кишені, сумці тощо) та розповісти групі історію про свого власника. Наприклад, «Я – ручка Ірини, знаю її недавно, але можу розповісти про неї».

Рефлексія. Присутні діляться враженнями про свої відчуття, емоції, що переважають під час проведення вправи.

2. Вправа «Наша професія – найважливіша»

Мета: установка на позитивний зміст реалізації людини як педагога, сприяння створенню доброзичливої, творчої, атмосфери в педагогічному колективі.

Час: 20 хв.

Матеріали: ватмани А1, журнали, газети, маркери, клей, ножиці.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатись в групи по 4 особи.
Інструкція: «Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на телевізійних екранах і маємо уявлення якими різноманітними вони можуть бути. Оскільки – всі ми споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось уявіть собі, що всі ми тут зібрались, щоб прорекламувати професію вчителя. Ваше завдання створити колаж сучасного вчителя і прорекламувати професію вчителя»

Рефлексія. Чи легко було створювати рекламу? Яка реклама була найбільш креативною та вдалою?

Висновок. З цієї вправи чітко видно: "Як ми себе представимо, так до нас і будуть відноситися. То ж не варто соромитися чи боятися впроваджувати щось нове та експериментувати."

3. Вправа «Професійний колаж»

Мета: визначення основних викликів професійної діяльності сучасного педагога, ресурсів професійної діяльності.

Час : 20 хв.

Матеріали: набір карток МАК «Креатив», «Сила часу» та інші, скріпки, ватман А3.

Хід вправи: учасники об'єднуються в 3 групи. Тренер пропонує створити колажі з метафоричних карток на кілька тем:

1 група – колаж «Сучасний педагог»;

2 група - колаж «Основні виклики професійної діяльності педагога»;

3 група - колаж «Що мені подобається у моїй роботі?»

Після завершення, кожна команда презентує свої напрацювання. Інші групи можуть задавати уточнюючі запитання та доповнювати власними ідеями колажі інших груп.

Рефлексія. Чи вдалось відтворити ваші думки, пропозиції, погляди у колажі? Чи сподобався такий формат роботи? Що дає нам ця вправа?

4. Вправа "Порахуємо"

Мета: підтримати працездатність.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасникам, які розміщуються по колу, ведучий пропонує порахувати: один, два, три і т.д. *Коментар тренера:* "Перший почне рахувати, а наступний (за годинниковою стрілкою) продовжить. Рахувати потрібно якомога швидше. У процесі рахунку, необхідно пам'ятати про одну умову: замість промовляння числа, в яке входить цифра 4, ви повинні плескати в долоні. Той, хто помиляється, вибуває з гри. Будьте уважні». Після проходження першого кола, ведучий розширює завдання: замість промовляння числа, в яке входить цифра 9, ви повинні вхопити себе за ніс, замість промовляння числа, в яке входить цифра 4, ви повинні продовжувати плескати в долоні.

Рефлексія. Які відчуття? Як себе почуваєте?

5. Вправа: «Моя професійна роль» [18]

Мета: розвиток ефективних навичок спілкування вчителя з класом, формування конструктивної внутрішньої позиції для конструктивної взаємодії з учнями.

Час: 30 хв.

Матеріали: картки з визначеними ролями.

Хід вправи: група сідає у коло, кожному учаснику тренер дає картку, на якій зафіксовано певну професійну комунікативну позицію-роль. Серед яких:

«Помічник», «Мама», «Вихованець», «Лідер», «Авторитет», «Інформатор», «Ідеал», «Добряк», «Спостерігач», «Інтелектуал», «Оцінювач», «Сухар», «Суддя», «Друг», «Товариш».

Кожен із учасників групи отримує свою картку, де позначено позицію-роль. Він дивиться картку і каже, у чому згоден з такою характеристикою професійної позиції вчителя, а в чому ні. Якщо вчитель не згоден з позначеною позицією-роллю, то може назвати роль, яку, на його думку, необхідно реалізовувати під час спілкування з учнями НУШ.

Рефлексія. Після виконання вправи тренер пропонує учасникам поділитися думками, обмінятися враженнями. Чи вдалося визначити власну внутрішню позицію-роль? Чи було легко її визначити? Чи змінювалася вона протягом певного часу? Як ви себе відчуваєте? Що було важко? Що вам вдалося? До якого висновку дійшли?

Підведення підсумків. Головним завданням педагога є забезпечення всебічного становлення та розвитку людської індивідуальності. Саме тому основним принципом навчання має стати увага до внутрішнього світу дітей, їх інтересів та потреб, збагачення духовного потенціалу школярів. Таким чином, в педагогічній діяльності варто застосовувати інноваційні підходи, які сприятимуть розвитку всіх сутнісних особливостей дитини.

КАВА-БРЕЙК

6. Техніка «Малювання на склі». За В. Шевченко (модифікація О. Тараріної)

Мета: формування базової довіри у відносинах, професійне самовираження.

Час: 15 хв.

Матеріали: оргскло розміром 1,5х1 м (товщина – 5 мм) (можна і інший формат), гуаш різних кольорів, пластикові тарілки, вода, вологі серветки, музичні фрагменти.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатись в пари. Фарби частково викладають у тарілки та розводять водою. Оргскло розміщують вертикально, з двох боків біля нього ставлять стільці (місця для роботи учасників) та розведені фарби. Вибирається спільна тема для творчості, яка стосується професії педагога. Учасники працюють разом на одному оргсклі. Сюжет та способи роботи на склі заздалегідь не обговорюються.

Під спеціально підібрану музику (за взаємною домовленістю) кожен зі свого боку скла малює картину фарбами за допомогою пальців. Учасники обмежені у вербальному спілкуванні.

Рефлексія. У якому емоційному стані були учасники під час роботи? Чи кожен із учасників перебував у взаємодії з партнером? Які усвідомлення з'явився під час творчої роботи?

Висновок. На етапі аналізу порівнюються готові композиції, учасники обмінюються думками: наскільки їхні дії були гармонійними; чи змогли вони

взаємодіяти з партнером; чи є складається враження цілісності роботи; чи знайшли партнери спільну платформу для своїх переживань. У цій техніці скло постає як символічний образ спілкування.

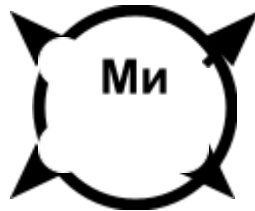
7. Вправа «Кордони професійного життя» [48]

Мета: взаємодія у групі, вироблення рекомендацій щодо забезпечення емоційного професійного комфорту.

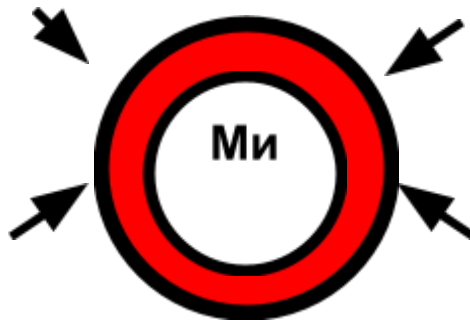
Час : 15 хв.

Матеріали: аркуш із відповідним зображенням.

Хід вправи: учасники об'єднуються у дві групи. Перша група отримує аркуш, на якому зображене коло з відкритими кордонами. Члени цієї команди повинні написати, що педагоги повинні випускати назовні, що потрібно для оточуючих.



Друга група отримує аркуш, на якому зображене коло з зовнішнім кордоном. Члени цієї команди повинні написати, що педагоги не повинні випускати в своє життя, щоб зберегти своє психологічне здоров'я на роботі.



Потім кожна група презентує свою роботу та всі разом виробляють рекомендації щодо збереження психологічного комфорту свого професійного життя.

Рефлексія. Ваші усвідомлення після виконання вправи?

8. Вправа «Калоші щастя» [49]

Мета: розвиток позитивного мислення педагогів.

Час : 10 хв.

Матеріали: «калоші щастя» (ігровий елемент, звичайні гумові калоші, бажано великого розміру з веселим дизайном), картки з ситуаціями, рефлексивний кубик.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Я хочу запропонувати вам пограти в гру, яка називається «Калоші щастя». Є казка з такою назвою. У цій казці феї подарували на день народження калоші щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб ті стали щасливішими. Людина, яка одягала ці калоші, ставала

найщасливішою людиною. Калоші виконували всі її бажання, вона могла перенестися в будь-який час або епоху. Отже, я пропоную вам взути ці калоші і стати щасливою людиною.

Я буду пропонувати вам різні ситуації, а ваше завдання - надівши ці калоші, знайти в ситуації, запропонованій вам, позитивні сторони. Іншими словами, подивіться на ситуацію очима щасливої людини-оптиміста».

- **Директор висловив вам своє незадоволення щодо погано виконаної вами роботи**

Я зроблю відповідні висновки і постараюся не допускати помилок.

Наступного разу постараюся виконувати свою роботу краще.

- **На роботі затримали зарплату**

Можна заощадити на чомусь.

Можна тепер сісти на дієту.

- **По дорозі на роботу ви зламали один з підборів**

Хороший привід купити нові чоботи.

- **Більшість ваших учнів написали контрольну на низький рівень.**

Гарна можливість проаналізувати, який матеріал діти недостатньо добре засвоїли.

- **Ви раптово захворіли**

Хороший привід відпочити.

Зайнятися нарешті своїм здоров'ям.

- **Вас покинув чоловік (дружина)**

Тепер не потрібно витрачати час на прання, прасування, готування, можна витрачати свій час на себе.

Більше часу на хобі.

- **Ви потрапили під скорочення**

Гарна можливість зайнятися чимось іншим, змінити рід професійної діяльності. Новий колектив, нові перспективи.

Очікуваний результат: учасники гри, надівши «калоші щастя», відповідають на запропоновану ситуацію в позитивному ключі. Тому, хто не може дати позитивну відповідь, решта учасників гри допомагають, пропонуючи свої варіанти. Учасники отримують емоційну розрядку і позитивний настрій.

Рефлексія. Чи важко було знайти позитивні сторони в ситуаціях? Що ви зрозуміли для себе? Учасники отримують емоційну розрядку і позитивний настрій.

9. Вправа «Вдячність» (Л. Галіцина)

Мета: проаналізувати ставлення педагогів до своєї професійної діяльності.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, маркери, ручки, фломастери.

Хід вправи: тренер роздає учасникам аркуші паперу. Їхнє завдання — на одному боці написати «За що я можу сказати «спасибі» своїй роботі», а на другому — «За що моя робота може сказати «спасибі» мені». На кожному боці треба написати щонайменше 20 тверджень.

Твердження з першого боку аркуша показують ставлення педагога до роботи, другого — наскільки вона може похвалити себе за роботу. Якщо педагогу вдається сформулювати до 15 пунктів «дякую роботі» і 3, коли робота може сказати «спасибі» йому, це свідчить, що він себе не цінує. Йому слід допомогти віднайти моменти його професійної значущості.

Рефлексія. Який стовпчик вам було складніше заповнювати? За що ви цінуєте себе і за що, на вашу думку, цінують вас?

10. Вправа «Корисне»

Мета: підвести підсумки заняття, дати можливість учасникам оцінити отриманий досвід під час першого модуля, з'ясувати враження учасників від роботи на заняттях.

Час: 10 хв.

Матеріали: таблиця з двох колонок: «Було корисно...» та «Ще хочу дізнатися та навчитися...».

Хід вправи: тренер пропонує учасникам пригадати все, що відбувалось протягом першого модуля (3 заняття), надавши відповідь на запитання: Було корисно... Ще хочу дізнатися та навчитися... Усі відповіді на перше та друге запитання тренер записує у таблицю.

Рефлексія. Що корисного для себе Ви здобули за сьогоднішній день, за увесь модуль? Яку ще інформацію Ви б хотіли б отримати, чого навчитися? Що (чи кого) Ви хотіли б побачити сьогодні у сні?

МОДУЛЬ 2. ОСНОВНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ: ВЧИТЕЛЬ ПРОФЕСІОНАЛ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ

МЕТА:

- дослідження власних реакцій на зміни та визначення шляхів їх подолання;
- усвідомлення власної відповідальності за впровадження змін в освітньому закладі;
- усвідомлення учасниками тренінгу необхідності самовдосконалення і прагнення до особистісного і професійного зростання, як умови життєвого благополуччя;
- переконання педагогів у необхідності змін в освітньому процесі для гармонійного розвитку дітей;
- визначення пріоритетних напрямів роботи, того що можна вдосконалити;
- побудова траєкторії роботи з дітьми покоління «Z»;
- визначення основних особливостей, рис учня НУШ;

- підкреслення можливостей учителів НУШ, їх кращих сторін;
- усвідомлення свого бачення реалізації власного успіху, планування реальних кроків для реалізації цієї мети, створення формули власного успіху;
- знаходження шляхів вирішення проблеми страху змін педагогів;
- формування усвідомлення того, що результати професійної діяльності залежать безпосередньо від зусиль педагога;
- підвищення професійної майстерності педагогів через використання нетрадиційних технік малювання.

ЗАНЯТТЯ 1. «ФЕНОМЕН «ЗМІН» В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА»

МЕТА: актуалізація особистого розуміння учасників якостей, які якості притаманні успішному та талановитому педагогу; з'ясування та підвищення обізнаності учасників з поняттям «зміни», визначення його позитивного чи негативного змісту для кожного учасника, дослідження власних реакцій на зміни та визначення шляхів їх подолання; відслідковування блоків, обмежень та страхів, спонукання до активних дій; визначення основних якостей педагога нової формації.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 170 хв.			
1	Вправа «Поговоримо про день вчорашній»	Здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний модуль	5 хв.
2	Вправа «Будиночок»	Налаштування на роботу	10 хв.
3	Вправа «Портрет успішного та талановитого педагога»	Актуалізувати особисте розуміння учасників, які якості притаманні успішному та талановитому педагогу та виокремити риси характеру, які допомагають жити у сучасному мінливому світі і риси характеру, які ускладнюють наше життя у сучасному світі	15 хв.
4	Вправа «Моя асоціації»	З'ясувати усі асоціації учасників з поняттям «зміни». Визначити їх позитивний чи негативний зміст для кожного учасника	15 хв.
5	Інформаційне повідомлення тренера «Зміни»	Підвищення рівня поінформованості учасників з теми	10 хв.

6	Техніка «Складний початок»	Відслідковування блоків, обмежень та страхів, спонукання до активних дій	20 хв.
7	Вправа «Ниточка на маківці»	Зняти фізичну та емоційну напругу	5 хв.
8	Вправа «Реакції на несподівані зміни»	Дослідження власних реакцій на зміни та визначення шляхів їх подолання	20 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
9	Вправа «Основні якості»	Визначення основних якостей педагога – агента змін	10 хв.
10	Техніка «5 елементів»	Конкретизація плану дій щодо досягнення цілі, підвищення мотивації	40 хв.
11	Вправа «Іскорка»	Підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу, закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання	10 хв.

1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній» [28]

Мета: здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний модуль.

Час: 5 хв.

Хід вправи: група сідає в коло і всі, хто бажає, висловлюють свої враження про минулий модуль. Що сподобалось? Що ні? Що допомогло в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причина?

2. Вправа «Будиночок»

Мета: налаштування на роботу.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші зі схемами будиночків, ручки, фломастери.

Хід вправи. Коментар тренера: «Як і будь-яка зустріч, наша також потребує самопрезентації. А зробимо ми це таким чином: у кожного з вас є схеми своєрідних будиночків, які в деякій мірі символізують нас самих. Ваше завдання – розповісти про себе, записавши в одному з вікон свою найціннішу позитивну рису, на іншому – ту рису характеру, яку ви взяли з дитинства і яка вам допомагає в житті. На дверях – ваше найбільше досягнення».

Після завершення кожний учасник презентує себе та свій будиночок.

Рефлексія. Чи дізнались щось нове про своїх колег? Що було вам найцікавіше?

3. Вправа «Портрет успішного та талановитого педагога» [50]

Мета: актуалізувати особисте розуміння учасників, щодо якостей притаманних успішному та талановитому педагогу, виокремити риси характеру, які допомагають жити у сучасному мінливому світі і риси характеру, які ускладнюють наше життя у сучасному світі.

Час: 15 хв.

Матеріали: ватмани А3, маркери.

Хід вправи:

1) *Мозковий штурм:* яка ваша думка, а чи кожна людина може бути творцем і створити щось нове, оригінальне? (Думки і обговорення).

2) Аудиторія об'єднується в 3-4 групи. Тренер пропонує обговорити та презентувати, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішному та талановитому педагогу.

3) Необхідно буде риси характеру і особливості поведінки людини розділити на дві групи:

а) риси характеру, які допомагають жити у сучасному мінливому світі,

б) риси характеру, які ускладнюють наше життя у сучасному світі.

1. любов до людей, оптимізм;
2. прийняття себе і світу у всіх його проявах;
3. невпевненість у собі;
4. вміння оцінити проблему очима інших;
5. упередженість;
6. занижена самооцінка;
7. комунікабельність;
8. бажання допомогти людям;
9. надмірна прихильність до принципів;
10. несамостійність;
11. формалізм, заорганізованість;
12. мрійливість, вміння фантазувати;
13. стереотип у мисленні та поведінці;
14. тривожність;
15. амбіційність;
16. рішучість, цілеспрямованість, наполегливість;
17. почуття гумору;
18. впевненість у собі;
19. оригінальність мислення;
20. багата уява.

Презентації напрацювань груп.

Рефлексія. Чи складно було впоратись із завданням? Які висновки можна зробити із даної вправи?

4. Вправа «Моя асоціації»

Мета: з'ясувати усі асоціації учасників до поняття «зміни», визначити їх позитивний чи негативний зміст для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А5, кольорові самоклеючі стікери, кольорові олівці, фломастери, ручки, плакат із написом «Зміни», плакат «Слова-асоціації».

Хід вправи: учасникам дається завдання підібрати асоціацію до слова «Зміни» у вигляді одного-двох слів (написати їх на кольорових стікерах) та намалювати малюнок-асоціацію. Виконавши завдання, учасники прикріплюють свої малюнки та слова на відповідні плакати.

Рефлексія. З допомогою тренера учасники визначають які слова-асоціації є негативними, а які позитивними. Саме негативні визначення є тими перешкодами, які не дають можливості педагогу розвиватись, бути гнучким та легко адаптивним до нового. Важливо, щоб учасники проговорили про свої переживання та те, як вони впливають на їх професійну діяльність.

5. Інформаційне повідомлення тренера «Зміни» [22]

Мета: підвищення рівня поінформованості учасників з теми.

Час: 10 хв.

Хід вправи. *Коментр тренера:* «Змін неможливо уникнути як в житті кожної людини, так і кожної організації та взагалі суспільства. Зміна сприймається як заповнення порожнечі між сучасним станом і станом бажаним у майбутньому.

СУЧАСНИЙ СТАН $\Rightarrow$ ЗМІНИ $\Rightarrow$ БАЖАНИЙ СТАН

Цей процес починається з усвідомлення необхідності змін.

Наступний етап – це аналіз чинників, які є складовими частинами чинного стану, визначення напрямків, а також вибір способів діяльності.

Упровадження змін – це часто важкий і складний процес. Тому потрібно зробити все, щоб передбачити реакцію оточення й можливі перешкоди.

Процес змін складається з таких етапів:

I ЕТАП Усвідомлення необхідності змін

- Яким є нинішній стан і чому він нас не задовольняє?
- Чого ми можемо досягти, впроваджуючи зміни?

II ЕТАП Як перейти від теперішнього до бажаного стану

- Які кроки, які дії будуть здійснені?
- Опір щодо змін, збільшення стресу, конфліктні ситуації.

III ЕТАП Упровадження змін

- Як впроваджувати зміни?

Зміни як процес можна представити таким чином:

РОЗМОРОЖУВАННЯ $\Rightarrow$ Це етап дестабілізації, в якому того, що є, вже не достатньо:

- $\rightarrow$ нинішні рішення вже не приносять очікуваних ефектів;
- $\rightarrow$ тільки щось нове може принести успіх.

ЗМІНА ➡ Це перехідний етап, тут багато непевності, ризику, неоднозначних ситуацій. Найважливішим у цьому моменті є забезпечення якомога більшого відчуття психологічної безпеки. Необхідні:

- безпечні умови проведення експерименту;
- перспективи, що дозволяють підготовку і практику;
- підтримка і заохочення.

ЗАМОРОЖУВАННЯ ➡ На цьому етапі важливим є зміцнення змін і запобігання поверненню до старого статус-кво:

- упровадження механізмів підтримки;
- винагорода;
- оцінка ефективності;
- навчання.

При підготовці до впровадження змін потрібно пам'ятати, що в процесі кожної зміни є період спаду продуктивності, активності. У певний момент ми будемо працювати гірше. Після проходження цього етапу йде підвищення продуктивності, вище, ніж до змін. Цей спад може бути дуже довгим і привести до бажання все кинути. Цей етап називають «Довга темна ніч інноватора». Необхідно бути терплячим, мати віру в те, що всі починання можна буде довести до кінця і результат вартий наших зусиль!».

6. Техніка «Складний початок»

Мета: відслідковування блоків, обмежень та страхів, спонукання до активних дій.

Час: 20 хв.

Матеріали: колоди "Казки для дорослих" та "Внутрішній світ" чи інші МАК на вибір тренера.

Хід вправи: тренер пропонує ВЗ по черзі до кожного запитання обрати карту, описати, що ви бачите і як це пов'язано з теперішньою ситуацією:

1. Карта «Як виглядає моя ситуація зараз, коли потрібно щось розпочати?»
2. Карта «В чому полягає складність в починанні?»
3. Карта «Що заважає мені діяти?»
4. Карта «Яку приховану вигоду я маю від бездіяльності?»
5. Карта «Від яких думок мені потрібно позбавитися, щоб почати діяти?»
6. Карта «Які думки важливо поселити в моїй голові?»
7. Карта «Що я можу зробити уже сьогодні щоб запустити проект?»

Рефлексія. Обговорюємо кожну карту, знаходимо рішення і закріплюємо кроками в реальному житті.

7. Вправа «Ниточка на маківці»

Мета: зняти фізичну та емоційну напругу.

Час: 5 хв.

Хід вправи: виконується під час ходьби. Коментар тренера: «Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім однієї — про цю ниточку».

Результат: покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

Рефлексія. Які відчуття? Як себе відчуваєте?

8. Вправа «Реакції на несподівані зміни» [22]

Мета: дослідження власних реакцій на зміни та визначення шляхів їх подолання.

Час: 20 хв.

Матеріали: бланки, ручки, фліпчарт

Хід вправи: Етап 1. Тренер пропонує учасникам згадати ситуацію, в якій їм без підготовки було запропоновано виконати щось нове в роботі або в особистому житті. Можна навести приклад про те, як педагог приходить на методичне об'єднання вчителів початкових класів міста/району і йому кажуть про те, що він сьогодні презентує свій досвід.

Згадайте, як Ви відреагували на початку? Як змінювалися Ваші реакції? Учасники прописують свої реакції та потім у парах їх обговорюють.

Після цього бажаючі називають свої реакції на несподівані зміни. Тренер занотує все на аркуші для фліпчарту.

Можливі відповіді учасників:

- Несподіванка, невпевненість, страх, радість, побоювання, дезорієнтація.
- Бунт, опір, злість, відторгнення, «чому я?».
- Узгодження, інтерес, сприйняття.
- Аналіз ситуації («що за?»).
- Задуми, план дії, «хочу діяти».
- Реалізація задумів, прийняття нових рішень, залучення.
- Аналіз ефектів дій, радість, задоволення, занепокоєння.
- Подальша дія, модифікація планів або відмова.
- Несподіванка, невпевненість, страх, радість, побоювання, дезорієнтація.

Етап 2. Тренер надає інформацію про способи реакції людини на несподівані зміни, креслячи на фліпчарті відповідну схему.

❖ Шок Сум'яття

- ☐ Спочатку Ви не знаєте, де Ви.
- ☐ Ваша реакція – стрес.
- ☐ Ви повинні повернути орієнтування, класифікувати нове явище.

❖ Боротьба Втеча

☐ Якщо Ви відчуваєте цю нову ситуацію як щось неприємне або навіть небезпечне, всупереч Вашим інтересам, Ваш мозок налаштовується на боротьбу або на втечу.

☐ Оскільки реально Ви не можете ні втекти, ні боротися, Ви починаєте словесні атаки в конфронтації з особою.

❖ *Питання Рефлексія*

□ Лише через деякий час з'являються питання, а також спроба розуміння того, що можуть означати для Вас зміни.

□ Питання, які виникають щодо змін, сигналізують про «бажання їх купити» і, відповідно, надані відповіді можуть схилити людину, яку стосуються запропоновані зміни, спробувати нове рішення.

❖ *Спроби*

□ Людина здійснює спроби щодо застосування змін.

❖ *Успіх Програмування*

□ Якщо ми будемо мати успіх при спробах роботи в новій ситуації, то отриманий успіх завершує процес змін.

□ Тільки зараз нове рішення може бути включеним у нормальний хід роботи і вважатися чимось очевидним.

□ Це фаза сприйняття, а потім людина може стати експертом в питанні, яке спочатку викликало шок або рішучий опір.

❖ *Експерт Сприйняття*

□ Людина може стати експертом в питанні, яке спочатку викликало шок або рішучий опір.

Етап 3. Тренер пропонує учасникам на бланку «Реакції на несподівані зміни» олівцями намалювати себе на тому місці, де вони знаходяться сьогодні стосовно Змін в освіті. Потім на зворотній стороні бланку написати, що вони можуть зробити вже сьогодні, щоб почати рухатися на наступну сходинку реакцій людини на несподівані зміни. Це повинні бути конкретні 3-5 кроків.

Рефлексія. Що Ви відчуваєте після виконання вправи? Які висновки можна зробити?

КАВА-БРЕЙК

9. Вправа «Основні якості»

Мета: визначення важливих якостей педагога нової формації, які необхідні для впровадження змін.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А5, ручки, самоклеючі стікери.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам написати 2-3 якості, які характеризують педагога, який потрібні для впровадження змін в освіті. Кожен учасник називає своє ім'я і якості та розміщує стікери на плакаті «Якості педагога нової формації».

Рефлексія. Підсумовуються всі якості, які визначили педагоги, наголошується, що вони є важливими в роботі з сучасними дітьми, дітьми покоління «Z». І саме над розвитком цих якостей будемо працювати на наступних модулях.

10. Техніка «5 елементів» [10]

Мета: конкретизація плану дій щодо досягнення цілі, підвищення мотивації.

Час: 40 хв.

Матеріали: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards» (або інші на вибір тренера).

Хід вправи: учасники чітко формулюють свою ціль – готовність до змін. Далі їм потрібно всліпу з колоди метафоричних асоціативних карт вибрати 5 карт. Відкриваючи їх по черзі дати відповіді на наступні запитання:

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**:

- 1-а карта – «Яку надзадачу включає в себе ціль?»;
- 2-а карта – «Які ресурси у Вас вже є для досягнення цілі?»;
- 3-я карта – «Як Ви можете з користю використовувати ресурси інших людей?»;
- 4-а карта – «Що обов'язково потрібно зробити, щоб ціль була досягнута?»;
- 5-а карта – «У чому Ваша суперсила?»

Рефлексія. Які ваші усвідомлення після виконання вправи?

Деякі аспекти інтерпретації: емоційна реакція учасників на зображення карт, швидкість відповіді свідчать про готовність та налаштування учасників для роботи по досягненню цілі та її усвідомленість для нього.

11. Вправа «Іскра»

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу, закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.

Час: 10 хв.

Хід вправи: всі присутні беруться за руки. Тренер стискає руку тій людині, що стоїть праворуч, і просить цей «потиск», передаючи всім по колу та повернути йому/їй. Важливо підсумувати, що цей потиск є символом підтримки кола у всіх складних життєвих ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 2. «ТЕОРІЯ ПОКОЛІНЬ. ЯК ПОБУДУВАТИ АДЕКВАТНИЙ СТИЛЬ НАВЧАННЯ З УЧНЯМИ ПОКОЛІННЯ Z»

МЕТА: розвиток рефлексії, визначення пріоритетних напрямів роботи, того що можна вдосконалити, побудова траєкторії роботи з дітьми покоління «Z».

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 125 хв.			
1	Вправа «Це чудово!»	Налаштування на роботу, пізнання один одного	5 хв.
2	Вправа «Тематичний життєвий багаж»	Розвиток рефлексії, визначення пріоритетних напрямів роботи, того що можна вдосконалити	10 хв.
3	Вправа	Побудова траєкторії роботи з дітьми покоління «Z»	60 хв.

	«Теорія поколінь та як побудувати адекватний стиль навчання з учнями покоління Z» (Використання інтерактивного методу «Ажурна пилка»)		
4	Вправа-руханка «Австралійський дощ»	Психологічне розвантаження учасників	10 хв.
		КАВА-БРЕЙК	10 хв.
5	Вправа «Один день з життя учнів покоління Z»	Узагальнення знань про учнів покоління Z	15 хв.
6	Вправа «Корені та крона»	Розвиток навичок візуалізації, зарядження групи енергією	5 хв.
7	Вправа «Валіза»	Підсумок результатів власної участі в роботі цілого дня тренінгу, закріплення емоційного піднесення	10 хв.

1. Вправа «Це чудово!»

Мета: налаштування на роботу, пізнання один одного.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про якусь свою якість, уміння чи таланти (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію малювати» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець.

2. Вправа «Тематичний життєвий багаж» [28]

Мета: розвиток рефлексії, визначення пріоритетних напрямів роботи, того що можна вдосконалити.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А5, ручки.

Хід вправи: кожен учасник повинен подумати і записати:

- 5 важливих подій мого життя;
- 5 важливих моїх ролей;
- 5 найдорожчий людей;
- 5 вантажів, які хочу скинути;
- 5 моїх актуальних почуттів;
- 3 мої сокровенні мрії.

За бажанням учасники можуть зачитати те, що написали.

Рефлексія. Чи важко було здійснити інвентаризацію актуального життєвого багажу? Які у вас виникли думки і почуття після виконання вправи? Які ваші пріоритетні напрямки самовдосконалення?

3. Вправа «Теорія поколінь та як побудувати адекватний стиль навчання з учнями покоління Z» (Використання інтеректавного методу «Ажурна пилка»)

Мета: побудова траєкторії роботи з дітьми покоління «Z».

Час: 60 хв.

Матеріали: ватмани, ручки, маркери, інформаційні листки.

Хід вправи. *Інформаційне повідомлення тренера:* «Метод “Ажурна пилка” дозволяє працювати разом, щоб вивчити значну кількість інформації за короткий проміжок часу, а також заохочує допомагати один одному вчитися навчаючи.

Основою техніки «Ажурна пилка» є самонавчання. Допомагає активізувати всіх учасників. Кожен здобуває інформацію завдяки самостійній роботі з першоджерелами та співпраці з іншими учасниками.

Всі ви знайомі із цим методом та часто використовуєте у своїй роботі з учнями. І з ним ми сьогодні попрацюємо для розкриття теми «Теорії поколінь та як побудувати адекватний стиль навчання з учнями покоління Z»

Тренеру необхідно заздалегідь підготувати запитання, які допоможуть проводити обговорення у групах експертів.

Метод «Ажурна пилка» - 8 кроків у роботі



**Орієнтовний матеріал та запитання для роботи
(тренер може матеріал підбирати на свій розсуд)
[22]**

1. Теорія поколінь.

Питання. Основна ідеї «Теорії поколінь»? Які існують типи поколінь? Індивідуальні особливості «Зетів»? З якими проблемами стикаються «Зети»?

2. Покоління Z: їх особливості.

Питання. Основні ознаки дітей покоління Z? Специфічні психологічні особливості?

3. **Рекомендації та пропозиції практиків щодо побудови адекватного стилю навчання для «Зетів».**

Питання. Важливі рекомендації щодо побудови адекватного стилю навчання учнів? Які пропозиції вітчизняних практиків?

4. **Спеціальні освітні умови.**

Питання. Які виокремлюють основні спеціальні освітні умови для «Зетів»?

Рефлексія. Наскільки важливою була інформація, яку ви опрацьовували? Чи буде вона корисною для вашої роботи?

4. **Вправа-руханка «Австралійський дощ»**

Мета: психологічно розвантажити учасників.

Час: 10 хв.

Хід вправи: педагоги стають колом. Тренер запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Поверніться праворуч. Ваше завдання — повторювати мій рух і передавати його тому, хто стоїть попереду. Як тільки він повернеться до мене, я покажу наступний. Будьте уважними».

- В Австралії здійснюється вітер — легенько погладжувати плечі, розтирати спину учаснику, який стоїть попереду.
- Починає накрапати дощ — стукати пальцями по спині колеги.
- Дощ посилюється, починає хлюпотіти по листі — збільшити натиск пальців.
- Починається справжня злива — торкатися усією долонею.
- А ось град — справжня буря — хаотично рухати руками по всій спині.
- Але що це? Буря стихає — торкатися усією долонею.
- Дощ стихає — відчутно натискати пальцями на спину.
- Дрібні краплі дощу падають на землю — легко стукати пальцями по спині.
- Чутно тихий шелест вітру — легенько погладжувати плечі, розтирати спину учаснику, який стоїть попереду.
- Сонечко! — підняти руки догори.

Рефлексія. Після вправи учасники обговорюють свої відчуття.

КАВА-БРЕЙК

5. **Вправа «Один день з життя учнів покоління Z»**

Мета: узагальнити знання про учнів покоління «Z».

Час: 15 хв.

Обладнання: МАК «Майстер казок», «Сила часу» (інші на вибір тренера).

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатись у три групи. Кожна команда обирає собі одну колоду МАК. Ознайомившись із картами, учасники з неї обирають 10-15 карт і складають казку, історію про учня (ів) покоління Z. Це може бути пригода, випадок, опис дня. Важливо, щоб в казці були відображені якості, особливості сучасних учнів, які розглядали в попередній вправі. Після завершення, обирають спікера та презентують свої напрацювання.

Рефлексія. Що було складно при виконанні завдання? Що сподобалося при виконанні завдання? Чи вдалась вам в казка, історія? Які емоції, переживання були у вашій групі під час виконання завдання?

6. Вправа «Корені та крона» [28]

Мета: розвинути навички візуалізації, зарядити групу енергією.

Час: 5 хв.

Хід вправи: вправа займає від п'яти до десяти хвилин, а енергією заряджає на весь день, чудово знімає втому, надає організму свіжості й бадьорості, відновлює сили.

1. Виконується стоячи, ноги на ширині плечей. Повільно підняти руки через сторони до рівня плечей. Розслабити зап'ястя. Очі заплющені.

2. Уявіть собі, що ви - міцне квітуче дерево. Подумки простежте, як «стовбур» іде в землю і переходить у глибокі, потужні корені. Повільно вдихаючи, ніби витягуємо «коренями» енергію з ґрунту. Спостерігаємо, як потік енергії піднімається стовбуром угору, до «крони», голови, як наповнюються живильною силою «гілки», руки.

3. Руки повільно опустити.

4. Уявляємо, як легкий вітерець злегка розгойдує «стовбур» і «крону», ворухить «гілками» і «листям».

5. Тепер, коли енергія наповнила все «дерево», уявіть, що ви всім тілом вдихаєте енергію вітру. На видиху виводите з себе все непотрібне.

Рефлексія. Що відчуваєте? Чи вдалося вам зарядитися енергією? Якщо ні, то яка причина?

7. Вправа «Валіза»

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу, закріпити емоційне піднесення.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуш паперу для фліпчарту з малюнком валізи, маркери, стікери.

Хід вправи: попросити учасників на стікерах написати, щоб вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали на занятті. Стікери наклеїти на малюнок валізи, коментуючи написане.

ЗАНЯТТЯ 3. «ФОРМУЛА УСПІХУ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА»

МЕТА: усвідомлення власного бачення реалізації власного успіху, планування реальних кроків для реалізації цієї мети; розвиток толерантності до невизначеності, дослідження підсвідомих стратегій досягнення успіху; створення формули власного успіху.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 190 хв.			
1	Вправа «Кореспондент»	Сприяти саморозкриттю учасників групи, дослідження їх психодинаміки	15 хв.
2	Вправа «Шлях до успіху»	Надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними власного успіху, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети	25 хв.
3	Вправа «Траєкторія невизначеності»	Розвинути толерантність до невизначеності, дослідити підсвідомі стратегії досягнення успіху	15 хв.
4	Техніка «Казка про успіх»	Усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху групи	30 хв.
5	Вправа «Будь уважним»	Дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити, орієнтація на дію одне одного	5 хв.
6	Техніка «Успішна людина»	Формування установки на досягнення успіху, виявлення характеристик успішності	30 хв.
7	Вправа «Успіх у минулому»	Актуалізація позитивних емоцій для формування нових мотиваційних відносин та розвиток впевненості у власних силах	10 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
8	Притча «Сила слова»	Занурення в тему заняття	5 хв.
9	Техніка «Скрина мого успіху»	Рефлексія та аналіз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах власного успіху, створення формули власного успіху	15 хв.
10	Вправа «Зірка, що вказує шлях»	Формування власного шляху до досягнення мети, до успіху через метафору	20 хв.
11	Вправа «Підсумки»	Підведення підсумків заняття	10 хв.

1. Вправа «Кореспондент»

Мета: сприяти саморозкриттю учасників групи, дослідження їх психодинаміки.

Час: 15 хв.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, маркери, аркуші А4 і А5.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари і беруть один в одного інтерв'ю, яке має дати відповідь на насупне запитання: «Яка я стихія?». На аркуші паперу неведучою рукою співрозмовник малює цю стихію. Далі інтерв'юєр презентує партнера та його малюнок.

Рефлексія. Що ви відчували, коли були в ролі кореспондента і навпаки? Яка роль була комфортніша? Які емоції та почуття викликало малювання та ваш «портрет»?

2. Вправа «Шлях до успіху» [51]

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними свого успіху, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

Час: 25 хв.

Матеріали: аркуш А4, МАК, роздатковий матеріал «Сліди», «Паркан».

Хід вправи: тренер учасникам пропонує об'єднатись в групи по 4 особи. Інструкція тренера: «Я знаю, що у кожного з вас є певні бажання, думки щодо свого професійного майбутнього. Усі ви мрієте про те, що б хотіли мати, вміти, яким бути, чого досягти в житті».

Завдання:

1. Зобразіть символічно на аркуші свою мрію у вигляді малюнка, метафоричного образу і підпишіть його (Можна запропонувати обрати карту із МАК «Сила часу».)

Коментар. Отже, успіх – це здійснення мрії. Мрія – це власне бачення бажаного майбутнього успіху в житті.

2. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки: визначити їх для себе, прописати їх, стати на цей шлях і пройти його (роздаються аркуші у формі «слідів від ніжок» (по 3 – 5 шт.), на яких учасники пишуть власні кроки до мети).

Після обговорення учасники прикріплюють свої «сліди» на стіну до малюнка-мети, утворюючи доріжку до неї.

3. Я думаю, ви добре розумієте, що на шляху до мети ви можете зустрітись із перешкодами та труднощами. У вас є можливість виявити їх та проаналізувати (роздаються аркуші у формі «паркана», на яких учасники їх прописують).

Після обговорення учасники прикріплюють свої «паркани-перешкоди» на стіну, утворюючи перепони на своєму шляху до мети.

4. Не дивлячись на можливі труднощі на шляху до мети, які роблять нас тільки сильнішими, бажання досягти успіху переважає. Як говорить мудрість: «Дорогу подолає той, хто йде». На цьому етапі шляху нам в пригоді стануть наші можливості, завдяки яким ми можемо подолати перешкоди і досягти мети (вміння, таланти, риси характеру, люди, яких ми знаємо і які нам можуть допомогти, тобто наші ресурси). Роздаються ключі, на яких потрібно

написати, що саме допоможе досягти їм успіху. Наприклад: «Я можу наполегливо працювати», «Я можу навчитися аналізувати свої дії», «Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів» тощо.

Рефлексія. Учасники обговорюють з іншими та тренером свої напрацювання, разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

3. Вправа «Траскторія невизначеності» [27]

Мета: розвинути толерантність до невизначеності, дослідити підсвідомі стратегії досягнення успіху.

Час: 15 хв.

Хід вправи: ця вправа виконується окремо для кожної людини. Обирається один з учасників.

Інструкція тренера: «Необхідно визначити будь-яке місце в аудиторії, де знаходиться бажана для вас мета, давайте поставимо туди цей предмет (на підлозі розташовується якась річ, наприклад вазон із квітами тощо). Ваше завдання дістатись до нього із зав'язаними очима. На вашому шляху будуть «перешкоди» – інші члени групи – які попереджатимуть вас про це плесканням. Коли ви підійдете до когось надто близько, ця людина сплесне у долоній, ви повинні змінити напрям вашого руху. А якщо ви зовсім «зіб'єтесь із курсу», вся група плескатиме у долоні одночасно. Це буде координатами вашого руху».

Тренер виходить з учасником за двері, зав'язує йому очі, а інші члени групи розташовуються у кімнаті так, щоб заплутати його шлях. Кожного разу, коли вправу виконує інша людина, конфігурація «перешкод» змінюється. Вправу по черзі виконує кожний із членів групи, інші уважно спостерігають, чим відрізняється виконання вправи кожним із них.

Рефлексія. Спочатку про власні враження розповідає головний виконавець (наскільки комфортно він почувався у такій ролі, як він орієнтувався у кімнаті), потім висловлюється група – як швидко учасник дістався до цілі, чим відрізнялись його дії (він швидко просувався до цілі, розштовхуючи інших, або, навпаки, рухався обережно та поступово, чи ходив по колу).

Коментар тренера: «Кожен із учасників мав змогу відчути себе в ситуації невизначеності, відчути, що саме ви переживаєте, – зацікавленість, тривогу, занепокоєність, некомфортність, схильність ризикувати, бажання швидше позбутися такого стану. Ви розумієте, що те, як ви виконували цю вправу, відображає, на рівні підсвідомості, ваш стиль досягнення цілей і те, як ви ставитесь до ситуацій невизначеності у вашому житті. Хтось із вас іде «напролом», хтось, навпаки, виявляє надмірну обережність і так само, ймовірно, ви поводитесь у власному житті, коли прагнете досягнути бажаних цілей. Так само ті, хто якнайшвидше хотів завершити виконання цієї вправи та зняти хустку з очей (якщо у групі були такі учасники) – некомфортно відчують себе у життєвих ситуаціях невизначеності, уникають їх, не схильні ризикувати, а, навпаки, віддають пере вагу такому становищу, коли все відомо заздалегідь та не може бути нічого непередбачуваного. Але, саме через

невизначеність виникає щось нове, нестандартне, незвичне, тому ставлення до невизначеності не як до загрози, а як до виклику є стимулом для творчості та розвитку.

Отже, розвиток толерантності до невизначеності є важливим чинником вашої успішності й тому потрібно намагатись розвивати в себе позитивні очікування від невизначеності, яка є приємною несподіванкою, а не загрозовою порожнечою. А те, як саме ви досягали обраної мети, є для вас цінною інформацією, яку ви можете використати для змін, а саме: проаналізувавши власні підсвідомі стратегії досягнення цілей, ви можете на свідомому рівні «відкоректувати» як і що саме ви робите, де можливо уникаєте ризику, а коли позбавляєте себе гнучкості у виборі стратегій власної поведінки. Отже, розвивайте толерантність до невизначеності та використовуйте найефективніші стратегії досягнення цілей і це є шляхом до вашого професійного успіху».

4. Техніка «Казка про успіх» [10]

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху групи.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, фарби, пензлики, олівці.

Хід вправи: учасники об'єднуються в 3-4 групи. *Інструкція тренера:* «Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху. Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...». Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Хто головний герой казки? Перелічіть його сильні та слабкі сторони? Чого хоче досягнути Герой? Чи хтось йому допомагає у цьому? Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху? Чому Герой хоче досягнути цілі? Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль? Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой? Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме? Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Деякі аспекти інтерпретації: завдяки цій техніці можна зафіксувати вторинні вигоди у можливому саботажі учасників на шляху досягнення успіху. Також зміст казки та її сюжет дають можливість проаналізувати емоційні та тілесні особливості проживання учасниками шляху до досягнення цілі і загалом бажаність успіху. Спонтанне складання казки та малюнок до неї допомагають визначити приховані сумніви і тривоги учасників.

5. Вправа «Будь уважним»

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити, орієнтація на дію одне одного.

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер називає будь-яке число, відразу ж після того, як число назване, повинно встати саме стільки учасників.

6. Техніка «Успішна людина» [10]

Мета: формування установки на досягнення успіху, виявлення характеристик успішності.

Час: 30 хв.

Матеріали: колода метафоричних асоціативних карт «Persona» (або на вибір тренера).

Хід вправи: учасникам індивідуально потрібно у відкриту обрати карту, яка уособлює для нього успішну людину. Після цього описати історію успіху особи, що зображена на картці.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Хто ця особа? Яке її ім'я? Скільки їй років? Де вона проживає? Хто її батьки? Розкажіть про її шкільні роки? Чим займається? Чому вона успішна? Що допомогло їй досягнути успіху? Які риси характеру їй притаманні? Які емоції вона переживає? Які емоції Ви переживаєте, дивлячись на неї? Чим Ви схожі? Що Вам подобається в цій особі? Що не приваблює в ній? Щоб Ви хотіли б запитати в неї? Як Ви думаєте, вона щаслива?

Деякі аспекти інтерпретації: дана техніка допомагає зрозуміти основні складові успіху та образ ідеальної успішної людини в картині учасника, а також основні завдання щодо розвитку своєї успішності.

Варто звернути увагу, у якій сфері успішна ця особа, з чим пов'язаний її успіх, вік цієї особи. Усі ці показники створюють уявлення про успіх і засоби досягнення його в учасників.

7. Вправа «Успіх у минулому» [18]

Мета: актуалізація позитивних емоцій для формування нових мотиваційних відносин та розвиток впевненості у власних силах.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Завдання:

1) згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Закрийте очі та уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві.

2) зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, котрі створюють або супроводжують її.

3) далі поміркуйте про мету, якої ви прагнете досягти. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві картинку – досягнення мети.

4) розмістіть в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня.

5) завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

Рефлексія. Презентація уявної ситуації із подальшим груповим обговорення.

КАВА-БРЕЙК

8. Притча «Сила слова»

Мета: занурення в тему заняття

Час: 5 хв.

Висновок: Ніколи не слухай людей, які намагаються передати тобі свій песимізм і негативний настрій. Вони віднімають у тебе твої найзаповітніші мрії та бажання, ті, які ти плекаєш у своєму серці!

Не забувай про силу слів. Все, що ти чуєш чи читаєш, впливає на твою поведінку! Завжди налаштовуйся на позитив! Будь глухим, коли люди тобі говоримуть, що твої мрії нездійсненні! Завжди думай: Я зроблю це! Я зможу!



Притча

9. Техніка «Скриня мого успіху» [9]

Мета: рефлексія та аналіз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах власного успіху, створення формули власного успіху.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш А4, пензлики, фарби.

Хід вправи: учасникам тренер пропонує заплющити очі і уявити скриню зі скарбами (до чого ви прагнете, ваша мета, ваш успіх). Відтак – розплющити очі і на аркуші паперу А4 намалювати побачене.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Яку скриню Ви бачите? Де вона знаходиться? Що знаходиться довкола неї? Який шлях ви подолали, щоб її знайти? Що (хто) вам допомогло пройти цей шлях. Опишіть себе біля скрині (вік, одяг, думки, емоційний стан тощо). Чи готові Ви відчинити скриню? Чи легко її відчинити? Опишіть її вміст. Що найцінніше в скрині? Які емоції викликає те, що там є? Яке значення вона має для вас? Чи може вона бути корисною для Вас у майбутньому? Чи може вона Вас чомусь навчити? Щоб Вам хотілося зробити наостанок?

Після відповідей на запитання пропонуємо намалювати те, що найбільше запам'яталося, це має бути метафоричний малюнок вашого успіху, недомінантною рукою.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Чи подобається малюнок? У якому настрої Ви його малювали? Що подобається найбільше, а що – найменше? Чи намальовані Ви? Яка назва малюнку? Які образи і символи Ви бачите, якщо покрутити малюнком? Як можна назвати малюнок із цього ракурсу?

10. Вправа «Зірка, що вказує шлях» [17]

Мета: формування власного шляху до досягнення мети, до успіху, через метафору.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуша А4 чорного кольору, пастельні олівці.

Хід вправи. *Інструкція тренера:* «Створюючи свою мрію чи мету, потрібно спочатку повірити в те, що ти – автор власної реальності. Варто створювати «свої» зірки, а не випрошувати «зірки з чужого неба». Іноді небо буває темним, але мрії, як зірки, вказують шлях і дають своє світло для подальшого руху. Силу йти до мети, до успіху!

А що ж буде, якщо всі свої зірки роздати іншим, видаючи їх з просторів власного життя? У вашому світі настане темрява – і шлях може бути загубленим. Наповнюючи своє небо яскравими зірками, ми освітлюємо його й іншим.

Якщо здається, що всюди темно й шляху немає, створіть свою зірку, створіть її у своєму небі, і нехай вона світить в «ночі вашого стану» (В.Назаревич)

Тренер пропонує учасника на аркушах чорного кольору створити малюнок «Зірка, що вказує шлях».

Рефлексія. Створивши малюнок, поміркуйте над тим, що вдалося і як це пов'язано з вашими мріями і думками. Подумайте, куди спрямований ваш шлях. Якщо щось вас не влаштовує – змініть це, перемалуйте. Поділіться враженням від своєї роботи, емоціями, почуттями та повідомленнями.

Досягайте радості від споглядання свого творіння!

11. Вправа «Підсумки»

Мета: підвести підсумки заняття.

Час : 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику дати відповідь на три запитання: Що Ви сьогодні для себе зрозуміли? Що вам сподобалось на занятті? Що було складним?

ЗАНЯТТЯ 4. «УСЕ В РУКАХ» ВЧИТЕЛЯ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ

МЕТА: визначення основних особливостей, рис учня НУШ, здійснення порівняльної характеристики учнів; підкреслення можливостей вчителів НУШ, їх кращих сторін; підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей; знаходження шляхів вирішення проблеми страху змін у педагогів; формування усвідомлення того, що результати професійної діяльності залежать безпосередньо від зусиль педагога.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 140 хв.			
1	Вправа «Мій герой»	Підвищення довіри учасників один до одного	10 хв.
2	Вправа	Узагальнити знання, розвивати фантазію та творчі здібності педагогів, експресивні способи самовираження	15 хв.

	«Казка про сучасну школу»		
3	Вправа «Портрет учня НУШ»	Визначення основних особливостей, рис учня НУШ, порівняльна характеристика учнів, застосування здобутих навичок у реальному житті	20 хв.
4	Вправа «Робота над колажем»	Активізація групової взаємодії, установка на позитивний зміст реалізації людини як педагога НУШ, сприяння створенню доброзичливої, творчої атмосфери в педагогічному колективі, підкреслення можливостей вчителів НУШ, їх кращих сторін, зацікавлення своїми послугами передбачуваних учнів та їх батьків	15 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
5	Вправа «Вирішення проблеми»	Підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і знаходження шляхів подолання цих перешкод	15 хв.
6	Техніка «Тендітна дружба»	Згуртування колективу, отримання навичок групової роботи, розвиток відчуття команди, розвиток емоційного інтелекту	5 хв.
7	Вправа «Метаплан»	Знаходження шляхів вирішення проблеми	30 хв.
8	Вправа «Каменярі»	Пізнання і оцінювання власних смислів життєдіяльності, професійного розвитку, розвиток гуманістичних й духовних цінностей	10 хв.
9	Вправа «Турбота про яблуню»	Усвідомлення того, що результати професійної діяльності залежать безпосередньо від зусиль педагога	5 хв.
10	Вправа «Усе в твоїх руках»	Підведення підсумків заняття	5 хв.

1. Вправа «Мій герой» [21]

Мета: підвищення довіри учасників один до одного.

Час: 10 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Очевидно, кожний з нас у той чи інший момент свого життя ідентифікував себе з якимось літературним героєм, історичною особистістю, відомою людиною, уявляв себе на їхньому місці,

думкою намагався пожити життям цієї людини, подивитись на світ її очима, пережити її почуття. Згадайте про це».

Тренер пропонує учасникам поділитись з групою з яким героєм, персонажем, відомою людиною так чи інакше себе ідентифікує.

Рефлексія. Які емоції та почуття під час виконання вправи у вас виникли?

2. Вправа «Казка про сучасну школу»

Мета: узагальнити знання, розвивати фантазію та творчі здібності педагогів, експресивні способи самовираження.

Час: 15 хв.

Обладнання: МАК «Майстер казок», «Сила часу» (інші на розсуд тренера).

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатись у три групи. Групи отримують завдання:

1. Якими основними знаннями та вміннями мають володіти ваші учні після закінчення школи, щоб бути успішними?
2. Назвіть якості вчителя, що сприяють його успішній діяльності.
3. Успішна школа. Яка вона?

Кожна команда обирає собі одну колоду МАК. Ознайомившись із картами, учасники з неї обирають 10-15 карт і складають казку, історію згідно завдання, яке вони отримали. Після завершення, обирають спікера та презентують свої напрацювання.

Рефлексія. Як вам працювалось в команді? Чи погоджуєтесь ви з думкою групи? Що було складно при виконанні завдання? Що сподобалося при виконанні завдання? Які ви побачили основні сторони, моменти шкільного життя в сучасній школі?

3. Вправа «Портрет учня НУШ»

Мета: визначення основних особливостей, рис учня НУШ, порівняльна характеристика учнів, застосування здобутих навичок учнями у реальному житті.

Час: 20 хв.

Матеріали: ватман А1, маркери, вирізані з аркушів паперу пелюстки квітки, самоклеючі стікери «стрілки» двох кольорів, «серце», «прямокутники» двох кольорів, «будиночок».

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатись в 3 групи. На ватмані створити портрет сучасного учня, виконуючи наступні завдання:

- «Опиши це» - на пелюстках. Напишіть якими якостями володіють учні, які риси притаманні учню;
- «Порівняй це» - на самоклеючих стікерах «стрілки» двох кольорів. Чим відрізняється учень НУШ від учнів попередніх поколінь? У чому його особливість?

- «Встанови асоціації» - на самоклеючих стікерах «серце». Напишіть кілька асоціацій для дітей НУШ;

- «Знайди аргументи «за» і «проти» - на самоклеючих стікерах «прямокутник» двох кольорів. Наведіть декілька аргументів «за» і «проти» навчання за Стандартом.

- «Знайди застосування» - на самоклеючих стікерах «будиночок». Як допоможуть учню реалізуватися у житті здобуті навички та вміння у НУШ?

Після завершення роботи кожна група презентує свої напрацювання.

Рефлексія. Які висновки можна зробити після виконання даної вправи? Чи зрозуміли для себе щось нове?

4. Вправа «Робота над колажем»

Мета: активізація групової взаємодії, установка на позитивний зміст реалізації людини як педагога НУШ, сприяння створенню доброзичливої, творчої атмосфери в педагогічному колективі, підкреслення можливостей учителів НУШ, їх кращих сторін, зацікавлення своїми послугами передбачуваних учнів та їх батьків.

Час: 15 хв.

Матеріали: журнали, світлини, ватмани, ножиці, клей, фломастери.

Хід вправи: тренер об'єднує учасників в 2 групи. Кожній групі пропонується створити загальний портрет вчителя НУШ у вигляді реклами, історії розвитку. Важливо, щоб в рекламному колажі були відображені найважливіші переваги, здібності і можливості педагога НУШ. Після завершення відбувається захист кожного проекту.

Рефлексія. На кого дана реклама може бути розрахована? Чи вдалось передати всі свої думки та ідеї? Якій підгрупі вдалося найбільш дохідливо й переконливо розрекламувати можливості і переваги вчителя НУШ? Що найбільше сподобалося?

Коментар тренера. З цієї вправи чітко видно: "Як ми себе представимо, так до нас і будуть відноситися. То ж не варто соромитися чи боятися впроваджувати щось нове та експериментувати".

КАВА-БРЕЙК

5. Вправа «Вирішення проблеми»

Мета: підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і знаходження шляхів подолання цих перешкод.

Час: 15 хв.

Матеріали: МАК на вибір тренера.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Кожен учасник повинен визначити труднощі на шляху до професійної мети.

Особлива увага звертається на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, вихідними від інших людей або якихось обставин, так і внутрішніми, пов'язаними з самою людиною. Виділяючи такі труднощі, кожен обов'язково повинен подумати й про те, як перебороти їх. Після цього кожен по

черзі в парі називає по одній труднощі для педагога НУШ і обирає метафоричну асоціативну картку (у відкрито), яка передає цю перешкоду. Карту презентує партнеру. Після цього учасники обмінюються картами-труднощами та обирають наступну карту (у відкрито), яка символічно передає можливі шляхи виходу, розв'язання проблеми чи перешкоди. Учасники в парах обмінюються думками.

Рефлексія. Чи вдалось чітко сформулювати труднощі та обрати відповідну карту? Чи задоволені ви вибором вирішення вашої проблеми партнером? Можливо ви бачите вирішення своєї проблеми іншим способом? Яким? Які висновки можна зробити із цієї справи?

6. Техніка «Тендітна дружба» (за Я.В.Іванова)

Мета: згуртування колективу, отримання навичок групової роботи, розвиток відчуття команди, розвиток емоційного інтелекту.

Час: 5 хв.

Матеріали: трубочки для коктейлю.

Хід вправи: кожному учаснику видаються 2-3 трубочки. Вони їх з'єднують в одну лінію. Потім встають в коло і створюють зі своїх ліній окружність. Кожен підтримує зі свого боку. Їх завдання сісти, встати, походити, покружляти ... щоб їх коло не розвалилося. При розриві кола починають все заново. Дозволено допомагати один одному.

Рефлексія. Які емоції та відчуття після виконання вправи?

7. Вправа «Метаплан» [3]

Мета: знаходження шляхів вирішення проблеми.

Час: 30 хв.

Матеріали: плакат, маркери, ручки, самоклеючі стікери різних кольорів.

Хід вправи: тренер об'єднує учасників у дві груп. На стікерах різних кольорів учасники пишуть шляхи вирішення проблеми зниження страху змін у вчителів школи.

Представники груп поетапно транслюють свої напрацювання. Зміст проблеми або проблем друкується на принтері і прикріплюється на плакаті «Метаплан».

Етап 1: формулювання проблеми страху змін в освіті вчителів.

Етап 2: аналіз ситуації в школі (районі, місті) з визначеної проблеми. Кожна група обирає одну проблему. Учасники індивідуально відповідають на такі запитання:

1. Якою ситуація є в дійсності? (Назвати позитивні і негативні моменти.)
2. Якою має бути ідеальна ситуація?
3. Чому в дійсності ситуація не є такою, якою вона має бути? (Назвати причини, які заважають ситуації бути ідеальною).
4. Кожну відповідь учасник записує на окремому аркуші певного кольору і наклеює їх у відповідному секторі «Метаплану».

Етап 3: шляхи розв'язання проблеми. На цьому етапі учасники малих груп працюють разом: обговорюють та узагальнюють думки з перших трьох питань, а потім відповідають на запитання:

1. Що необхідно зробити, щоб усунути причини цього? (Учасники відпрацьовують пропозиції. Кожну записують на окремому аркуші певного кольору, наклеюють у відповідному секторі.)

2. Які ресурси ми маємо для реалізації цих пропозицій? {Перелік ресурсів теж записують — кожен на окремому аркуші — і наклеюють у відповідному секторі.)

Етап 4: презентація метапланів.

Рефлексія. Що дала нам робота над цією вправою?

8. Вправа «Каменярі»

Мета: пізнання і оцінювання власних змістів життєдіяльності, професійного розвитку, розвиток гуманістичних й духовних цінностей.

Час: 10 хв.

Хід вправи: реалізується у груповому обговоренні відомої притчі про трьох каменярів.

Рефлексія. Чому каменярі давали різні відповіді? Як би ви визначили головний зміст своєї професійної діяльності на початку роботи, зараз, через 5 років?



Притча

9. Вправа «Турбота про яблуню» [52]

Мета: усвідомлення того, що результати професійної діяльності залежать безпосередньо від ваших зусиль.

Час: 5 хв.

Матеріали: аркуш паперу, олівець або ручка.

Хід вправи. Завдання: 1. «Уявіть собі, що ваша основна діяльність — це догляд за яблунею, турбота про неї. Ви бажаєте, щоб вона давала більше плодів, і тому повинні краще піклуватися про неї: адже тут, як і в кожній діяльності, щоб отримати більше плодів, потрібно спочатку докласти чимало зусиль».

2. «Уявіть собі, що ви розробили комплекс заходів, спрямованих на розвиток цього дерева. Ви щодня дбаєте про яблуню, дбайливо доглядаєте, розробляєте нові, більш ефективні способи культивуації і т.п. Ви не шкодуєте ні часу, ні зусиль, адже знаєте, що від цього залежить майбутній урожай. Ви багато працюєте, доглядаючи за деревом, а усвідомлення того, що восени воно дасть багато плодів, підбадьорює і надихає вас».

3. «Чим більше ви дбаєте про яблуню, тим більше вона вам подобається. Вона — це ваша діяльність, яка дасть чималий прибуток. Але тепер вона потребує систематичного догляду. Ви спостерігаєте, як яблуня росте, і це приносить вам радість. Ви спілкуєтеся з нею, як з другом, доглядаєте за нею, пестите її».

4. «І як результат ваших зусиль, восени дерево приносить вам безліч плодів. Ви щедро винагороджені за працю, за терпіння, за щоденні турботи. Ви дякуєте дереву і задоволені собою».

Рефлексія. Обґрунтувати свої відповіді та висновки після виконання вправи.

10. Вправа «Усе в твоїх руках» [22]

Мета: підведення підсумків заняття.

Час: 5 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «На аркуші паперу обведіть ліву руку. Кожен палець – це якась позиція, за якою треба висловити свою думку».

- Великий: Для мене було важливим і цікавим...
- Вказівний: З цього питання я зробив для себе висновок...
- Середній: Мені було важко (мені не сподобалося) ...
- Безіменний: Моя оцінка психологічної атмосфери...
- Мізинець: Для мене було б цікавим ще дізнатись...

Коментар для тренера до вправ №5 і №7. У висновках важливо учасників підвести до розуміння того, що важливими внутрішніми перешкодами є: а)страх, що є наслідком невпевненості; б)незнання або страх показати свої сильні особистісні та професійні сторони; в)невміння працювати в команді – кожен покладається тільки на себе, тому не завжди досягає бажаного результату; г)стрес, емоційне вигорання, відсутність ресурсів або невміння їх визначити. Опрацьовувати дані теми група буде на наступних модулях.

МОДУЛЬ 3. «ТОЧКИ ОПОРИ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА»

МЕТА:

- активізувати позитивні сторони власної особистості через оцінку та ставлення інших, одержати позитивне підкріплення від значимого оточення;
- визначити свої сильні сторони особистості;
- розвинути навички професійної самопрезентації та аргументації;
- відпрацювати стратегії переконання та досягнення успіху;
- підвищити впевненість в собі;
- розкрити внутрішній потенціал пошуку особистісних ресурсів, мотивації до самопізнання та саморозвитку;
- сприяти підвищенню професійної майстерності педагогів через використання нетрадиційних технік малювання.

ЗАНЯТТЯ 1. «ДОЗВОЛЬ СОБІ БУТИ ТИМ І ТАКИМ ЯК ТИ ХОЧЕШЬ»

МЕТА: розвиток здатності до самоаналізу, зміцнення віри в себе, виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я»; підвищення самовпевненості; активізація позитивних сторін власної особистості через

оцінку та ставлення інших, одержання позитивного підкріплення від значимого оточення; визначення своїх сильних сторін особистості, розвиток навиків професійної самопрезентації та аргументації; відпрацювання стратегії переконання та досягнення успіху.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 190 хв.			
1	Вправа «Поговоримо про день вчорашній»	Здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний модуль	5 хв.
2	Вправа «Фрази»	Усвідомлення своїх психологічних станів, навичок аналізу своєї особистості, поведінки, підвищити рівень саморозуміння, усвідомити власні почуття та переживання	10 хв.
3	Інформаційне повідомлення тренера «Самопізнання»	Підвищення рівня поінформованості з теми.	5 хв.
4	Вправа «Мої позитивні сторони»	Розвиток навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу, здатності до самоаналізу, зміцнення віри в себе, виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я»	15 хв.
5	Вправа «Послання для колеги»	Підвищення самовпевненості, підкріплення позитиву від оточуючих, активізація позитивних сторін власної особистості через оцінку та ставлення інших, одержати позитивне підкріплення від значимого оточення	10 хв.
6	Вправа «Погода в нашому місті»	Зняття втоми, напруги	5 хв.
7	Вправа «Рекламний ролик»	Підвищення настрою учасників, надання можливості проаналізувати інших людей, побачити себе очима інших	30 хв.
		КАВА-БРЕЙК	10 хв.
8	Вправа «Точка опори»	Визначення своїх сильних сторін особистості	15 хв.
9	Вправа «Трохи про мене...»	Самопрезентація	5 хв.

10	Вправа «Підвищення та звільнення»	Розвиток навиків професійної самопрезентації та аргументації, відпрацювання стратегії переконання та досягнення успіху	25 хв.
11	Техніка «Акватипія»	Розвиток емоційного інтелекту та активізація творчого ресурсу, формування позитивного професійного образу	40 хв.
12	Вправа «Я вчуся у тебе»	Гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток емпатії	10 хв.
13	Вправа «Вихідний квиток»	Підбиття підсумків заняття	5 хв.

1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній» [28]

Мета: здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний модуль.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники сідають колом і всі, хто бажає, висловлюють свої враження про минулий модуль. Що сподобалось? Що ні? Що допомогло в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причина?

Коментар для тренера: важливо повідомити учасникам, що наступні два модуля група буде працювати над подоланням тих внутрішніх перешкод учасників, які заважають педагогам сприйняти необхідність змін. Це є: а) страх, що є наслідком невпевненості; б) незнання або страх показати свої сильні особистісні та професійні сторони; в) невміння працювати в команді – кожен покладається тільки на себе, тому не завжди досягає бажаного результату; стрес, г) емоційне вигорання, відсутність ресурсів або невміння їх визначити.

2. Вправа «Фрази»

Мета: усвідомлення своїх психологічних станів, навичок аналізу своєї особистості, поведінки, підвищення рівня саморозуміння, усвідомлення власних почуттів та переживань.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А5, ручки.

Хід вправи: продовжити речення в письмовому вигляді:

«Я хочу...», «Я боюсь...», «Я люблю...»

Рефлексія. Після завершення виконання завдання відбувається обговорення в групі висловлювань та надання підтримки, кому це необхідно.

3. Інформаційне повідомлення тренера «Самопізнання»

Мета: підвищення рівня поінформованості з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Спостерігаючи за собою, своїми вчинками, думками, переживаннями, людина часто стикається з їх неоднозначністю, суперечливістю. Вона прагне зрозуміти, що в них істинне, а

що - ні. Цей пошук відбувається в процесі діалогу. Внутрішній діалог із самим собою або з іншою людиною дає можливість особистості стати на позицію дослідника по відношенню до себе самої.

Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у свої можливості, здібності, у саму себе. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, їх цінують, до них добре ставляться оточуючі. Вони майже завжди мислять позитивно. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають добре і інших. Дійсно, людина поводить себе по-різному в різних ситуаціях, з різними людьми: вдома, на роботі, в колі друзів, просто на вулиці. Потрібно визнати, що людина не завжди може вплинути на якісь події і змінити їх, але вона може змінити свої ставлення до цих подій.

Пам'ятайте, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їх самореалізації, зростання, але може притягуватися й небажане, якщо думати постійно про погане, що з вами це неодмінно станеться. Тому дуже важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних життєвих обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню. А основне, позитивно сприймати себе».

4. Вправа «Мої позитивні сторони» [21]

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

Час: 15 хв.

Матеріали: бланк з таблицею для кожного учасника

Коментар тренера: «Ми знаємо, що у кожного бувають приступи нудьги, «кислого» настрою, коли здається, що ти нічого не вартий у цьому житті, нічого в тебе не виходить. У такі моменти забуваються всі досягнення, здобуті перемоги, здібності, радісні події. Але кожному з нас є чим пишатися. У психологічному консультуванні існує прийом, коли психолог разом із клієнтом складає пам'ятку в яку заносяться позитивні риси, досягнення, здібності цієї людини. Коли поганий настрій, то читання пам'яток додає бадьорості і допомагає оцінювати все адекватніше. Прошу вас виконати схожу роботу».

Хід вправи: учасникам роздаються бланки з таблицею, в яких вони самостійно заповнюють наступні графи : Мої досягнення, Мої сильні сторони та Перешкоди у використанні моїх сильних сторін. Після завершення, тренер просить кожного зачитати свої Сильні сторони, потім запитує у всіх: «Які ще сильні сторони ви в мене помітили?», «Що мені заважає використовувати їх?».

Рефлексія. Яке враження на вас справила дана вправа? Що нового ви почерпнули для себе? Чи зміцнили ви віру в себе?

Коментар тренера: «Коли ми знаємо про свої справжні переваги і вади, нам легше домогтися успіху в будь-якій справі. Оцінюйте себе за наслідками своєї діяльності: добрі наслідки свідчать про ваші переваги».

Поради з підвищення самоповаги:

- Пам'ятайте про свої позитивні якості, замість того, щоб пам'ятати погане;
- В усьому, що ви робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом;
- Постійно згадуйте свої успіхи;
- Пробачайте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознака безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи в усьому тільки себе;
- Шукайте і приймайте допомогу, підтримку і пораду, коли маєте потребу в цьому;
- Ставтеся до себе добре. Ваша самоповага ніколи не зросте, якщо ви не будете ставитися до себе належним чином. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я;
- Вмійте сказати «ні». Найчастіше ми занадто швидко погоджуємося зробити те, про що нас просять, боячись несхвалення чи гніву з боку інших, вважаючи себе «гарним» тоді, коли поступилися комусь, щоб зробити приємне;
- Пам'ятайте, що ви недосконалі - і це прекрасно. Ви – людина, що може помилятися й виправляти свої помилки. Досконалість недосяжна, а природність деяких якостей буває більш привабливою;
- Визнайте себе таким, яким ви є, - унікальним, оригінальним, людським.

5. Вправа «Послання для колеги» [21]

Мета: підвищення самовпевненості, підкріплення позитиву від оточуючих, активізація позитивних сторін власної особистості через оцінку та ставлення інших, одержання позитивного підкріплення від значимого оточення.

Час: 10 хв.

Матеріали: коробка з аркушами для учасників, аркуші А5 для послання, ручки, маркери.

Хід вправи: учасники на початку вправи із коробки витягують маленький аркуш із прізвищем одного з учасників. Вони на аркушах пишуть обраному «послання», що являють собою продовження фраз: «Я ціную в тобі...», «Мені подобається, як ти...». За бажанням, учасники можуть написати кілька послань, ще іншим учасникам. Послання можуть бути анонімними, вони передаються адресату через ведучого і мають бути написані всім учасникам групи, керуючись принципом чесності та відвертості. Перед початком вправи дається установка помітити щось позитивне, цінні риси навіть в тих людях, які не дуже подобаються.

Рефлексія. Які у вас виникали емоції, почуття під час написання послання? Після отримання послання для себе? Ваші усвідомлення?

6. Вправа «Погода в нашому місті»

Мета: зняття втоми, напруги.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники стають у коло обличчям до спини сусіда, поклавши руки на плечі свого сусіда, та виконують всі рухи на спині свого сусіда:

- Вийшло сонце – кругове прогладжування.
- Подув легенький вітер – повільні вертикальні рухи.
- Подув сильний вітер – швидкі вертикальні рухи.
- Дощ – плескати.
- Сильний дощ – сильніше плескати.
- Подув сильний вітер – швидкі вертикальні рухи.
- Вийшло сонце – кругове погладжування.

Рефлексія. Як ви себе відчуваєте?

7. Вправа «Рекламний ролик» [27]

Мета: підвищення настрою учасників, дати змогу проаналізувати інших людей, побачити себе очима інших.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення. *Коментр тренер:* «Уявіть собі, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний рекламний ролик для якогось товару. Наша задача розрекламувати цей товар глядачам так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Все – як у звичайній діяльності рекламної служби. Але є один маленький нюанс – об'єктом нашої реклами будуть... конкретні люди, які тут сидять.

Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що ви витягнете картку із своїм власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе! Що вам заважає робити добрі справи?

У нашій рекламі буде діяти ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більш того, вам пропонується уявити цю людину в якості якогось товару чи послуги.

Придумайте, чим міг би виявитися ваш протез, якщо б він/вона не народився/лась у людській подобі. Може холодильник? Чи приміським маєтком? Тоді що це за холодильник? Та який цей приміський маєток? Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Авжеж у рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші та справжні якості об'єкта»

Тривалість кожного рекламного ролика - не більше однієї хвилини. Після цього група повинна здогадатися, хто з її членів був презентований у цій рекламі.

За необхідністю можна використати у якості антуражу будь-які предмети, які знаходяться у кімнаті, і попросити інших учасників вам допомогти.

Рефлексія. Чи складно було підібрати асоціації? Чи подобалася вам ваша реклама? Чи були схожі моменти у різних учасників? Чому?

КАВА-БРЕЙК

8. Вправа «Точка опори» [3]

Мета: визначення своїх сильних сторін особистості.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А5, ручки.

Хід вправи: тренер наводить вислів Архімеда: «Дайте мені точку опори, і я переверну світ!». Цей вислів ми часто чуємо і, може, теж хотіли б знайти цю точку опори. У кожної людини повинні бути «точки опори», що допомагають їй в житті будувати своє щастя: дозволяють бути щасливою, вижити, вистояти, зберегти свою гідність в найважчих життєвих ситуаціях.

Тренер пропонує учасникам написати свої так звані точки опори.

Точки опори людини:

- Віра (в ідею, у людину, у Бога).
- Надія на краще.
- Любов.
- Природа (тому що людина є її частиною, її створенням, живе за її законами).
- Справа, яку людина любить, якій служить з радістю, насолодою, професійно.
- Мистецтво і його цінності (література, музика, образотворче мистецтво, театр, кіно).
- Люди (не тільки мати, друг, дитина, коханий, але всі знайомі, колеги, усі люди, з якими людина зустрічається).

І головне — сама людина, її «Я» з усвідомленим почуттям власних чеснот і власної гідності.

У кожного з нас є сильні сторони: ті, котрі ми цінуємо, приймаємо в собі, любимо, які дають нам відчуття внутрішньої свободи, впевненості у власних силах, наші точки опори.

Робота в парах. Учасники одержують завдання: «Спочатку один з вас буде в ролі слухача, інший — у ролі промовця. Протягом двох хвилин промовець говоритиме про свої сильні сторони. Слухачі можуть уточнювати деякі деталі або просити промовців пояснити щось, але не мають права висловлюватися. Промовці не повинні пояснювати, чому вони вважають ті або інші якості своїми сильними сторонами: досить того, що вони самі в цьому впевнені». Потім учасники обмінюються ролями.

Рефлексія. Навіщо ми проводили цю вправу? (Ця вправа дозволяє розкрити потенціал внутрішніх ресурсів учасників.)

9. Вправа для активізації учасників «Трохи про мене...»

Мета: самопрезентація.

Час: 5 хв.

Хід вправи:

У кого є син – підніміть руку.

У кого є донька – закрийте рукою очі.

У кого є різностатеві діти – робить це обома руками.

Хто народився взимку, нехай візьме за руку сусіда праворуч.

Хто народився навесні, нехай візьме за руку сусіда ліворуч.

Хто народився влітку, нехай покладе руку на плече сусіда праворуч.

Хто народився восени, нехай покладе руку на плече сусіда ліворуч.

У кого є захоплення – встаньте.

У кого є домашні улюбленці – встаньте на ліву ногу.

Хто любить майструвати – встаньте на праву ногу.

Хто любить вирощувати і догляд за рослинами – підніміть обидві руки.

Хто встав не з тої ноги, нехай загляне собі під стілець.

Хто зранку поснідав, нехай погладить себе животі.

У кого болить голова – погладьте себе по голові.

У кого гарний настрій – посміхніться.

Хто вважає, що все буде добре, нехай плескає в долоні.

10. Вправа «Підвищення та звільнення» [27]

Мета: розвинути навички професійної самопрезентації та аргументації, відпрацювати стратегії переконання та досягнення успіху.

Час: 25 хв.

Хід вправи: тренер серед учасників вибирає чотири особи. Одна із них виконуватиме роль керівника, а троє інших – підлеглих. Умови вправи такі: керівник запрошує трьох своїх підлеглих для того, щоб повідомити їм про необхідність поїхати на тривалий час у відрядження, наприклад, на 3 місяці. Замість себе він повинен залишити когось із них, тобто один із підлеглих має отримати підвищення. Водночас ситуація на ринку праці вимагає скорочення однієї штатної одиниці, тобто один із трьох повинен бути звільненим.

Взаємодія між ними відбувається так: спершу керівник виголошує вступну промову своїм підлеглим. Далі підлеглі по черзі висловлюють власні міркування щодо того, чому вони не повинні бути звільнені, а мають бути підвищені. Вислухавши виступи підлеглих, керівник ухвалює рішення та висловлює власну думку, аргументуючи, чому він вирішив звільнити або підвищити когось із підлеглих.

За підсумками цього учасники отримують бали:

0 балів тому підлеглому, чия аргументація керівнику була непереконливою – його звільнили.

1 бал тому підлеглому, чия аргументація була незадовільною для того, щоб його підвищили за посадою.

2 бали тому підлеглому, чия аргументація впевнила керівника підвищити його.

Підлеглі, крім того, хто був підвищений, можуть поставити за бажанням по одному балу керівнику, якщо вони задоволені тими аргументами, які він навів для обґрунтування власного рішення.

Отже, кожен із учасників може отримати від 0 до 2 балів за власне вміння аргументувати свою позицію та презентувати себе в ситуації професійної взаємодії.

Гра має чотири етапи. Кожен змінює власну роль та має змогу побувати у ролі керівника та тричі виконати роль підлеглого. У результаті виконання цієї вправи кожен отримує певну кількість балів. Завдання для інших учасників групи – спостерігати та оцінювати, наскільки вдалою була аргументація головних виконавців, які були помилки, недоліки тощо.

Тренер проводить з головними учасниками окремий інструктаж. Інформація для головних учасників: позиція керівника у цьому випадку така, що він хоче відчувати себе у безпеці, не побоюючись, що його місце посіде підлеглий, але бути впевненим у виконанні його функцій у організації. Для підлеглих важливо уважно прислуховуватися до тих критеріїв, які висловлюватиме керівник у своїй промові, та використовувати їх у власній аргументації того, чому він повинен обійняти цю посаду та не бути звільненим.

Відбувається рольова гра. Тренер: «А тепер я пропоную всім висловитись із приводу того, що відбувалось. Давайте почнемо з безпосередніх учасників гри, а потім вислухаємо тих членів групи, які спостерігали за грою». Гру можна проводити декілька разів, змінюючи головних учасників.

Примітка: якщо дозволяє час і є тенденція до прояву активності з боку інших членів групи, можна запропонувати відтворити ігрову ситуацію взаємодії між підлеглими та керівником у малих групах, розподіливши учасників на декілька підгруп.

Коментар: «Ви мали змогу відпрацювати власні вміння аргументувати свою позицію та презентувати себе в ситуації ділового спілкування. Ви також мали можливість отримати зворотний зв'язок від інших учасників групи стосовно власних умінь ефективно конкурувати з іншими у професійному аспекті. Ви мали змогу побачити свої помилки та недоліки, визначити власні переваги, проаналізувати методи та засоби переконувати, що використовувались вами та іншими учасниками.

Доволі важливим аспектом цієї рольової гри є визначення тих критеріїв, за якими віддаються переваги тій чи іншій аргументації та в результаті ухвалюються рішення щодо зростання або зниження соціального статусу людини.

Виконавши цю вправу, ви переконались, наскільки важливо вміти переконувати й аргументувати власну позицію та ефективно презентувати себе

у спілкуванні. Наведені вміння є доволі важливими в контексті вашої професійної самореалізації та кар'єрного зростання».

11. Техніка «Акватипія» (модифікація Є. Тараріна)

Мета: розвиток емоційного інтелекту та активізація творчого ресурсу, формування позитивного професійного образу.

Час: 40 хв.

Матеріали: аркуш3, фарби, гуаш, скло 5х5 см (за наявності – інший формат), кисті різних розмірів, мокрі та сухі серветки, банка з водою.

Хід роботи:

Вступ. Визначення завдання: «Сформулюйте питання, на яке Ви хотіли б отримати відповідь за підсумками цієї роботи».

Основна частина

1. *Створення кольорових плям на аркуші паперу за допомогою скла та фарб.*

- Накладіть на скло фарби різних кольорів, переверніть скло на папір так, щоб залишити плями різних форм і розмірів.

- Дію виконуйте до повного заповнення листа кольоровими плямами.

2. *Пошук образів.*

- Серед намальованих плям у колірних формах та білих проміжках знайдіть якомога більше різних образів та обведіть їх контури темнішим кольором. Важливо знайти максимально можливу кількість таких образів.

3. *Складіть зі знайдених образів оповідання, казку (5–7 речень). Важливо, щоб розповідь, казка, була пов'язана із веселим, позитивним моментом вашої професійної життя. Це може бути абсолютно вигадана і незвичайна весела історія.*

4. *Презентація роботи.*

Тренер пропонує дати відповіді на наступні запитання:

- Як ви назвете вашу роботу?
- Який колір переважає у роботі, як Ви можете це пояснити?
- Які образи ви знайшли? Зачитайте розповідь, яку написали.
- Про яку актуальну ситуацію у Вашому житті ця історія?
- Які почуття ви відчували в процесі роботи?
- Як часто і в яких сферах життя Ви переживаєте такі стани?
- Чи вдається Вам у житті поєднувати контроль над ситуацією та здатність довіряти світові?
- Яку значну навичку, ресурс, вміння Ви хотіли б перенести з виконаної роботи у Ваше життя? Як це зробити насправді?

Рефлексія. Учасникам пропонується поділитися почуттями, інсайтами та обмінятися думкою після завершення роботи.

Коментар тренера. Акватипія дає прекрасну можливість розслабити психіку і тіло, занурює людину в стан творить, дозволяє відкоригувати складні емоції, що накопичилися, і заповнити ресурси.

12. Вправа «Я вчуся у тебе»[54]

Мета: гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток емпатії.

Час: 10 хв.

Матеріали: м'ячик.

Хід вправи: учасники кидають м'ячик у довільному порядку один одному із словами: «Я вчуся у тебе...» (називається професійна чи особиста якість обраної людини, яка дійсно має цінність, привабливість для того, хто говорить). Завдання того, хто прийняв м'яч, передусім, підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися», «Так, я можу навчити». Потім він кидає м'ячик іншому учаснику.

Рефлексія. Учасники діляться своїми емоціями та почуттями.

13. Вправа «Вихідний квиток»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники на постерах записують свої враження від заняття і віддають ведучому. По бажанню учасників, вони їх можуть озвучити.

ЗАНЯТТЯ 2. «ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ – ЦЕ ПЕРША УМОВА ВЕЛИКИХ СПРАВ»

МЕТА: формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненість в собі, зниження тривожності; усвідомлення своїх кращих якостей; прийняття себе та власних життєвих принципів, розвиток та зміцнення самоцінності; розкриття внутрішнього потенціалу, пошуку особистісних ресурсів, мотивації до самопізнання та саморозвитку; визначення рівня впевненості учасників.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 160 хв.			
1	Вправа «Інтерв'ю»	Налаштування на роботу, пізнання один одного	10 хв.
2	Інформаційне повідомлення «Страх змін»	Поінформованість учасників з теми	5 хв.
3	Вправа «Прикраса»	Сприяння саморозкриттю учасників групи, дослідження	15 хв.
4	Вправа «Чарівні дзеркала»	Формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненості в собі, зниження тривожності	10 хв.

5	Вправа «Три речі»	Самоаналіз, усвідомлення своїх кращих якостей, формування упевненості в собі, робота над позитивним мисленням їх внутрішньої сили	10 хв.
6	Техніка «Перлина душі»	Прийняття себе та власних життєвих принципів, розвиток та зміцнення самоцінності, впевненості в собі, унікальності, розкриття внутрішнього потенціалу	30 хв.
7	Вправа «Ледачі вісімки»	Зняття м'язової напруги	5 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
8	Техніка «Я-супергерой»	Пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.	15 хв.
9	Самодіагностика	Визначення рівня впевненості учасників	5 хв.
10	Вправа «Невпевнена лялька»	Підвищення рівня впевненості учасників	20 хв.
11	Вправа «Промінь впевненості»	Підвищення рівня впевненості	5 хв.
12	Вправа “Солодкі спогади”	Відновлення ресурсу, посилення почуття впевненості, наповнення емоційним ресурсом	20 хв.
13	Вправа “ Мій помічник на майбутнє”	Надання ресурсу, опори для кращої мотивації до діяльності	5 хв.
14	Вправа «Піраміда почуттів»	Підсумування результатів власної участі в роботі, закріплення емоційного піднесення	5 хв.

1. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: налаштування на роботу, пізнання один одного.

Час: 10 хв.

Хід вправи: людині може здаватися, що вона знає про себе все, але, як відомо, чим більше знаєш, тим краще усвідомлюєш, як багато ще не знаєш про себе. Вивчати і вдосконалювати себе людина може все своє життя.

Учасники об'єднуються в пари, беруть інтерв'ю один в одного: ім'я, посада, «Я став вчителем тому, що...». Після відбувається презентація один одного за наступною схемою:

- Ім'я колеги

- Посада
- «Моя колега стала вчителем ...»
- «А від себе хочу додати, що моя колега...» (акцент на позитиві)

Рефлексія. Що нам дало виконання цієї вправи? Які почуття виникали, коли ви розповідали про партнерів, коли слухали розповідь про себе?

Як бачимо, багато чого ми не бачимо в собі або бачимо, і можливо боїмось визнати в собі чи хвалитись. А це важливо для нашої впевненості.

2. Інформаційне повідомлення «Страх змін» [17]

Мета: поінформованість учасників з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Арт-терапевт В.Назаревич (книга «Я-АРТ») стверджує: «Один з базових страхів – страх змін. Цей «видовий» страх походить від інстинкту виживання і є у кожного. Чи зможу я вижити в цих нових умовах і не страждати? Щоб зайвий раз не ризикувати, краще не витрачати енергію і нічого не змінювати – така біологічна логіка страху. І це стосується усіх сфер життя людини: особистого життя, роботи, партнера і т.д. Ми, ніби консервуємо своє життя, щоб умовно зберегти свою цілісність»

Часто цей страх породжує наша невпевненість. Невпевненість в майбутньому, в наших силах, можливостях. Чи справимось ми? Чи вистачить сил? Чи буде результат, який я очікую?

В рутинні повсякденних справ ми дуже часто забуваємо про себе, свої потреби, інтереси, мало мріємо, і як наслідок – може бути невдоволення собою, своєю роботою, відсутність мотивації до самовдосконалення своєї професійної діяльності, і навіть проблеми зі здоров'ям, бо ми частіше піклуємося про свої близьких, забуваючи про себе і кидаючись, коли вже «припече».

З далеких часів люди прагнуть до досконалості і хочуть досягти повної впевненості в собі і своїх власних силах. Але що таке впевненість і як знайти упевненість в собі? Поняття «впевненість» дуже тісно пов'язане з поняттям «знання». Здавалося б, якщо у вас достатній «багаж» знань, значить ви впевнена в собі людина. Це не завжди так. На нашому шляху встає величезна кількість психологічних перешкод, страхів і сумнівів. Сьогодні ми визначимось, як подолати всі ці бар'єри і йти далі з високо піднятою головою.

Ми будемо пізнавати себе, вивчати свої потреби, зміцнювати свою впевненість, шукати наші ресурси, які допомагають нам бути впевненішими, творити та працювати, наповнюватись цими ресурсами».

3. Вправа «Прикраса» (за В.Назаревич)

Мета: сприяти саморозкриттю учасників групи.

Час: 15 хв.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, маркери, аркуші А4 і А5.

Хід вправи: учасникам пропонується заплющити очі (якщо учасник відмовляється, не наполягати), подумати про свою внутрішню силу, красу. Побути в цьому стані. Уявити себе у вигляді прикраси. Коли буде відчуття

готовності до продовження роботи, учасники зображують прикрасу та презентують свою роботу іншим учасникам.

Рефлексія. Які емоції, почуття та усвідомлення після виконання завдання?

4. Вправа «Чарівні дзеркала» [28]

Мета: формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: тренер пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах, але не простих, а чарівних: у першому – маленьким і переляканим, у другому – великим і веселим, у третьому – безстрашним, сміливим і сильним.

Рефлексія. Яка людина має симпатичніший вигляд? На кого в даний час ви найбільше схожі? У яке дзеркало ви найчастіше дивитесь в житті? На кого ви б хотіли бути схожими? Які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-ох малюнків

5. Вправа «Три речі»

Мета: самоаналіз, усвідомлення своїх кращих якостей, формування упевненості в собі, початок роботи над позитивним мисленням.

Час: 10 хв.

Матеріали: бланк, ручка/олівець.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам заповнити бланк, який містить чотири запитання:

- Три характеристики, які мені подобаються в моїй зовнішності;
- Три характеристики, які мені подобаються в моєму характері;
- Три речі, які я роблю краще всього;
- Три характеристики чи речі, які я роблю, за що мене цінують колеги.

Якщо у людини є ускладнення в заповненні бланку, то група може допомогти. Таким чином є змога розгледіти в собі ті якості, які помічають інші, але самотужки буває важко побачити.

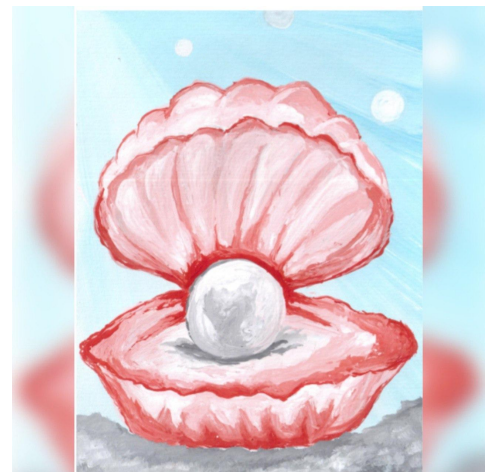
Рефлексія. Чи легко було виконувати завдання? Чи сподобалась вправа?

6. Техніка «Перлина душі» (С.Суханова)

Мета: прийняття себе та власних життєвих принципів, розвиток та зміцнення самоцінності, впевненості в собі, унікальності, розкриття внутрішнього потенціалу.

Час: 30 хв.

Матеріали: гуаш 12 кольорів, кисті, папір для акварелі (розмір А4 або А5), стаканчик із водою, палітра, рамка для фото без скла, серветки чи тканина, чернетка або планшет для підкладки.



Коментар тренера: «У різних культурах збереглися перекази про те, як утворюється перлина. Індійський філософ Свами Вівекананда у «Бхакті-йозі» наводить таку легенду: перлина живе на дні моря і піднімається на поверхню, щоб схопити дощову воду, коли сходить зірка Сваті (Венера). Потім вона знову поринає на дно, де з тієї краплі з'являється чудова перлина.

У гностичному тексті «Фізіологус» розповідається, що мушля піднімається з моря в ранковий час на світанку. «І відкриває мушля свої уста, і поглинає небесну росу, сонячні, місячні та зоряні промені. І народжує перлину з вищих джерел світла...»

Найдивовижніше, що у всіх давніх культурах перлина – це образ людської душі, освітленої божественним духом, або з'єднання двох «стихій»: Води та Вогню.

Перша символізує земну душу, а друга – небесний дух. Перлина ж у мушлі - це душа, що міститься в тілі»

Пропоную дослідити тему самоцінності за допомогою створення цього чудового образу!

Як підготовка для роботи **вправа** Вірджинії Сатир: «Займіть зручне положення в кріслі. Витягніть ноги, вільно покладіть руки, постарайтеся хоча б трохи розслабитися і подумати про себе.

Не перебирайте в пам'яті образливі слова, не повертайтеся до похмурих спогадів.

Глибоко зітхніть і запитайте себе: "Хто я? Яка я?". Подумайте про себе в такі моменти, коли ви собі подобаєтеся. Можливо, у вас є цікава робота, яка завжди приносить вам задоволення. А може, ви згадаєте компліменти з приводу вашого зовнішнього вигляду або той момент, коли ви когось зробили приємно, когось допомогли.

Постарайтеся як найповніше зосередитися на ваших почуттях в такі моменти і ви зрозумієте, що означає відчувати свою високу самоцінність»

Хід вправи: розмірковуючи про свою самоцінність, покрийте лист білим кольором і створити фон водного простору, використовуючи 2-3 відтінки кольору. Широким пензлем створіть дно морське – промалюйте якийсь рельєф.

Дочекайтеся висихання фарби та тонким пензлем зробіть малюнок мушлі.

Прислухайтеся до своїх внутрішніх відчуттів і виберіть кольори мушлі та самої перлини. Промалюйте ці елементи. Для створення об'єму використовуйте не менше 3 відтінків фарб.

Пам'ятайте про те, що важливо отримувати задоволення від процесу! Малюнок дуже простий і легкий у виконанні! Помістіть свою роботу в рамку та розташуйте на відстані витягнутої руки!

Рефлексія. Які думки, емоції, відчуття у тілі виникають зараз, дивлячись на свою роботу? Чи приймаєте ви себе повною мірою? Чи залежні ви від думки оточуючих? Чи є у вас критика до самого себе? Наскільки вона є? Чиї потреби є для вас пріоритетними? Сформулюйте та запишіть список своїх життєвих

принципів – щонайменше 5-7 пунктів. Чи завжди вам вдається їх дотримуватися? У чому ваша унікальність? Запишіть мінімум 3-5 пунктів, у чому вона проявляється? Якщо мушля це зовнішнє, а перлина – внутрішнє, дивлячись на свою роботу досліджуйте тему зовнішнього балансу та внутрішнього світу. Дайте назву своїй роботі. Якби ваша робота могла говорити, яке послання передала б вона вам?

7. Вправа «Ледачі вісімки»

Мета: зняти м'язову напругу.

Час: 5 хв.

Хід проведення. «Ледачі вісімки» - це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Коментар тренера: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втоми. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр.

Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

КАВА-БРЕЙК

8. Техніка «Я-супергерой» [10]

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Час: 15 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи: учасникам пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий учасниками.

Обов'язково вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я. Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Кого Ви намалювали? Де він проживає? Яка його основна функція? Чи хотіли б Ви познайомитися з ним? Що Вам найбільше імпонує в його образі? В чому суть його суперсили? Як вона у нього з'явилася? Які вчинки характеризують цього супергероя? Чи хотіли б Ви володіти такою суперсилою? В яких ситуаціях вона

була б Вам корисною? Що полегшила б вона у Вашому житті? Як би Ви могли навчитися такому?

Коментар для тренера: основні аспекти інтерпретації зосереджені на особливостях супергероя та його суперсилі, яка є показником ресурсу, якого бракує особистості. Слід зафіксувати, до якої сфери відноситься цей ресурс (пізнавальна, інтелектуальна, емоційно-вольова, самосвідомості, ціннісно-смислова). Також необхідно проаналізувати, які особистісні можливості відкриває перед учасниками образ супергероя та які шляхи розвитку якостей наявні у нього.

9. Самодіагностика [17]

Мета: визначення рівня впевненості учасників.

Час: 5 хв.

Матеріали: ручки, аркуш А5.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «У наш важкий час відбувається дуже багато різних змін. Одні – приємні, хороші. Інші – погані, навіть катастрофічні. Але всі вони якимось чином діють на кожного з нас. Пам'ятайте, що кожен із вас наділений природними здібностями і талантами лише на 10%, а інші 90% успіху залежатимуть від наполегливості, працелюбності, сили волі, цілеспрямованості, ентузіазму, енергійності та оптимізму.

Часто через невпевненість в собі, своїх силах і можливостях ми отримуємо поразку».

Зараз ми спробуємо протестувати себе наскільки ми впевнені в собі

1. Чи можу я сказати «Ні».
2. Чи можу я відкрито говорити про почуття і вимоги.
3. Чи можу я налагоджувати контакти, починати і закінчувати розмову.
4. Чи можу я відкрито висловлювати позитивні і негативні почуття.
5. Чи можу я ставитися до помилок, як до завдань на майбутнє.

Якщо у вас не всі відповіді «так», тоді перейдемо до наступної вправи.

10. Вправа «Невпевнена лялька» (автор В.Назаревич)

Мета: підвищення рівня впевненості учасників.

Час: 20 хв.

Матеріали: папір, пластилін, клаптики тканини або інші матеріали.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам виконати наступні завдання:

- 1) із паперу, пластиліну, клаптиків тканини чи інших матеріалів зробіть ляльку, яка вам подобається;
- 2) на аркуші паперу опишіть, чому лялька невпевнена;
- 3) потім опишіть, що потрібно зробити, щоб лялька стала впевненою;
- 4) переробіть ляльку в більш впевнену.

Рефлексія. Опишіть свої емоції, почуття та усвідомлення від роботи.

11. Вправа «Промінь впевненості» [60]

Мета: підвищення рівня впевненості.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Для цієї вправи знадобиться проявити фантазію. Розслабтеся, плавно і глибоко подихайте хвилину – іншу. Уявіть собі промінь, що наповнює вас упевненістю. Промінь може бути будь-якого кольору, може переливатися. Уявіть, як він наповнює вас від верхівки до ступень, наповнює все ваше тіло, все істота упевненістю. Дихайте і при цьому сповняйтеся упевненістю, яку дарує цей промінь. Побудьте в такому стані 3 – 4 хвилини. Якщо відчували дискомфорт – це сигнал до завершення вправи».

Рефлексія. Які відчуття після виконання вправи?

12. Вправа “Солодкі спогади” [9]

Мета: відновлення ресурсу, посилення почуття впевненості, наповнення емоційним ресурсом.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, фарби, пензлики, баночка з водою.

Хід роботи. *Коментар тренера:* “Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам’ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини “дістаємо” з пам’яті довше і трошки складніше.

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоби ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов’язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодошів. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути “розкиданими” по паперу – як забажаєте й “побачите”».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу:** Чи багато солодошів Ви зобразили? Опишіть ці солодоші та їхні особливості. Які з них Ви б хотіли скуштувати ще раз? Які з них найсмачніші? Які б ще солодоші хотіли додати? З якими подіями Вашого життя вони б мали бути пов’язані?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. Ця техніка дає змогу оцінити силу та інтенсивність позитивних емоційних переживань учасника з певний період життя або ж їх брак. За допомогою опису солодошів можна визначити, з якою сферою життя учасника пов’язано найбільше приємних спогадів. Учаснику можна запропонувати цей малюнок і за бажанням домальовувати солодоші, що відповідатимуть приємним подіям у його житті. Такий підхід містить психокорекційний ефект, оскільки допоможе позитивному налаштуванню учасника і пошуку ресурсних подій у житті.

Коментар тренера: «Солодоші, які з’являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами».

Вправу варто виконувати для боротьби з тривожністю, для відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу, підвищення впевненості особистості.

13. Вправа “Мій помічник на майбутнє” (за Л.Бабичева)

Мета: надання ресурсу, опори для кращої мотивації до діяльності.

Час: 5 хв.

Матеріали: МАК “Тотемна тварина”.

Хід вправи: тренер пропонує обрати собі захисника з набору карт.

Коментар тренера: «Оберіть одну картку із зображенням тварини. Уважно подивіться на неї: які сили вона має, здібності? Як ці сили, риси, властивості допоможуть вам? Закрийте очі і уявіть, що вона поряд з вами. Що вона вам говорить? Що ви відчуваєте поряд з нею? Попросіть її бути поряд з вами. Збережіть ці відчуття від зустрічі. Відкрийте очі».

Рефлексія. Ваші усвідомлення? Як ви себе почуваєте після виконання вправи?

14. Вправа «Піраміда почуттів» [2]

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі, закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер пропонує групі побудувати піраміду позитивних почуттів, емоцій. Всі присутні говорять, покладаючи свою руку зверху на руки інших, про те, що вони винесли для себе з цієї зустрічі

МОДУЛЬ 4. ЕКОЛОГІЧНЕ СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГА ДО СЕБЕ: РЕСУРСНЕ НАПОВНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ СФЕР

МЕТА:

- дослідити власні емоції та особливості емоційної сфери;
- навчитися керувати власним емоційним станом, володіти собою;
- розширити знання про стрес та його вплив на здоров'я і життя людини;
- проаналізувати сфери життя, які відповідають за життєву енергію;
- зануритися у власний світ, віднайти внутрішні та зовнішні ресурси зняття напруги та зниження стресу;
- розширити знання про емоційне вигорання та його вплив на життя людини;
- побачити основну причину професійного вигорання;
- знайти та усвідомити власні ресурси для наповнення, проаналізувати актуальні джерела енергії, наповнити учасників ресурсами та життєвою силою;
- підвищити свою продуктивність за допомогою правильного розподілу задач;
- сприяти підвищенню професійної майстерності педагогів через використання нетрадиційних технік малювання.

ЗАНЯТТЯ 1. «ЯК ПЕДАГОГУ ДОМОВИТИСЬ ІЗ ТРУДНОЩАМИ: СТРЕС».

Частина 1. «Стрес та емоції»

МЕТА: привернення уваги учасників до власного внутрішнього стану, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери; навчатись керувати власним емоційним станом, володіти собою; формування практичних вмінь саморегуляції; формування навиків зниження тривожності, емоційного відновлення, ресурсного наповнення; знайомство з поняттям «стрес», «стресори», з класифікацією груп стресорів, формулами стресу; навчатись керувати диханням.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 195 хв.			
1	Вправа «Цитата»	Екстерналізація внутрішніх проблем, пошук внутрішніх ресурсів	10 хв.
2	Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»	Привернути увагу до внутрішнього стану, до розуміння терміну «стрес»	10 хв.
3	Вправа «Я і стрес»	Акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення до стресу та його вплив	20 хв.
4	Інформаційне повідомлення “Стрес та емоції”	Підвищення рівня обізнаності з теми	5 хв.
5	Вправа «Світлофор»	Вчитися керувати власним емоційним станом, володіти собою	10 хв.
6	Вправа «Релаксація за Джейкобсоном»	Саморегуляція стану	10 хв.
7	Техніка «Чорний квадрат»	Саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану	15 хв.
8	Інформаційне повідомлення “Стресори”	Ознайомлення з поняттям «стресори», з класифікацією груп стресорів, актуалізація розуміння впливу емоцій в стресовій ситуації	5 хв.
9	Вправа «Продихай стрес»	Формувати практичні вміння саморегуляції, навчитися керувати диханням	5 хв.
10	Техніка	Поінформованість учасників з теми	5 хв.

11	Інформаційне повідомлення «Емоції» «Карта емоцій»	Актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери	25 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
12	Вправа «Формула стресу»	Познайомити з формулами стресу, наштовхнути учасників на думку про вирішальність емоції та дії під час напруження.	10 хв.
13	Вправа «Конверт життєвих ситуацій».	Проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманими формулами.	15 хв.
14	Вправа «Звукова гімнастика	Зняття напруги.	5 хв.
15	Притча «Піранії»	Підвищення рівня обізнаності з теми.	5 хв.
16	Вправа «Стихія»	Розвиток самосвідомості, самоаналізу учасників	5 хв.
17	Вправа «Подушка безпеки»	Зниження тривожності, емоційне відновлення, ресурсне наповнення.	15 хв.
18	Вправа «Підсумок»	Закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.	10 хв.

1. Вправа «Цитата» (бібліотерапія, за В.Назаревич)

Мета: екстерналізація внутрішніх проблем, пошук внутрішніх ресурсів.

Час: 10 хв.

Матеріали: тексти різного змісту, книги, статті.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Перегляньте представлені матеріали та спробуйте знайти слова, словосполучення, речення або абзац висловів, що відкликаються вам. Це про ваш стан тут і тепер, про присутність.

Якби можна було б з цих матеріалів створити цитату вашої мудрості або ж мотивації, яка б вона була?». Учасники діляться своїми напрацюваннями.

Рефлексія. Які емоції, почуття та усвідомлення виникли під час роботи?

2. Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, до розуміння терміну «стрес».

Час: 10 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін.

Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан. Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але є події, коли з'являється щось нове, незрозуміле для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли з'являється нове, і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим.

В перекладі з англійської «стресс» означає тиск, напруження».

Рефлексія. Які асоціації у вас викликає слово «стрес»? Чи були у вашому житті стресові ситуації? Що викликало стрес? Оцініть за 10–бальною шкалою, якої сили було напруження.

Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі.

3. Вправа «Я і стрес» [56]

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення до стресу та його вплив.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А5, кольорові олівці.

Хід вправи: тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. Малюнки можуть мати метафоричне значення.

Рефлексія. Чи подобаються вам ваші образи? Чому саме таке зображення? Які висновки можна зробити із цієї вправи?

Висновок: стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

4. Інформаційне повідомлення “Стрес та емоції”

Мета: підвищення рівня обізнаності з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Емоційні стани, які може переживати людина, надзвичайно різноманітні. Вони відіграють у нашому житті важливу роль, від них багато залежить: самопочуття, успішність виконаної справи, відносини з іншими людьми, дружба, ворожість та багато інших почуттів. Часто буває так, що наші емоційні переживання швидко змінюються. Згадайте, чи було у вас так, що ви прийшли у школу в гарному гуморі, а за хвилину трапляється щось і повністю псує його. Іноді навіть важко відповісти, чому. Все залежить від того, яка була причина погіршення настрою. Наприклад, ви прийшли до школи, а вас вже чекають дуже незадоволені батьки, чи учні не підготувались зовсім до уроку, чи дізнались, що знову йдемо на дистанційне навчання та ін. Звідси – емоційний спад. Так і в нашій країні сьогодні також не найкращі часи. З усіх сторін лунуть новини і новини не дуже позитивні. Вони також впливають на емоційний стан. Негативні емоції є не менш важливими, ніж позитивні. Вони є сигналом про небезпечну ситуацію. А довготривале переживання негативних емоцій призводить до стресу».

5. Вправа «Світлофор» [56]

Мета: вчитися керувати власним емоційним станом, володіти собою.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?» Учасники відповідають.

Тренер пропонує діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор». А саме: зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти.

Важливо на перших двох кроках володіти техніками саморегуляції стану. На даному етапі можна запропонувати бажаючим учасникам «пройти» із власною проблемою по уявному коридорі, використовуючи метод «Світлофор».

Рефлексія. Ваші відчуття та емоції?

6. Вправа «Релаксація за Джейкобсоном»

Мета: саморегуляція стану.

Час: 10 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Дана техніка найкраще застосовується при руховому та емоційному збудженні. Вона полягає у тому, що людина сильно напружує м'язи, потім настає момент розслаблення. Цей метод можна практикувати в будь-якому місці та в будь-який час. Кожного разу коли ми обираємо собі якусь частину тіла, напружуємо її на 5 секунд, а потім розслабляємо. Дихання при цьому затримувати не потрібно.

Почнімо з ніг: потрібно підняти ноги догори, напружити м'язи та відрахувати п'ять секунд. Тепер розслабте м'язи. Які відчуття у ногах, чи щось змінилось? Тепер те саме із животом, напружити живіт, наче він прилипає до стіни, на п'ять секунд, надалі розслабтесь. Наступними можна напружувати руки. Потрібно висунути їх перед собою та стиснути кулаки на п'ять секунд, і розслабитись. Далі можна зігнути руки в ліктях та притиснути до тіла, і повторити напруження та розслаблення. Далі потрібно підняти плечі, та якомога сильніше притиснути до вух на 5 секунд, а потім розслабити. Переходячи до шиї, голову потрібно опустити до грудей, відрахувати 5 секунд, розслабляти шию потрібно повільно, а не відразу. Обличчя – стиснути щелепу якомога сильніше, наче щось кусаєте на 5 секунд, потім повільно розслабтесь. Наступним кроком закрити очі, прижмуритись на 5 секунд, розслаблення.

Дану техніку можна використовувати із різними ділянками тіла, головне притримувати правил напруження та розслаблення».

Рефлексія. Ваше самопочуття? Які емоції після виконання вправи?

7. Техніка «Чорний квадрат» [10]

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Час: 15 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи: учасникам пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім учасникам (за бажанням) потрібно домалювати

все, що завгодно за їх бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата? Які елементи Ви додали? Що вони означають для Вас? Як це пов'язано з реальним життям? Що змінилося у сприйманні малюнка? Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації. Перш за все, варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій учасника (чим більший квадрат тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають). Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає учасник у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформації учасників.

8. Інформаційне повідомлення “Стресори” [56]

Мета: ознайомити з поняттям «стресори», з класифікацією груп стресорів, актуалізувати розуміння впливу емоцій в стресовій ситуації.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Зрозуміти суть явища – означає зрозуміти причину, яка викликала стрес. Ви називали події, які можуть стати причиною стресу. Пригадаємо, це: проблеми на роботі, особистісні негаразди, нестабільне матеріальне становище, психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки, ДТП, аварії, втрата близької людини, війна, похід до лікаря і т.п. Причиною стресу може стати будь-яка подія. В однієї людини – це може викликати стрес, в іншої – навпаки.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічні і психологічні стресори.

Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін.

Психологічні стресори поділяються на **інформаційні** та **емоційні**.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі.

Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

В цілому, розрізняють два види стресу: **гострий**, або **еустрес**, та **хронічний**, його ще називають **дистресом**.

Еустрес — це свого роду “хороший” стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для “збереження життя”, але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.

Дистрес — це “шкідливий” стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму, вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. Але від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров’я, кар’єру».

Рефлексія. Яка група стресорів присутня у вашому житті частіше (переважно це події, які ми самі перетворюємо в стреси)? Чи бував у вас еустрес? Дистрес?

Коментр тренера: «У енергетичному полі вчителя перебувають багато й дітей, і дорослих, тому від його наповненості залежить співпраця всіх учасників освітнього процесу. Роботу педагога супроводжує постійний стрес, тож уміння керувати своїми емоціями та ресурсністю – надважливе».

9. Вправа «Продихай стрес» [56]

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції, навчитися керувати диханням.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку, видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8. Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів».

Рефлексія. Як ви себе почуваєте?

10. Інформаційне повідомлення «Емоції»

Мета: поінформованість учаснів з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Життя людини без емоцій неможливе. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й впливає на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи урок або спілкуючись із друзями, люди переживають радість, сумм, піднесення, засмученість. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість, захоплення, задоволення тощо), які спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. Позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температуру тіла, розумової та фізичної працездатності.

Вчені з Каліфорнійського університету Ріверсайд (США) стверджують, що ключ до успіху – це щастя. Щасливі люди частіше пробують щось нове і

кидають виклик долі, краще справляються зі стресом, у них міцніше здоров'я, вони довше живуть. Відчуття щастя дозволяє людям бути більш товариськими і щедрими, досягати успіхів у навчанні, заробляти більше грошей, мати сильнішу імунну систему.

У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції. Досвідчені психологи свідчать, що процес пригнічення власних емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості, здатність бути щасливим. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції «...збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії». Саме позитивні емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції (страх, злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо) не кращим чином впливають не тільки на відносини з оточуючими і власний настрій, а й на здоров'я людини. Вони виникають при дефіциті інформації та невдачах. В організмі людини все взаємопов'язано: чим більше негативних емоцій, тим більше проблем зі здоров'ям. Хвороба розвивається на основі незадоволеності людини своїми вчинками, діями та активізує у свідомості негативні психічні процеси. Дуже часто погіршення здоров'я активізує у свідомості негативні психічні процеси. Дуже часто погіршення здоров'я настає через поганий настрій, спричинений негативними емоціями, як наслідок, настає депресія.

Психологи вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. Саме тому кожному з нас необхідно навчитись керувати власним емоційним станом. Лише позитивний підхід до вирішення життєвих проблем, уміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття».

Рефлексія. Чи почули ви щось для себе нове? Чи корисною є для вас ця інформація?

11. Техніка «Карта емоцій» [10]

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Час: 25 хв.

Матеріали: аркуші А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейда, пензлики, ручка.

Хід вправи: учасників просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх.

Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції. Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття. Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Хто живе на цій планеті? Які умови життя на ній? Хто може потрапити туди з мандрівкою? Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили? Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано? Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті? Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації: у даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій учасниками можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції.

Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань. Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері. Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

КАВА-БРЕЙК

12. Вправа «Формула стресу» [56]

Мета: познайомити з формулами стресу, наштовхнути учасників на думку про вирішальність емоції та дії під час напруження.

Час: 10 хв.

Матеріали: плакати з «Формулами».

Хід вправи: тренер пропонує розглянути дві формули стресу:

№1 Стресор–напруження–емоція–активна дія–розслаблення, еустрес.

№2 Стресор–напруження–емоція–негативна дія, бездіяльність –перенапруження, дистрес.

Рефлексія. Як на вашу думку, чи можна першу формулу назвати «позитивний» стрес? Як на вашу думку, чи можна другу формулу назвати «негативний» стрес? Чому?

13. Вправа «Конверт життєвих ситуацій» [56]

Мета: проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманими формулами.

Час: 15 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам записати ситуації із власного життя, які викликали стрес. Записки складаються в конверт. Кожен учасник витягує з конверта ситуацію та намагається проаналізувати її розвиток за формулами стресу.

Рефлексія. Чи вдалось вам визначити формулу? Що заважало чи допомагало?

Висновок: вчені стверджують, що інформація – нейтральна. Зазвичай ми самі зафарбовуємо її негативною емоцією. Тим самим подвоюємо наш

стресовий стан, бо стресор не зникає. Виникає перезавантаження, і стрес подвоюється. Можливо, потрібно поглянути на явище з позитивного боку?

14. Вправа “Звукова гімнастика”

Мета: зняття напруги.

Час: 5 хв.

Хід вправи. Коментар тренера: «Робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звуки».

- А - впливає позитивно на весь організм;
- Є - впливає на щитовидну залозу;
- І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;
- О - впливає на серце, легені;
- В - впливає на органи, розташовані в області живота;
- Я - впливає на роботу всього організму;
- М - впливає на роботу всього організму;
- Х - допомагає очищенню організму;
- ХА - допомагає підвищити настрій.

15. Притча «Піранії» [56]

Мета: занурення в тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід вправи. Коментар тренера: «Продавці риби в Америці зіткнулися з проблемою, коли перевозили живу рибу. Кожен раз, із 4000 вугрів, до місця призначення доїжджали лише 1000 рибин. Інша частина – гинула. Яких методів лише не застосовували, щоб змінити ситуацію: змінювали воду, підгодовували, робили зупинки. Так тривало доти, поки в цистерну не вкинули кілька піраній –хижаків. Яке було здивування продавців риби, коли до зупинки доїхали всі вугрі, за винятком кількох десятків, яких з’їли піранії. Весь шлях вугрі перебували в небезпеці, змушені рятуватися, тому і вижили».

Рефлексія. Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

Висновок: можна ствердно сказати, що стрес підвищує життєдіяльність, працездатність, мобілізує сили. Чарзль Лікон говорив: «Якщо у вашому житті немає стресів, перевірте, чи є у вас пульс». А засновник теорії стресу Ганс Сельє стверджував: «Керований стрес додає смак життю. Насолодитися ним можна, якщо виробити механізм дії».

16. Вправа «Стихія» [56]

Мета: розвиток самосвідомості, самоаналізу учасників.

Час: 5 хв.

Матеріали: імпровізовані «Хвилі» та плакат «Море».

Хід вправи: тренер пропонує учасникам дати відповідь на запитання: що ми робимо, коли потрапляємо в стресову ситуацію? Яка перша наша реакція в стані напруження?

Учасники записують відповіді на імпровізованих «хвилях», промовляють та прикріплюють на імпровізоване «море».

Рефлексія. Чи однаково ми реагуємо в стресових ситуаціях? Чому так?

Висновок: кожен з нас має свій досвід поведінки в стресовому стані: хтось – плаче, інший – уникає стресових ситуацій, мовчить, третій – рветься в бій і т.д. Цей механізм дії вироблений роками та досвідом. Він має право на існування. Леонардо да Вінчі казав: «Згода стихій в самій людині підтримує її, а їхня боротьба – руйнує саму людину». Тому необхідно пам'ятати, що своїми діями ми можемо розбурхати стихію, перетворити її в некерований потік і зруйнувати себе. А можемо навчитися керувати стихією.

17. Вправа. “Подушка безпеки” [9]

Мета: зниження тривожності, емоційне відновлення, ресурсне наповнення.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А4, пензлі, фарби, вода, серветки, кольорові олівці.

Хід вправи. *Коментар тренера:* “Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив”.

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші “подушки безпеки”. Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? Яка кількість ваших подушок? Чому вони розташовані саме так?

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу:** Опишіть кожну із подушок (тканина, фактура, наповнення, естетичний вигляд). Яка із подушок для Вас зараз найважливіша? На якій Ви б хотіли посидіти? На Вашу думку, яка із подушок найяскравіша? Якої подушки бракує на цьому малюнку?

Деякі аспекти *інтерпретації*: під час інтерпретації слід враховувати розміщення подушок (важливо, чи є або яка подушка в центрі малюнка), розмір, їхній колір, взаємозв'язок між ними. Також можна проаналізувати домінуючу або ключову підтримку (матеріальну, духовну чи соціальну). Варто звернути увагу на те, про яку із подушок учасник розповідає найдовше, про яку – найемоційніше.

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

18. Вправа «Підсумок»

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Час: 10 хв.

Хід вправи: які емоції супроводжували вас під час заняття? З якими емоціями ви завершуєте заняття? Що вам сподобалось на занятті? Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

ЗАНЯТТЯ 2. «ЯК ПЕДАГОГУ ДОМОВИТИСЬ ІЗ ТРУДНОЩАМИ: СТРЕС».

Частина 2. «Стрес як ресурс»

МЕТА: ознайомлення учасників з психологічними способами керування стресом; розкриття творчого потенціалу; формування позитивного мислення, розгляд негативних ситуацій в іншому ракурсі та знаходження конструктивного сприйняття життєвого досвіду; аналіз сфер життя, які відповідають за життєву енергію; занурення у власний світ; знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів зняття напруги та зниження стресу; наповнення позитивними емоціями і станами; ознайомлення із поняттями «ресурс», «внутрішні та зовнішні ресурси».

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 210 хв.			
1	Вправа «Овочі»	Налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.	10 хв.
2	Вправа «Психологічні способи керування стресом»	Познайомити учасників з психологічними способами керування стресом.	20 хв.
3	Техніка «Пір'іна»	Розкриття творчого потенціалу, формування позитивного мислення, побачити негативні ситуації в іншому ракурсі та прийти до конструктивного сприйняття життєвого досвіду.	30 хв.
4	Вправа «Дисбаланс в ідентичностях як джерело емоційних порушень»	Проаналізувати сфери життя, які відповідають за життєву енергію.	15 хв.
5	Вправа «Що таке ресурси?»	Розширити знання щодо поняття «Ресурси»	5 хв.

6	Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси»	Розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові	15 хв.
7	Вправа «Дорога життя»	Зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення	30 хв.
		КАВА-БРЕЙК	5 хв.
8	Техніка «Мандала «Точки опори»	Пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів	20 хв.
9	Вправа «Дощ у лісі»	Релаксація, розвиток почуття емпатії	5 хв.
10	Вправа "Вся Сила – в руках"	Пошук ресурсів для зняття напруги та зниження стресу	25 хв.
11	Техніка «Подарунок в моєму житті»	Відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами	20 хв.
12	Вправа «Відкритий мікрофон»	Підбиття підсумків заняття.	5 хв.

1. Вправа «Овочі»

Мета: налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику по черзі завершити думку «Якби я був овочом, то яким би овочом був...»

Рефлексія. Які емоції та почуття викликає вправа?

2. Вправа «Психологічні способи керування стресом» [56]

Мета: познайомити учасників з психологічними способами керування стресом.

Час: 20 хв.

Хід вправи: тренер акцентує увагу учасників на тому, що є багато способів керування стресовим станом. Учасники об'єднуються в 4 групи. Кожна отримує інформаційний листок із одним із способів керування стресом.



Учасники ознайомлюються, на ватмані створюють картину цих способів за допомогою образів, символів, метафор, асоціацій.

Способи

керування стресом

Після завершення, кожна група презентує іншим свої напрацювання.

Висновок: стародавні араби вважали, що в людини є три управителі: розум, тіло та емоції. Людині, щоб бути цілісною особистістю, потрібно досягти гармонії в емоційному, інтелектуальному та фізичному, ніби скласти себе з пазлів і утримувати в рівновазі.

3. Техніка «Пір'їна» (С.Суханова)



Мета: розкриття творчого потенціалу, формування позитивного мислення, побачити негативні ситуації в іншому ракурсі та прийти до конструктивного сприйняття життєвого досвіду.

Час: 30 хв.

Матеріали: гуаш 12 кольорів, кисті, папір для акварелі (розмір А4 або А5), стаканчик із водою, палітра, рамка для фото без скла, серветки чи тканина, чернетка або планшет для підкладки.

Хід роботи. *Коментар тренера:* «Кожному з нас доводиться стикатися з негативними емоціями, переживанням труднощів і складними моментами.

Всі ці події неодмінно можна і потрібно сприймати як досвід і усвідомлено використовувати ці уроки долі собі на благо!

Чи можливе таке? Спробуймо в техніці інтуїтивного малювання дослідити якусь реальну негативну ситуацію!»

Для набуття цього стану можна попередньо зробити кілька дихальних вправ або використовувати будь-які інші способи саморегуляції.

У блокноті або на аркуші паперу для записів сформулюйте суть негативної ситуації пов'язаної з професійною діяльністю та запишіть.

Візьміть аркуш паперу для акварелі, пензлем створіть фон чорного кольору. Важливо виходити за краї аркуша. Поки фарба висихає, дайте відповідь на наступні питання: Які відчуття ви відчуваєте зараз? Як ваше тіло реагує? Чи змінилося сприйняття ситуації зараз, коли ви розмістили її поза собою?

Прислухайтесь до свого внутрішнього голосу та запишіть свої усвідомлення на цьому етапі.

Чи пам'ятаєте ви ті часи, коли перо служило засобом письма? Пропоную використувати перо в веселкових кольорах для аналізу ситуації та формування позитивного сприйняття.

Візьміть пензель, вмочіть його у воду та гуашню білого кольору намалюйте вигнуту лінію, яка є основою пір'їни. Дочекайтеся висихання.

Тепер чистим пензлем підхопіть невелику кількість червоної гуаші так, щоб фарба була тільки на кінчиках ворсинок, та намалюйте легким рухом широку «усмішку» на основі пір'їнки, попередньо відступивши від краю основи кілька сантиметрів. Ретельно витріть пензель серветкою.

Підхопіть помаранчеву фарбу і легким рухом, щойно торкаючись листа впритул до червоної, намалюйте «усмішку» помаранчевого кольору трохи меншого розміру. Повторіть ці дії, використовуючи всі кольори веселки. На кінчику пір'я можна зобразити «крапельку». Тепер пензлем промалюйте тоненькі ворсинки пір'їнки та саму основу.

Для надання об'єму можна використовувати два відтінки кольорів, наприклад, для червоної зони – рожевий та білий, для помаранчевої – змішати помаранчевий з білим. Пам'ятайте про те, що важливо отримувати задоволення від процесу!

Робота готова! Помістіть малюнок у рамку та розташуйте на відстані витягнутої руки!

Рефлексія. Що відчуваєте зараз, дивлячись на свою роботу? Чи змінилося сприйняття ситуації? Подивіться на запис, де ви сформулювали суть проблеми і нижче великими літерами напишіть «АЛЕ...» та продовжіть речення, сформулювавши, що дала вам ця ситуація. Чи легко було виконати завдання? Чи завжди вам вдається з вдячністю приймати свій негативний досвід? Якби ваш малюнок зміг заговорити, щоб він сказав вам? Дайте назву своїй роботі!

4. Вправа «Дисбаланс в ідентичностях як джерело емоційних порушень» [61]

Мета: проаналізувати сфери життя, які відповідають за життєву енергію.

Час: 15 хв.

Обладнання: бланки з колесом балансу та ручки.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Ідентичність - психологічне уявлення людини про своє Я, що характеризується суб'єктивним відчуттям своєї індивідуальної самототожності та цілісності; ототожнення людиною самої себе (частково усвідомленого, частково неусвідомлюване) з тими чи іншими типологічними категоріями (соціальним статусом, статтю, віком, роллю, зразком, нормою, групою, культурою тощо).

Хочу ще раз зупинитися на тому, чому баланс/рівновага це важливо? Мені дуже подобаються з цього приводу думки двох великих людей.

Алекс Яновський, бізнесмен і мільйонер, говорить про життєвий баланс так: «У вас на руці 5 пальців: здоров'я, сім'я, фінанси, діяльність (професія) і духовність. Якщо ви думаєте, що розвиваючи і тренуючи тільки один палець, наприклад «діяльність», ваша рука стає сильніше, то ви сильно помиляєтеся. Тільки працюючи у всіх п'яти напрямках, ви стаєте сильніше і успішніше».

Носсрат Пезешкіан, відомий в усьому світі лікар і засновник методу Позитивної психотерапії, говорив, що причиною всіх хворіб і інших життєвих проблем є порушення життєвого балансу. Він довів свою теорію численними дослідженнями, отримав безліч європейських нагород. Короткий приклад: з точки зору Позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана наше життя має 4 сфери вираження - тіло, досягнення (фінанси), контакти, уяву (майбутнє, смисли).

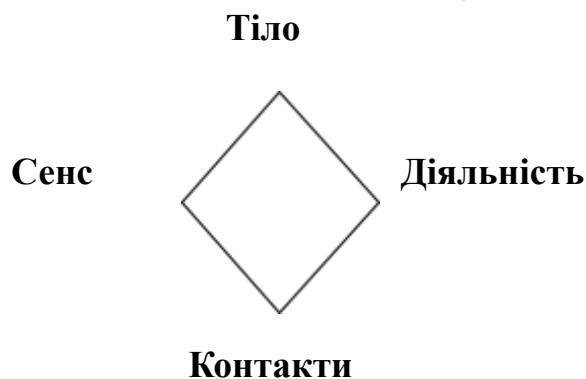
Так от, якщо людина скажімо, багато працює і мало відпочиває, мало присвячує уваги і часу своєму тілу, то як наслідок - хвороба. Так як ця людина порушила баланс у своєму житті, то поява хвороби змусить його вирівняти його. Бо хвороба - це ні що інше, як час приділити увагу своєму тілу.

І так, згідно з позитивної психотерапії, тільки працюючи у всіх 4 напрямках, ви залишаєтеся здоровими і щасливими».

Діагностична вправа «Ромб балансу» Н. Пезешкіан

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Носсрат Пезешкіан розробив балансну модель, за допомогою якої можна досліджувати свій життєвий баланс. Зараз кожний вас зможе поглянути і зрозуміти наскільки рівномірно ми розподіляємо свій час та енергію і на які саме сфери нашого життя.

У вас є дві осі, які відповідають за певну сферу. Ви повинні проаналізувати та оцінити у відсотках (100% на всі сфери) кожен зі сфер свого життя: тіло (сон, здоров'я, спорт), сенс (мрії, цілі, бажання), контакт (спілкування, оточення), діяльність (ваша робота, проекти, самореалізація). Подумайте, скільки сил, часу, енергії, ви вкладаєте в кожен з 4-х сфер вашого життя, виходячи з того, що на все у вас 100%.



Рефлексія. Отже ви бачите, що відбувається з балансом у вашому житті, а точніше, взагалі, з вашим життям, куди йдуть сили і час, які сфери залишаються в дефіциті, який спосіб втечі від проблем ви вибрали. Кожному важливо побачити, як саме ви розподіляєте свої сили, що займає чільну позицію, що знаходиться в дефіциті. Подумайте, чи комфортно вам так? Які сфери Вашої

життєдіяльності необхідно вдосконалювати? Подумайте, яким чином Ви можете це зробити? Можливо хтось бажає поділитись своїми висновками?

5. Вправа «Що таке ресурси»?

Мета: розширити поняття «ресурс».

Час: 5 хв.

Хід вправи. Мозковий штурм. Які асоціації у вас викликає поняття «ресурси»?

Ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях, її можливості. Зазвичай ресурси можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси – це здібності людини, а зовнішні – це можливості, які ми можемо черпати від інших людей, обставин.

6. Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси»

Мета: розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові.

Час: 15 хв.

Хід вправи: учасники об'єднуються у 2 групи. Завдання для 1 групи - скласти список «Внутрішні ресурси людини», завдання для 2 групи - скласти список «Зовнішні ресурси людини». Презентація напрацювань.

Рефлексія. Чи важлива інформація, яку ви отримали під час вправи? Які емоції та почуття у вас виникали? Обговорення та доповнення.

7. Вправа «Дорога життя» [56]

Мета: зануритися у власний світ, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Час: 30 хв.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші А4.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування. Заспокойтесь, прислухайтеся до себе і розпочнемо.

Життєву дорогу можна зобразити по різному. Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл: коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього. Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям.

- Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалюйте коло.
- Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалюйте коло.
- Оберіть колір для майбутнього. Промалюйте коло.

1) Попрацюймо з минулим. Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом. Спробуймо розкласти ці події в уявні сейф для суму та в скриньку радості. Промалюйте уявні сейф та скриньку та зобразіть, які події ви хотіли б туди розмістити. Використовуйте кольори. Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Рефлексія. Як почувалися? Що було складним?

Висновок: В нашому минулому є величезний ресурс – це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у вирішенні проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися в подальшому.

2) Попрацюймо з майбутнім. Майбуття... Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани. Саме бачення майбутнього піднімає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє. Яке воно? Якого кольору? Які події-зірочки вам там виблискують? Промалуйте уявне, активізуйте здійснення. Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Рефлексія. Як почувалися? Чи було щось складним?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що піднімають і несуть до кращого.

3) Попрацюймо з теперішнім. Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Ви перебуваєте в теперішньому часі. Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут. Саме тут ви відчуваєте кольори життя. Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогоденні».

Рефлексія. Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть. Яка найбільша цінність у вас є на даний момент? Запишіть.

Висновок: ви записали те головне, що є на сьогоднішній день для вас ресурсом, те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви. Про кого ви найбільше турбуєтесь на даний момент свого життя? Запишіть. Чи є в списку турботи ви самі?

Висновок: турбота про себе, віра в себе – це теж величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Ви вчите дітей власним прикладом вірити в себе, у власні сили. Лише в оптимістів діти мають ресурсні переконання. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення - все це у ваших руках.

Коментар тренера: «Стресорів багато, але стрес - дуже часто продукт нашої життєдіяльності. Ми про нього думаємо, притягуємо через думки, оцінки, переживання: хотіти того, що не потрібно, мати те, що заважає, боятися того, чого немає, сумувати за минулим й аналізувати майбутнє. Але життя у нас одне, значить потрібно дати собі універсальні рекомендації, щоб перемогти: не втрачайте зв'язок з природою, яке знімає емоційне напруження. А ще, рекомендує В.Назаревич, займіться творчістю. Адже на її думку, краще піти від стресу, ніж з ним боротися і програти. Викидайте напруження – навряд воно вам потрібне у вигляді хвороб. Відновлюйтесь вчасно, а то може бути пізно. Від стресів, стресорів не можна позбавитись, але з ними можна домовитись».

КАВА-БРЕЙК

8. Техніка «Мандала «Точки опори» (К.Гашенко)

Заснована техніка на вченні Мерлін Мюррей про кола близькості. Але тут ми не діагностуємо, а робимо ресурсну мандалу.

Мета: пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуш А4, пластилін 5 кольорів, крупи (гречка, горох, вівсянка, рис тощо), мак, кава.

Хід вправи:

1. Намалуйте на аркуші паперу велике коло. Визначаємо центр мандали. Це буде ваше «Я». Виліплюємо з пластиліну невеликий кругленький млинець, розташовуємо в центрі. Думаємо, чим же ви цінні для себе, дивимось на матеріали, які відгукуються, показують, яку підтримку ми можемо надати самі собі і заповнюємо ними це коло.

2. Друге коло – коло партнерське (для дітей – батьки, брати-сестри). Дорослі викладають коло чоловіка, найближчого партнера по життю, бажаного супутника. Також з відповідних матеріалів, які відгукуються, викладаємо на пластилін те, які опори нам надає партнер.

3. Третє коло – наші діти.

4. Четверте – батьки.

5. Наші друзі, близьке коло спілкування.

Мандала завершена, коли, подивившись на неї, Ви відчуваєте задоволення від споглядання. Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: розкажіть про наповнення мандали і що воно символізує для Вас. Які сфери життя і люди є значущими і наповнюють Вас ресурсом? Який символ центру мандали? Як він відображає Вашу сутність? Яка частина або елемент мандали найбільше подобається? Яка назва цієї мандали? Де б Ви хотіли розмістити цю мандалу?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. Спробуйте проаналізувати символи центру, верхньої та нижньої частин мандали. Матеріали, які обрано, їх фактура та особливості чітко відображають специфіку та роль певних сфер, осіб у житті людини та їхній вплив на наповнення ресурсом особистості.

9. Вправа «Дош у лісі» (музикотерапія)

Мета: релаксація, розвиток почуття емпатії.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасники стоять по колу, один за одним – вони «перетворюються» в дерева в лісі, слухають текст і виконують дії.

У лісі світило сонечко, і всі дерева простягнули до нього свої гілочки. Високо – високо тягнуться, щоб кожен листочок зігрівся (піднімаємося на носочки, високо піднімаємо руки, перебираючи пальцями).

Але подув сильний вітер і став розгойдувати дерева в різні боки. Але міцно тримаються корінням дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються (розгойдуємося в сторони, напружуючи м'язи ніг).

Вітер приніс дощові хмари, і дерева відчули перші ніжні краплі дощу (учасники легкими рухами пальців стосуються спини стоїть попереду).

Дощик стукає все сильніше і сильніше (підсилюємо рух пальців по спині).

Дерева стали жаліти один одного, захищати від сильних ударів дощу своїми гілками (проводимо долоньками по спині стоїть попереду) .

Але ось знову з'явилося сонечко. Дерева зраділи, струсили із листя зайві краплі дощу, залишили тільки необхідну вологу.

Дерева відчули всередині себе свіжість, бадьорість і радість життя.

10. Вправа: "Вся Сила – в руках" (А.Макєєва)

Мета: пошук ресурсів для зняття напруги та зниження стресу.

Час: 25 хв.

Матеріали: ресурсні колоди МАК (Ресурси та Сили, Кольори та почуття, Емоції Долі, ВОНА), аркуші А4, ножиці, кольорові олівці (пастель), олівці, музичний супровід.

Коментар тренера: «Руки, це унікальні провідники ресурсів тіла і душі. Недарма всі ми знаємо такі фрази: «Все в твоїх руках», "Візьми себе в руки", "Руки опустилися, нічого не хочу ...". З руками ми пов'язуємо дуже багато почуттів, відчуттів і сприйняття.

Східна медицина говорить нам про те, що на долонях знаходиться величезна кількість енергоактивних точок, сходяться меридіани енергій. Коли ми зближуємося з людиною чи нам потрібна підтримка – ми беремо один одного за руку. Найближча людина – мама водила нас за руку все дитинство. Цілителі роблять чудеса, торкаючись долонями рук. Тому в роботі на пошук сил і ресурсів ми звернемося саме до наших рук!».

Хід вправи:

Частина 1. Заземлення.

1) Учасники на двох аркушах А4 обводять свої долоні.

2) З колоди «Кольори та Почуття» вибираємо карту ВО, яка найбільше асоціюється з ресурсним, бажаним станом.

3) Кольоровою крейдою (пастельними олівцями) або олівцями розфарбовуємо долоні так, як хочеться.

4) Після розфарбовування просимо записати на звороті «долоньки» асоціації на вибрані кольори, які використовувалися у малюнках (Наприклад: рожевий – мрія, ілюзія тощо).

5) Обговорення: кожен учасник розповідає про свої колірні асоціації та поєднує асоціацій із досвідом свого життя, наскільки це можливо:

- що хочеться,
- чого бракує,
- що турбує,

- чого боюся і т.д.

Частина 2. Пошук ресурсів.

- 1) Вирізаємо долоні ножицями і кладемо на стіл.
- 2) З будь-якої сюжетної ресурсної колоди (Емоції долі, Ресурси та сили, Сага та ін.) учасники ВО дістають 10 карт і розкладають біля кожного пальця.
- 3) Проговорюємо учасникам, що ці карти - це ресурси, які вони ще не задіяли або задіяли не повною мірою у зняття напруги та зниження стресу. У будь-якому разі зараз вони мають максимальну силу, оскільки зібрані всі разом.
- 4) Просимо покласти руки на долоні, заплющити очі та спробувати відчувати та увібрати в себе всі ресурси, які зараз знайшли.

У цей момент знадобиться музичний супровід для більшого розслаблення та занурення у себе.

Уявіть, що ви втягуєте через пальці всі ресурси з зображень на МАК.

Частина 3. Якорування. Підбиття підсумків.

1. Учасники вибирають 1-2 карти, які для нього є найбільшим ресурсом на сьогодні. Фотографує ці карти і за бажанням одну з карт ставить собі заставкою на телефон.

2. З колоди Каміли Крюгер або будь-якої сюжетної (ОНА, Я і все-все-все, Приймаючи Рішення) беремо карту ВЗ (або ВО, якщо учасників небагато і є час) і відповідаємо на запитання нижче.

Рефлексія. Що стало моїм відкриттям у плані ресурсів? Що я зроблю сьогодні ввечері для себе?

11. Техніка «Подарунок в моєму житті» [10]

Мета: відкриті і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, А3, олівці, фарби, пензлики, пластилін.

Хід вправи: учасникам пропонують закрити очі та згадати подарунки, які вони отримували протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з пластиліну. Придумати назву композиції та історію цього подарунку.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок? Хто дарував його? Які емоції Ви переживали, коли отримали його? Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитеся на малюнок? Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки? Коли останнім часом Ви отримували подарунок? Чи хотіли б Ви когось подарувати виріб із пластиліну, кому саме і чому?

Деякі аспекти інтерпретації: під час проведення цієї техніки варто зафіксувати особливість подарунку, хто дарував та з яким віковим періодом і по діями пов'язано отримання подарунку. Також важливо, які емоції викликає

згадка про цей подарунок і його зображення, чи присутні відмінності при описі, візуальному зображенні та ліпці.

12. Вправа «Відкритий мікрофон»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам по черзі продовжити фразу: «Що для мене сьогодні було найцінніше ...»

ЗАНЯТТЯ 3. «КРИНИЦЯ ЖИТТЄВОЇ СИЛИ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»

Частина 1. «Емоційне вигорання та ресурси педагога»

МЕТА: оцінка ризиків прояву професійного вигорання; здійснення профілактики і корекції професійного вигорання; ознайомлення учасників з терміном СЕВ та його стадіями, факторами ЕВ; визначення рівня емоційного вигорання та його основної причини; знаходження та усвідомлення власних ресурсів для наповнення.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 145 хв.			
1	Вправа «Що в імені моєму прекрасно!»	Виявити рівень внутрішнього самоприйняття	15 хв.
2	Техніка «Понеділок – п'ятниця»	Профілактика і корекція професійного вигорання, оцінка ризику появи професійного вигорання	30 хв.
3	Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання»	Ознайомити учасників з терміном СЕВ	5 хв.
4	Мозковий штурм «Емоційне вигорання»	Визначити рівень обізнаності учасників з теми	5 хв.
5	Вправа «Портрет педагога»	Активізація мисленєвої діяльності, «включення» в проблему професійного вигорання педагога	15 хв.
6	Вправа-тест «Крок»	Визначення рівня емоційного вигорання	10 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
7	Вправа «Професійному вигоранню - ні»	Визначити основну причину професійного вигорання, знайти ресурси для наповнення	10 хв.
8	Інформаційне повідомлення	Ознайоми учасників із факторами ЕВ	5 хв.

	«Фактори емоційного вигорання»		
9	Вправа «Мої ресурси»	Визначити речі, які приносять задоволення та ресурси	10 хв.
10	Вправа «Гора з плечей»	Зняти емоційне та фізичне напруження	5 хв.
11	Техніка «Валіза щастя»	Усвідомити власні ресурсів	20 хв
12	Вправа «Аплодисменти по колу»	Підвести підсумки заняття, позитивне налаштування	5 хв.

1. Вправа «Що в імені моєму прекрасно!» (Л.Бабичева)

Мета: вивчення внутрішнього самоприйняття.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш паперу А3, А4, олівці, фарби, кисті, баночка з водою.

Хід роботи. *Коментар тренера:* «Проговоріть по черзі голосно своє ім'я в різних варіаціях. Подумайте, що ви відчуваєте, коли вимовляєш своє ім'я? Який з варіантів вам найбільше подобається? Чому? Придумайте метафоричний образ, що відображає ваше ім'я. Намалюйте його в колі. Дайте назву образу. Учасники об'єднуються в пари та обговорюють результат своєї роботи»

Рефлексія. Що ви намалювали? Як образ себе відчуває? Що він хоче про себе розповісти? У чому він хороший? Чого він потребує? Про що мріє? Якого ресурсу йому зараз не вистачає, щоб реалізувати свою мрію? Якби «ресурс» мав колір, то який би це був колір? Домалюйте в Мандалі елемент потрібного кольору. Що змінилося в малюнку? Зробіть для себе висновки.

2. Техніка «Понеділок – п'ятниця» [9]

Мета: профілактика і корекція професійного вигорання, оцінка ризику появи професійного вигорання.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Розділіть лінією аркуш паперу А4 на дві частини. Одна з частин аркушу (ліва або верхня) матиме назву «Понеділок», а інша (права або нижня) – «П'ятниця». У кожній частині зобразіть себе на роботі: у лівій – у понеділок, а в правій – у п'ятницю в кінці дня. Малюнки можуть мати і символічне зображення, не обов'язково людини».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: які емоції викликають у Вас зображення на малюнку? Опишіть зображення частини аркуша, що відповідає понеділку? Опишіть зображення частини аркуша, що відповідає п'ятниці? Які основні відмінності у цих зображеннях? Що Вам хотілося б змінити у зображенні, що відповідає понеділку? Що Вам хотілося б змінити у зображенні, що відповідає п'ятниці?

Можна запропонувати намалювати малюнок на окремому аркуші під назвою «Вихідний».

Деякі аспекти інтерпретації для тренера: аналізуючи зображення в частині «Понеділок», оцінюється психоемоційний стан на початку робочого тижня, налаштування та готовність до роботи, мотивація до неї, енергетичний запас, оцінюються ступінь відпочинку. У зображенні в частині «П'ятниця» можна оцінити рівень продуктивності, втоми, ступінь виснаження та емоційного вигорання. Зображення «Вихідний» уможлиблює пошук ресурсів для відновлення працездатності, визначення глибини і ступеня емоційного вигорання.

3. Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання. Стадії ЕВ»

Мета: ознайомити учасників з терміном СЕВ та його стадіями.

Час: 5 хв.

Хід справи. *Коментар тренера:* «Професія вчителя одна з тих, що відноситься до того виду професійної діяльності, яка викликає стресове напруження, втому, емоційні та фізичні проблеми. Педагогу доводиться спілкуватись з великою кількістю людей, часто ніколи подумати про себе, бо він змушений думати про інших і як наслідок - хронічний стрес, що веде до синдрому емоційного вигорання "СЕВ". Головною причиною СЕВ є психологічне, душевне перевтомлення. Емоційному вигоранню піддаються не тільки педагоги зі стажем, але і молоді педагоги.

Існує три стадії синдрому емоційного вигорання.

Перша стадія - **напруга**. Це адаптація до професійних вимог, коли вчителю дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. Є два варіанти: або він розширює свої навички, або каже що не зможе. У другому випадку це дзвіночок що він прямує не в тому напрямку. На цій стадії в людини може коливатись самооцінка - від варіанту "я нічого не вмію" до "я все зможу", але частіше проявляється "я нічого не вмію". Можуть з'явитися відчуття тривоги, апатія або легка депресія.

Друга стадія - **резистенція**. Вчитель відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може конструктивно подолати. Наприклад, необхідно за короткий проміжок часу підготувати відкритий захід, а він ніяк не встигає. І адміністрація запитує: "Ну, що, вже підготували?" і за цей час, який був відведений на підготовку, вчитель виснажується більше ніж виснажився б за рік. Дві стадії складаються до купи і людина вже думає: "У мене недостатньо компетенції, ще й постійно навантажують". І як наслідок з'являється неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність, може бути упереджене ставлення до деяких дітей тощо). Часто знижується рівень емоцій, відсутність емпатії.

Третя стадія - **виснаження**. До ознак двох інших стадій додаються психофізіологічні реакції. Вчитель починає хворіти, у нього щось болить. Це

психосоматика, коли хвороба є виправданням, чого я на ту роботу не можу йти. Він виснажується і стає чутливим до вірусів, застуд. Це можуть бути хвороби, які заженуть у ліжко не на тиждень, а набагато більше. Перша думка, яка з'являється зранку – «я не хочу йти туди, але треба». Відбувається ще більша емоційна відстороненість від інших людей. Це стадія вже конкретна: або треба йти у відпустку, або змінювати роботу.

В останню стадію люди себе заганняють. На перших двох стадіях ми вже відчуваємо, що нам погано. Але просто відмахуємося: я ще потерплю.

Симптомами СЕВ є:

- ☐ прогресуюча втома;
- ☐ зниження працездатності;
- ☐ зниження самооцінки;
- ☐ погана переносимість раніше звичних навантажень;
- ☐ втрата інтересу до того, що раніше надихало на подвиги та звершення;
- ☐ ригідність та фрустрація.

4. Мозковий штурм «Емоційне вигорання»

Мета: визначення рівня обізнаності учасників з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи: *Запитання тренера: То що ж таке емоційне вигорання?*
Відповіді учасників.

Коментар тренера: «Вигорання - це довготривалий негативний стан. Він поєднує емоційне виснаження, фізичну та розумову втому. Вигорання є наслідком хронічного стресу на роботі.

Емоційне вигорання впливає не тільки на нашу дієздатність, але і на все наше життя. Воно виникає у людей, котрі багато віддають, а мало отримують взамін. Коли людина вигорає, вона стає неефективною в своїх цілях та діях. В зону ризику вигорання легко потрапляють люди схильні до ідеалізму, люди з підвищеною відповідальністю. Особливо це гостро проявляється, коли їх роботу перестають цінувати. Емоційне вигорання не відбувається різко. Це довгий процес, який проявляється в стані виснаження, фізичної втоми, зниження задоволення роботою і життям в цілому»

5. Вправа «Портрет педагога»

Мета: активізація мисленевої діяльності, «включення» в проблему професійного вигорання педагога.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А3, скріпки (закріплювати МАК до аркуша), МАК «Креатив 3», «Креатив 2».

Хід вправи: учасники об'єднуються в 2 групи.

Інструкція для групи 1. «Метафорично зобразіть за допомогою карт портрет педагога, який емоційно вигорів. Розкажіть про образ, який ви створили»

Інструкція для групи 2. «Метафорично зобразіть за допомогою карт портрет педагога, який емоційно благополучний. Розкажіть про образ, який ви створили»

Рефлексія. Які емоції та почуття виникали під час роботи? Чи подобаються вам створені портрети? Чим подобаються/не подобаються? Ваші висновки з виконаної вправи?

6. Вправа-тест «Крок»

Мета: визначити рівень емоційного вигорання.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Для цього учасники шикуються в одну лінію. Відповідаючи позитивно на твердження, учасник робить крок.

1. Я працюю понаднормово і це мене гнітить.
2. Я постійно втомлений / втомлена.
3. Навіть після вихідних я не відчуваю, що сили відновилися.
4. У мене зникла мотивація працювати, потрібно постійно себе змушувати.
5. Я не впевнена / впевнений, що можу виконувати свою роботу, хоча завжди робив / робила її добре.
6. Моя уважність кудись втікає від мене, забуваю, що кому обіцяв / обіцяла.
7. Я працюю все важче, але досягаю все менше.
8. Я починаю сприймати своїх колег, з якими працюю, як тягар, вони мене дратують навіть найменшими дрібницями.
9. Я гірше сплю, можу вночі прокидатись, мені важче засинати.
10. Дратівливість, тривожність, страх... Я практично живу з цими почуттями.
11. І взагалі, є відчуття якоїсь безнадії, руки опускаються.
12. Іноді лякає, яким я став / стала циніком.

Результати:

Менше як 3. У вас лише кілька ознак емоційного вигорання, або й зовсім жодної. Більше прогулянок, цінуйте свій час і насолоджуйтеся життям!

Ближче до 5-7. Видихніть і проаналізуйте, що відбувається навколо вас: чому відбуваються речі, які вам не подобаються, і що ви можете змінити. Можливо, доречно взяти відпустку або хоча б кілька відгулів. Можливо, варто чітко проговорити з керівником межі ваших обов'язків і почати більше цінувати себе і свій час. У будь-якому разі не залишайте все так, як є, інакше ризикуєте ще більшим стресом і вигоранням.

Ближче 8-10. Це не жарти. Вам потрібна перезарядка, щоб позбутися стресу та відпочити. Якщо не можете, то хоча б займіться спортом, не затримуйтеся на роботі допізна і сплануйте життя поза школою. Зустрічі з друзями і близькими точно не будуть зайвими.

Рефлексія. Поділіться вашими усвідомленнями.

КАВА-БРЕЙК

7. Вправа «Професійному вигоранню - ні» (Т. Лемешко)

Мета: побачити основну причину професійного вигорання, знайти ресурси для наповнення.

Час: 10 хв.

Матеріали: МАК на вибір тренера.

Хід вправи: на кожне запитання (окрім першого) у вправі взакриту вибирають по одній карті. Учасники знаходять відповіді.

1. У відкрито вибираємо карти Я і моя робота
2. Що в даний момент мені не подобається в роботі?
3. Що забирає мою енергію?(3-5 пунктів)
4. Якою я хочу, щоб була моя робота?
5. Що уже є у моїй роботі?
6. Якою(им) мені потрібно бути, щоб відповідати бажаній роботі?
7. Що для цього мені потрібно зробити?

Рефлексія. Як те, що ви побачили під час пропрацювання вправи, вплине на ваше життя? Як тепер зміниться ваша стратегія поведінки?

8. Інформаційне повідомлення «Фактори емоційного вигорання»[17]

Мета: ознайомлення учасників із факторами ЕВ.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Загальновідомим є факт, що будь-яке негативне явище легше попередити, ніж подолати. Саме тому профілактика є одним із головних напрямів запобігання виникнення професійного вигорання.

Дуже важливо дбати про себе, шукати ресурси для поповнення своєї енергії. «У кожного з нас свій унікальний і непербачуваний ритм активності і спокою. І якщо ми надзусиллями починаємо себе вичерпувати, то вигорання неминуче» - вислів із книги «Я і Арт», автор В.Назаревич. Вона порівнює емоційне вигорання з порожньою криницею. Ніби все добре – і є місце, де б'ють невичерпні джерела з- під землі, і достатня глибина, щоб накопичити воду для всіх потреб, але щось відбувається, і вода зникає, і всі навколо відчують дефіцит ресурсів. І, звісно, це відбувається повільно, поступово й часто непомітно.

Поміркуймо, що може призвести до спустошення нашої внутрішньої криниці?

Факторів емоційного вигорання може бути у нас два: або дефіцит зовнішніх ресурсів, або внутрішніх. **Зовнішні ресурси** – це гроші, зв'язки, все матеріальне.

Внутрішні ресурси – це мотивація, енергія, досвід, воля, ефективне спілкування, мрії, ідеї, дії.

Нам у нашій природі потрібно постійно наповнюватись ресурсами. Людина потребує нових ідей, вражень, приємних емоцій і подій, що надихають, і тоді вона мовби оновлюється у потоках життя.

Вміння тримати ресурси в балансі дає можливість зберігати свою працездатність та здоров'я на багато років».

9. Вправа «Мої ресурси» [62]

Мета: визначити речі, які приносять задоволення та ресурси.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А5, ручки.

Хід вправи: учасники у колонках розміщують 10 приємних для себе справ за ступенем задоволення, доступності і частоти використання.

У колонці 1 запишіть, що вам приносить найбільше задоволення. Тут може бути і щось суттєве (поїздка на море) і побутове - шоколад. Тобто все, що вам приносить задоволення від «малого до великого».

Колонка 2 - «ступінь задоволення». У цій колонці проранжуйте від 1 до 10 першу колонку. Де 1 – з усього, що ви написали, приносить найбільше задоволення, а 10 - найменше.

Колонка 3 - «доступність». Позначаємо так само, як у 2 колонці, тільки з позиції доступності цих речей.

Колонку 4 – «частота використання» - теж аналізуємо від 1 до 10 з позиції: як часто ви це можете собі дозволити.

Рефлексія. А тепер дайте відповідь: як часто ви це насправді робите? Це ваші ресурси. Як правило, у вас є час на більшість з того, що ви написали, але з тих чи інших причин ви цього не робите.

10. Вправа «Гора з плечей»

Мета: зняти емоційне та фізичне напруження.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Виконується стоячи, сидячи чи навіть ідучи. Максимально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і опустіть. Саме такою має бути щоденна постава. Повторіть кілька разів».

Рефлексія. Які відчуття? Як себе відчуваєте?

Коментар тренера: «Роберт Баярд і Дж.Баярд, відомі у світі психологи, стверджують: «Ви зможете дати іншим що-небудь тільки тоді, коли матимете, що дати. Якщо вас оточуватимуть тисячі вмираючих від спраги людей, а ви матимете лише порожнє відро, то ви нічого не зможете зробити, доки не наповните його водою. Навчитися бути турботливим щодо свого внутрішнього «Я» - це означає «наповнювати водою своє відро». Переконавшись у цьому, Ви набагато краще, ніж раніше, зможете піклуватися і про інших людей».

11. Техніка «Валіза щастя» [9]

Мета: усвідомлення власних ресурсів.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші формату А4, фарби, пензлики.

Хід вправи. Коментар тренера: «Уявіть, що Ви стоїте з валізою, у якій є все, щоб відчувати себе щасливим (-ою). Намалюйте валізу і її вміст».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Опишіть вміст валізи. Хто збирав валізу? Що в цій валізі Ваше? Що в цій валізі не Ваше? Чи є ще вільне місце у валізі? Чи потрібно щось додати? Чи варто від чогось відмовитися? Наскільки наповнена ця валіза? Вам важко чи легко нести цю валізу? Чи щаслива Ви людина? Продовжіть фразу: «Я щасливий (а), бо...».

Деякі аспекти інтерпретації для тренера: у відповідях учасників слід звернути увагу на наповненість валізи, її розмір та вміст. Слід зауважити, наскільки ця валіза укомплектована відповідно до індивідуальних потреб, а не наслідуючи соціальні стереотипи та соціальні вимоги (об'єктивні та суб'єктивні складові щастя: здоров'я, робота, гроші, кар'єра, друзі, кохання, любов тощо). Оцініть, які складові займають найбільше місце у валізі та у відчутті себе щасливим (-ою).

15. «Аплодисменти по колу»

Мета: підведення підсумків, позитивне налаштування.

Час: 5 хв.

Хід вправи. Коментар тренера: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої аплодисменти спочатку звучать тихо, потім стають все сильніше і сильніше».

Тренер починає плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників групи і поступово підходячи до нього. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують вдвох. Третій вибирає четвертого і т. д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

ЗАНЯТТЯ 4. «КРИНИЦЯ ЖИТТЄВОЇ СИЛИ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»

Частина 2. «Ресурси та життєва сила педагога»

МЕТА: здійснення інвентаризації ресурсів особистості, аналіз актуальних джерел енергії, підключення творчої частини особистості, наповнення учасників ресурсами та життєвою силою, покращення емоційного стану; ознайомлення із ознаками ЕВ, визначення причин ЕВ; підвищення продуктивності за допомогою правильного розподілу задач; підвищення рівня витримки, сили та спокою.

№	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 150 хв.			
1	Вправа «Мій улюблений колір життя»	Згуртування учасників	15 хв.

2	Техніка «Енергетичний потік»	Інвентеризація ресурсів особистості, аналіз актуальних джерел енергії, підключення творчої частини особистості, наповнення учасників ресурсами та життєвою силою	30 хв.
3	Інформаційне повідомлення «Ознаки вигорання»	Ознайомлення учасників із ознаками ЕВ	5 хв.
4	Вправа «Мандала ресурсу»	Відновлення та пошук особистісного ресурсу, покращення емоційного стану, знаходження прихованих сил, самопізнання	20 хв.
		<i>КАВА-БРЕЙК</i>	10 хв.
5	Вправа «Мішок Треба і Хочу»	Визначення причин ЕВ	15 хв.
6	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	Підвищення продуктивності за допомогою правильного розподілу задач	20 хв.
7	Вправа «Ритмічне дихання»	Впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоєння, зняття негативних емоцій (гнів, страх, хвилювання)	5 хв.
8	Вправа «Міцна гора»	Підвищення рівня витримки, сили та спокою	20 хв.
9	Вправа «Наші емоції»	Закріплення сформованих на занятті навичок, створення можливості для кожного учасника висловити свою думку	

1. Вправа «Мій улюблений колір життя»

Мета: згуртування учасників, знайомство.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші паперу А5, олівці, маркери.

Хід вправи: учасникам потрібно подумати з яким кольором у них асоціюється їх життя. Цим кольором замалювати аркуш паперу або створити малюнок. Після завершення кожний презентує малюнок та розповідає, чому саме цей колір.

Рефлексія. Які емоції та почуття від роботи?

2. Техніка «Енергетичний потік» (С.Суханова)

Мета: інвентаризація ресурсів особистості, аналіз актуальних джерел енергії, підключення творчої частини



особистості, наповнення ресурсами та життєвою силою.

Час: 30 хв.

Матеріали: гуаш 12 кольорів, кисті, папір для акварелі (розмір А4 або А5), стаканчик із водою, палітра, рамка для фото без скла, серветки чи тканина, чернетка або планшет для підкладки.

Коментар тренера: «Ресурси має кожен з нас! Причому у кожного вони свої – комусь для поповнення енергії просто потрібні подорожі, комусь спілкування з близькими, а для когось на першому місці горнятко смачного чаю в затишному кафе.

Природно, що з часом джерела ресурсів можуть змінюватись. Як давно ви проводили ревізію своїх ресурсів? Пропоную зробити це зараз, використовуючи веселку для посилення ефекту! Адже саме собою це природне явище викликає радість, гарний настрій, отже, наповнює ресурсом».

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Отже, запишіть у стовпчик 7 джерел енергії (ресурсу), які є найбільш значущими для вас. Надайте кожному ресурсу колір веселки. Позначте напроти кожного джерела енергії, коли востаннє ви до нього зверталися – вчора, місяць тому чи рік тому. Якщо не зверталися давно, можливо, варто переглянути свою думку та замінити чимось іншим, реальнішим.

Ресурс може бути укладений у простому! Важливий момент усвідомленості!

Якщо сталося так, що список ресурсів не дотягує до 7 - нічого страшного! Запишіть кольори, можливо, в процесі малювання прийде розуміння, що може стати новим джерелом енергії!

Ресурси прописані, кольори визначено! Переходимо до малювання! У процесі роботи фокусуйтеся на своїх джерела енергії!

Покладіть перед собою аркуш паперу для акварелі горизонтально. Розділіть його умовно на три частини по горизонталі. Важливий момент - верхня та нижня частини мають бути менше від центральної частини.

Візьміть пензель, підхопіть гуаш червоного кольору і зафарбуйте невелику ділянку з краю листа у центральній частині. Центральна частина буде заповнена послідовно всіма кольорами веселки.

Неважливо, щоб кожного кольору було порівну, але важливо, щоб усі 7 кольорів помістилися. Важливо розтягувати фарбу за напрямом «вгору-вниз». Таким чином, ми формуємо напрямок потоку води у водоспаді.

Тепер ретельно витріть пензель серветкою. Воду не використовуємо, малюємо сухим пензлем. Підхопіть гуаш помаранчевого кольору, зафарбуйте ділянку поруч із червоним кольором. Продовжуємо роботу, використовуємо всі кольори веселки. Центральна частина листа зафарбована. Нехай гуаш підсихає.

Переходимо у верхню частину аркуша – це небо над водяним потоком. Візьміть чисту кисть і білим кольором покрийте поле у верхній частині аркуша. У місці зіткнення з центральною частиною проведіть рівну лінію – лінію

падіння води. Для промальовування хмар на небі використовуйте кольори по бажанню, кисть або подушечки пальці. Важливо отримувати задоволення від процесу!

Коли небо оформлене та підсохла фарба в центральній частині аркуша, можна переходити до формування потоку – промалювати струмені води. Для цього потрібний сухий чистий пензель. Підхопіть невелику кількість білої фарби на кінчики ворсинок та проведіть вертикальні лінії на кольоровому фоні. Початок усіх цих ліній – лінія падіння води. Рухи мають бути легкими. Повторіть цю дію на всій поверхні кольорової центральної частини. Не намагайтеся відразу наносити багато фарби, потім за бажання можна додати.

У нижній частині аркуша, що залишився незафарбованим, промалюйте піну та бризки падаючої води. Для цього пензлем підхопіть білу гуаш і методом стукання заповніть простір. Пам'ятайте про те, що бризки розлітаються десь вище, десь нижче. Коли фарба підсохне, можна додати ще один шар піни та бризок.

На завершення роботи можна додати 1-2 чагарники. Для надання об'єму зелені використовуйте 3 відтінки фарби. Спершу візьміть темно-зелений, оформіть кущ. Дайте фарбі підсохнути.

Візьміть невелику кількість темно-зеленої фарби, змішайте з жовтою та додайте в кущ кілька штрихів. Потім додайте цей колір білої фарби і зробіть заключні мазки.

Робота готова! Помістіть малюнок у рамку та розташуйте на відстані витягнутої руки!

Рефлексія. Які думки, емоції супроводжували малювання? Як реагувало тіло? Було напруженим або розслабленим? Що відчуваєте зараз, дивлячись на свою роботу? Якщо у списку були прогалини з ресурсами, є чи зараз розуміння того, що може стати новим джерелом енергії? Дайте назву своїй роботі.

Розмістіть малюнок на видному місці або сфотографуйте, щоб використовувати як заставку на фото чи комп'ютері. Якщо станеться так, що сили закінчуються, подивіться на свою роботу та активізуйте свої ресурси!

3. Інформаційне повідомлення «Ознаки вигорання»

Мета: ознайомлення учасників із ознаками ЕВ.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Отже, емоційне вигорання це дещо більше ніж просто відчуття втоми. Тому будьте пильні щодо перших ознак вигорання:

- Втома (часто відчуваємо себе втомленими ще на початку робочого дня, перед уроками);

- Порушення сну (ті, хто переживає вигорання, часто борються з безсонням. Воно може стати більшою проблемою, адже без сну людина більше вразлива до стресу і соматичних захворювань);
- Забудькуватість (вигорілим вчителям важко виконувати звичайні завдання, їм складно зосереджуватись на роботі, нестача сну може посилити ще більше ці симптоми);
- Зосередженість на проблемах (коли вчителі переживають емоційне вигорання, то їхня робота може їм здаватись недостатньо доброю, маленькі щоденні перемоги перестають приносити задоволення, а шкільне життя втрачає колір та смак. І водночас, навіть дуже дрібна помилка здається дуже значущою);
- Порушення апетиту та зміна ваги (важливо зауважувати та реагувати на такі зміни і консультуватись у лікаря. Оскільки часто wt є ознакою того, що вам необхідно зосередитись на загальному стані здоров'я)
- І насамкінець, депресія та тривога. Якщо ігнорувати ранні ознаки емоційного вигорання, то це може перейти в депресію».

4. Вправа «Мандала ресурсу»

Мета: відновлення та пошук особистісного ресурсу, покращення емоційного стану, знаходження прихованих сил, самопізнання, визначення причин ЕВ, підвищення продуктивності за допомогою правильного розподілу задач, підвищення рівня витримки, сили та спокою.

Час: 20 хв.

Обладнання: сипучі матеріали, картонні із намальованим колом, клей, пензлики.

Хід роботи. *Коментар тренера:* «Згадайте такий момент свого життя, коли вам було дуже добре і спокійно, ви почували себе щасливими, впевненими, умиротвореними, з оптимізмом дивилися в майбутнє, відчували позитивні емоції, знаходилися в гармонії з собою і зовнішнім світом.

Згадайте, як ви виглядали у цей момент, що говорили, як звучав ваш голос, як рухалися. Можливо ви мовчали - згадаєте ту тишу, чим вона була наповнена... Якщо не рухалися - згадаєте тілесні відчуття, розслаблення м'язів. Яке було настрої в той момент? Про що ви думали? Відтворіть в пам'яті якомога більше подробиць - важливо все. Можете згадувати із закритими очима, якщо вам так зручніше. Даю вам 2-3 хвилини на те, щоб відтворити свій ідеальний емоційний стан і зафіксували його в пам'яті.

Візьміть коло і за допомогою кольору спроектуйте цей стан на папір. Працювати ми сьогодні будемо з незвичним матеріалом, не малюватимемо, а будемо насипати свою власну мандалу за допомогою крупи, використовуючи клей».

Рефлексія. Чи вдалось зобразити свій стан? Чого бракує на вашій мандалі? Якщо всього вистачає, назвіть вашу мандалу.

Тепер згадайте і напишіть навколо кола усіх людей, події, рішення, дії - те, що допоможе вам при необхідності досягти такого стану. Пишіть виходячи з попереднього життєвого досвіду. Поділіться своїми напрацюваннями.

КАВА-БРЕЙК

5. Вправа «Мішок Треба і Хочу»

Мета: визначення причин ЕВ.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші із зображенням мішечків «Хочу» і «Треба», ручки.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Треба пам'ятати, що емоційне вигорання з'являється, бо люди забувають про власні потреби. Про те, що їм потрібно не тільки їсти, пити і працювати, а є якісь задоволення від життя. У вас є два мішечки “*треба*” і “*хочу*”. Наповніть їх.

1. Впишіть у мішок «Треба» усі завдання, які вам Треба виконувати як вчителю (це може відрізнятися від формального списку функціональних обов'язків).

2. Заплющте очі й уявіть собі цей мішок. Зваліть його собі на плечі і йдіть. Як почуваетесь? Запишіть свої переживання.

3. Впишіть у мішок «Хочу» з подарунками всі свої Хочу. Порівняйте по кількості чого більше. Треба чи Хочу?

Коли в колонці “треба” багато всього, а в “хочу” – мало, то тут буде емоційне вигорання. Коли в нас ці категорії розділяються десь 50 на 50, нічого не буде. У вас у житті буде баланс. *А емоційне вигорання відбувається, коли баланс порушений.*

4. Тепер визначте: від чого можете відмовитися, і це ніяк не вплине на ваш професіоналізм, те, чого ви справді хочете.

5. Скільки в мішку залишилося «треба»? Як почуваетесь зараз?

6. Гляньте на список в мішку Хочу. А що ви можете реалізувати сьогодні? За тиждень? Нехай цей мішечок ще поповнюється, а основне реалізовується».

Рефлексія. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, те, що нам приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів.

Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

6. Вправа «Матриця Ейзенхауера»

Мета: підвищити свою продуктивність за допомогою правильного розподілу задач.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки, кольорові олівці.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Одна з причин емоційного вигорання – те, що людина не може побудувати свій тайм-менеджмент. В нагоді педагогам може стати матриця Ейзенхауера. Потрібно розділи справи на важливі на

найближче майбутнє, важливі на далеке, не такі важливі і ті, що можна взагалі відкласти. Ця матриця дозволяє вчителям збудувати плани та розподілити завдання. Тоді у вас між “треба” і “хочу” буде баланс.

За допомогою цієї простої матриці 34-й президент США Дуайт Ейзенхауер мав намір довести, що не все, що ми робимо, варто нашого часу. Саме завдяки цій системі тайм-менеджменту ви позбудетесь відчуття, що ви багато працюєте, але не отримуєте бажаного результату.

Проблема не в тому, що ви мало або погано працюєте, а в тому, що неправильно розставляємо пріоритети. Як же працює матриця Ейзенхауера?»

Тренер пропонує кожному учаснику після прослуховування інформації, створити власну матрицю.

Матриця відповідає на 2 питання:

– Це важливо? Так чи ні.

– Це терміново? Так чи ні.

Завдяки відповідям на питання ми можемо розподілити усі завдання на день на 4 категорії:

Важливо й терміново.

Важливо й не терміново.

Неважливо й терміново.

Неважливо й нетерміново.

До першої категорії (A) записуйте усі задачі, які треба виконати максимально швидко, наприклад, завершити роботу з проєктом, у якого дедлайн вже сьогодні. Якщо у вас все гаразд із тайм-менеджментом, то в цій колонці задачі будуть з’являтися рідко. І їх не повинно бути дуже багато. Інакше вам гарантований стрес та емоційне вигорання.

До другої категорії (B) записуйте усі завдання, яким треба приділити найбільше уваги, але їхній дедлайн не дуже скоро. Якщо їх вчасно пропрацювати, вони не перейдуть до першої категорії та не завдадуть вам багато клопоту.

До третьої категорії (D) потрапляють справи, що виникли несподівано, їх потрібно вирішити, але нічого катастрофічного не станеться, якщо ви зробите це не в першу чергу. Наприклад, ви згадали, що саме сьогодні день народження у вашої двоюрідної тітки, треба її привітати, але все ж спочатку треба приєднатися до робочого мітингу (задача з першої категорії).

До четвертої категорії (C) віднесіть усі розваги та відпочинок протягом дня. Так, його теж треба планувати.

Працювати з квадратом Ейзенхауера буде зручніше, якщо:

- розставити в кожному полі завдання за ступенем важливості, якщо пронумерувати їх латинськими літерами або цифрами. Братися варто спочатку за більш термінові і важливі справи;



- якщо справи зі списку не дуже термінові, але важливі потраплять в квадрат важливих і термінових справ — не страшно. Головне, щоб таке переміщення не стало тенденцією;

- визначити для себе довгострокові цілі і покроково розписати завдання для їх досягнення. Завдання розподілити по квадратах;

- не відволікатися від виконуваного в даний момент завдання на перекури, перегляд пошти і інші справи.

Таким чином, матриця, створена президентом Ейзенхауером — це дієвий інструмент тайм-менеджменту, який успішно застосовується на практиці вже понад півстоліття.

Рефлексія. Чи вдалось вам створити свою матрицю? Які були складнощі?

7. Вправа «Ритмічне дихання»

Мета: впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоєння, зняття нега-тивних емоції (гнів, страх, хвилювання).

Час: 5 хв.

Хід вправи. Коментар тренера: «Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо».

Рефлексія. Які відчуття? Як себе відчуваєте?

8. Вправа «Міцна гора» (В.Назаревич)

Мета: підвищити рівень витримки, сили та спокою.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, фарби, пензлі, вода, кольорові олівці.

Хід вправи: ця вправа є модифікацією від базової вправи-медитації Джона Кабат-Зінна.

Коментар тренера: «Для реалізації вправи нам варто уявити найбільшу та найміцнішу гору. Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.

Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час».

Тренер може запропонувати цю вправу реалізувати у різних формах творчої модифікації, а саме:

Малювати цю гору в різні пори року;

Малювати цю гору під час випробовувань;

Малювати цю гору, коли вона витримала всі випробовування;

Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори;

Написати казку як гора витримала всі випробовування;

Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість;

Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору.

Рефлексія. Як зміни в тілі після вправи? Як змінились емоції? Які суміжні образи виникають, що варто реалізувати? Які приходять думки? Які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування?

Висновок: «Зараз всі ми переживаємо непростий час. Але відчувши, що в нас є ця потужна гора, яку створила наша уява, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори».

9. Вправа «Наші емоції»

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Які емоції супроводжували вас під час заняття? Модуля? З якими емоціями ви завершуєте цей модуль? Що вам сподобалось на занятті? Чи замислювались ви раніше над даними проблемами?

Прощання. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

МОДУЛЬ 5. РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЕДАГОГА НОВОЇ ФОРМАЦІЇ

МЕТА:

- пошук внутрішніх ресурсів, активація позитивних установок, підтримка емоційного балансу;
- сформулювати оптимістичний погляд на життя;
- навчитись брати на себе відповідальність;
- сформулювати і посилити загальний командний дух;
- сформулювати розуміння відповідальності та внеску кожного учасника у вирішення загальних проблем, отримати навички спільної роботи і навчання прийомами вироблення загальної стратегії;
- попрацювати з учасниками над власними трансформаціями, змінами та перетвореннями у їх житті;
- сформулювати позитивну "Я-концепцію";
- опрацювати результати роботи за програмою, узагальнити отриманий досвід (метод «Світове кафе»);
- допомогти учасникам формувати позитивне ставлення до власної професійної діяльності, отримувати позитивні імпульси від обраного фаху;
- сприяти підвищенню професійної майстерності педагогів через використання нетрадиційних технік малювання.

ЗАНЯТТЯ 1. «ЖИТИ В ГАРМОНІЇ З СОБОЮ ТА ІНШИМИ»

МЕТА: пошук внутрішніх ресурсів, активація позитивних установок, підтримка емоційного балансу; усвідомлення власного життя та ставлення до нього, його основні сфери; розвиток емпатії та рефлексії; усвідомлення

особистісних особливостей, дослідження особливостей самопрезентації та сприймання іншими образу «Я»; розкриття нових можливостей, розвиток позитивного мислення, позитивного програмування; формування оптимістичного погляду на життя, зняття емоційної та фізичної напруги.

	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 190 хв.			
1	Вправа «Поговоримо про день вчорашній»	Здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний модуль	5 хв.
2	Вправа «Моя улюблена якість»	Виявлення емоційного стану групи на момент початку тренінгу, активізація групової роботи.	5 хв.
3	Вправа «Комплімент» (бібліотерапія)	Пошук внутрішніх ресурсів, активація позитивних установок, підтримування емоційного балансу	10 хв.
4	Техніка «Моє життя як...»	Усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя	30 хв.
5	Вправа «Карусель»	Формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.	10 хв.
6	Вправа «Образ королівства»	Усвідомлення особистісних особливостей	25 хв.
		<i>БРЕЙК-КАВА</i>	10 хв.
7	Техніка «Я іншими очима»	Дослідження особливостей самопрезентації та сприймання іншими образу «Я»	30 хв.
8	Техніка «Щасливий день»	Розкриття нових можливостей, розвиток позитивного мислення, позитивне програмування, зняття напруги, оптимістичний погляд на життя	30 хв.
9	Вправа «Гусеничка»	Зняття емоційної та фізичної напруги, позитивне налаштування учасників, дослідження способів взаємодії учасників, вміння чути, дослухатися, брати на себе відповідальність	5 хв.
10	Методика «Мандала мого стану»	Самопізнання, формування внутрішньогрупової емпатії	20 хв.

11	Вправа «Пошта»	Підбиття підсумків для покращення роботи на наступному занятті	10 хв.
----	-------------------	--	--------

1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній» [28]

Мета: здійснити шерінг минулого модуля, внести корективи у наступний.

Час: 5 хв.

Хід вправи: група сідає колом і всі, хто бажає, висловлюють свої враження про минулий модуль. Що сподобалось? Що ні? Що допомогло в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причина? Висловлюються тільки ті, хто має бажання.

2. Вправа «Моя улюблена якість» [40]

Мета: виявлення емоційного стану групи на момент початку заняття, активізація групової роботи.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасникам пропонується об'єднатися у пари і сісти один навпроти одного.

Тренер зачитує по черзі три позитивних якості. У парі необхідно обговорити, яка якість з перерахованих, найбільше підходить кожному в парі, і чому. Пропоновані якості:

- мудрість, надійність, наполегливість;
- активність, безкорисливість, ввічливість;
- сила волі, скромність, сміливість;
- самозабуття, тактовність, терплячість;
- незворушність, чарівність, товариськість.

Рефлексія. У яких пар якості збіглися? Чому? Які якості вам найбільше підходять? Кому яких якостей бракує?

3. Вправа «Комплімент» (бібліотерапія) (В.Назаревич)

Мета: пошук внутрішніх ресурсів, активація позитивних установок, підтримка емоційного балансу.

Час: 10 хв.

Матеріали: тексти різного змісту, книги, статті, вірші.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Прогляньте наявні матеріали та з наявних текстів потрібно вибрати слова, словосполучення, речення чи абзаци висловів, які сподобались. Спробуйте перефразувати їх у вигляд компліменту собі».

Рефлексія. Чи вдалось виконати завдання? Які виникали труднощі? Чи задоволені ви створеним компліментом для себе?

4. Техніка «Моє життя як...» [10]

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Час: 30 хв.

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи: *Коментар тренера:* «На окремих аркушах А4 зробіть серію малюнків у довільній послідовності». Перелік тематичних малюнків:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: розкажіть, що Ви намалювали? Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок? Як ці відчуття відкликаються у Вашому тілі? Опишіть, що для Вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри). Як перегукуються події Вашого життя із намальованими сюжетами малюнків? Чи хочете Ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте учаснику реалізувати своє бажання, якщо воно виникнуло після обговорення малюнка).

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. З метою аналізу життєвого шляху особистості та специфіки її життєвих досягнень доцільно звернути увагу на опис малюнку дороги та гір. Життєвий стиль та поведінкові патерни відображає малюнок гри. Енергетичний потенціал, розподіл життєвої енергії особистістю характеризує малюнок вогню. Емоційні переживання, динаміка життєвих процесів та життєвий ритм відображені у малюнку ріки.

5. Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми, розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Час: 10 хв.

Хід вправи: під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола — внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) — за принципом каруселі обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами — людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами — незнайома людина. Познайомтесь із нею...»
- «Перед Вами — маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»
- «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте близьку вам людину (кохану). Ви дуже раді зустрічі...»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 1–2 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

Рефлексія. Чи виникали труднощі? Які саме? Як вдавалось їх вирішити?

6. Вправа-релаксація «Образ королівства»

Мета: усвідомлення особистісних особливостей.

Час: 25 хв.

Матеріали: аркуші А4, фарби, пензлі, стакан з водою.

Хід вправи: *Коментар тренера:* «Ми - педагоги. Ми вміємо спілкуватися і взаємодіяти з дітьми, ми вміємо будувати взаємини з ними і намагаємося зрозуміти їх. Ми маємо навички взаємодії зі своїми колегами і постійно дбаємо про те, щоб результат такої взаємодії був максимально корисним і для них і для нас.

Що допомагає нам в цьому? У чому причини того, що часом у нас виникають труднощі і проблеми з дітьми і колегами?

Може бути справа в тому, що основою і найважливішим джерелом наших слів і вчинків є наш внутрішній світ. Адже у кожного з нас є щось загадкове, наша серцевина, прихована від усіх інших людей, яке називається внутрішнім світом. Саме так. У внутрішньому світі зосереджені всі наші психологічні багатства, всі наші можливості і всі наші обмеження.

Дуже важливо дізнатися, як виглядає наш внутрішній світ. Однак зробити це дуже непросто. Адже він недоступний прямому спостереженню. Який же він - наш внутрішній світ?

Може бути, він схожий на величезну країну, на території якої є і високі гори, у яких зметнулися вершини до хмар, і моря, що приховують в своїх глибинах дивовижні таємниці, і ліси, наповнені дивовижними істотами, і галявини, порослі чудовими квітами і травами. Може бути, там є міста, в яких живуть люди і звірі, і королі, і чарівники, і вчені, мудреці і легковажні...

А може бути, наш внутрішній світ просто схожий на якийсь предмет? Наприклад, на чарівну посудину або кришталеву кулю? А може бути, це просто музика і танець, або водоспад з різнокольоровими струменями? Давайте деякий час посидимо в тиші, і нехай з'явиться у кожного з вас образ внутрішнього світу... (Приблизно хвилину учасники групи сидять в тиші, після чого ведучий знижує гучність музики, а потім повністю вимикає її).

А тепер відкрийте очі. Не робіть різких рухів, не поспішаючи, повільно змініть позу. Можна потягнутися.

На столах лежать аркуші паперу і фарби. Не розмовляючи і не заважаючи один одному, підійдіть до столів. Спробуйте відобразити в малюнках той образ вашого внутрішнього світу, який народився в процесі виконання щойно проведеної вправи. Час на малювання п'ятнадцять хвилин».

На час малювання тренер включає музику.

Після завершення здійснюється обговорення, яке не варто зводити до інтерпретації і оцінки. Краще про це завчасно попередити учасників. Всі «художники» тримають свої роботи в руках та презентують колегам.

Рефлексія. По бажанню учасники коментують свої малюнки, розповідають про свої емоції та відчуття від роботи, усвідомлення.

КАВА-БРЕЙК

7. Техніка «Я іншими очима» [10]

Мета: дослідження особливостей самопрезентації та сприймання іншими образу «Я».

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці, пензлики, фарби.

Хід вправи: кожен учасник групи повинен намалювати себе, використовуючи певні асоціації чи метафору. Учасники малюють так, щоб інші учасники не бачили. Потім всі малюнки збираються і розкладаються перед групою. Кожен учасник висловлює свої враження та припущення. Особа, яка є автором малюнка, також говорить про свій малюнок, але так щоб не дізнались інші. В кінці обговорення тренер озвучує, хто є власником малюнка.

Тренер може задавати запитання автору малюнка та групі. Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: які емоції викликав Ваш малюнок? Які емоції викликали коментарі учасників групи? Чи дізналися Ви щось неочікуване та несподіване про себе? Чи складно Вам було малювати? Що для Вас означає символ для малюнку? Які його характеристики перегукуються з Вашими? Які із малюнків учасників групи викликали у Вас сильні емоції?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера: дана техніка є інформативною у зрізі самоусвідомлення та самосприймання і водночас соціальної перцепції. Комплекс особистісних рис, самоідентифікація учасників виражаються через символічний чи метафоричний образ, обраний ними для самопрезентації.

8. Техніка «Щасливий день» [9]

Мета: розкриття нових можливостей, розвиток позитивного мислення, позитивне програмування, зняття напруги, оптимістичний погляд на життя.

Час: 30 хв.

Матеріали: колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта), ручка, аркуш паперу.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Для того, щоб описати найщасливіший день Вашого життя, оберіть із колоди метафоричних асоціативних карт по одній опорній, що відображатимуть основні сфери життя: сім'я, кар'єра, друзі, відпочинок, дозвілля, здоров'я, духовне життя.

Спираючись на ці карти, опишіть свій найщасливіший день. Намагайтеся «побачити» в цьому дні найдрібніші деталі. Запишіть усе, що уявили на аркуші паперу».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: з чого починається Ваш день? Які люди Вас оточують? Де Ви перебуваєте? Над чим Ви працюєте? Як відпочиваєте? Які результати цього дня? Які головні події цього дня? Які головні враження від прожитого дня? Як закінчується цей день?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера: варто порівняти зображення на обраних картах і опис щасливого дня учасника. Зауважте, які образи і символи з карт бере до уваги учасник, а які – ігнорує. Відстежте, як співвідноситься ідеальний щасливий день з реальною картиною життя учасника: які сфери потребують уваги та роботи над ними учасника.

9. Вправа «Гусеничка»

Мета: зняття емоційної та фізичної напруги, позитивне налаштування учасників, дослідження способів взаємодії учасників, вміння чути, дослухатися, брати на себе відповідальність.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Сьогодні ми з вами вирушимо на галявину. На галявині стільки квітів! А як вони пахнуть! З квітки на квітку перелітають бджілки, метелики. У траві червоніють ягоди. І яскраво-яскраво світить сонечко. У траві сидить гусінь. Давайте перетворимося на маленьких гусениць. У вас є шпажки..... Розташуйте їх на рівні пояса. Станьте дуже щільно одне до одного. Готові? Пішли! Молодці! Ви – дружня команда! Покажіть. Як гусінь спить, прокидається, потягується, вмивається, робить зарядку, шукає їжу, їсть, танцює».

Коментар для тренера: шпажки кладуть між собою і потрібно зробити декілька кроків. Домовлятися повинні самі учасники. Інструкція: «Вам потрібно зробити один (2,3...) кроки так, щоб шпайка не впала»

Рефлексія. Які виникали труднощі? Як вдалось їх подолати?

10. Методика «Мандала мого стану» (М.Юдакова)

Мета: самопізнання, формування внутрішньогрупової емпатії.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, простий олівець, фарби, пензлики, вода.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Перед вами заготовки круглої форми (або аркуш білого паперу, звичайний аркуш формату А-4, на цьому аркуші накреслено простим олівцем коло).

1. Етап. Зараз ми з вами поринемо у світ психології, у світ пізнання себе. Відставте свої естетичні та художні уявлення осторонь і просто дайте можливість собі висловитись. Очі можуть бути як закриті, так і відкриті, і ви можете споглядати чистий простір кола, намагаючись утримувати свій погляд усередині окресленого простору. Спостерігайте за своїм диханням, поступово, все більш розслаблюєтеся, наповнюючись теплом та спокоєм.

Не поспішайте, дайте поблукати погляду у цьому просторі, можете навіть провести рукою чи торкнутися пальцем у різних місцях кола. Коли відчуєте, що досягли максимального розслаблення, можливого для вас на даний момент, то зверніть увагу на ту проблему, тему або життєву задачу, яка найбільш для вас зараз актуальна.

Прислухайтесь до своїх відчуттів у тілі, можливо, у вас з'являться абстрактні або конкретні образи, які асоціюватимуться з цією темою.

Прислухайтесь до тих почуттів, які викликає у вас ця тема. Потім плавно зверніть увагу на палітру фарб, яка лежить перед вами.

Тепер починайте створювати будь-якими кольорами ті форми та образи, які просяться до самовираження, дозвольте їм бути, дайте їм проявитися, дозвольте вести руці та вашим внутрішнім імпульсам. Коли ви завершите свою роботу, покладіть мандалу, що вийшла, перед собою».

2 етап. Тренер пропонує завдання для індивідуальної роботи з образами: «Налаштуйтеся на свої внутрішні відчуття, дивіться на готову мандалу і виділіть провідне почуття, відчуття, можливо образ, думка».

Кожен учасник дає назву роботі (назва має бути короткою, бажано односкладовою).

Рефлексія. Що ви відчували під час роботи? Що відчуваєте зараз? Як це ілюструє вашу життєву ситуацію? До якого розуміння це вас підштовхує? Що ви при цьому відчуваєте? Запишіть ті усвідомлення, висновки, можливо рішення, почуття, які у вас виникли. Що знаєте про себе зараз? Який досвід вдалося набути у процесі образотворчої роботи?

3 етап. Учасникам пропонується розкласти роботи на підлозі усередині кола. Далі кожен розповідає про свою композицію (назву, сюжет). Описує почуття, переживання, асоціації, що виникали у процесі творчості.

Рефлексія. Що ви відчували у процесі малювання? Що відчуваєте зараз? Який досвід вдалося набути у процесі образотворчої роботи?

Інші учасники групи можуть коректно ставити запитання, висловлювати припущення, коментувати побачене та почуте. На цьому етапі завдання тренера – підтримувати у групі зацікавленість та прояв емпатії.

Можливий ще один варіант проведення етапу вербалізації. Після того, як названі теми створених композицій, учасникам пропонується об'єднатися у групи за ознакою подібності сюжету (проблеми), придумати та (за бажанням) розіграти виставу (казку).

У цьому варіанті відсутня індивідуальна рефлексія почуттів та переживань, але легше встановлюється внутрішньогрупова емпатія.

11. Вправа «Пошта»

Мета: емоційно позитивне підбиття підсумків для покращення роботи на наступному занятті.

Час: 10 хв.

Матеріали: торбинка, аркуші з прізвищами учасників, ручки.

Хід вправи: у торбинці знаходяться маленькі аркуші з написами прізвищ (імен) всіх учасників групи. Кожен вибирає аркуш і на зворотньому боці пише побажання або комплімент для адресата. Після цього їх роздають учасникам групи.

Рефлексія. Що ви відчували, отримавши повідомлення?

ЗАНЯТТЯ 2. "СИЛА КОМАНДИ – КОЖЕН ЇЇ УЧАСНИК. СИЛА КОЖНОГО УЧАСНИКА – КОМАНДА» Філ Джексон

МЕТА: визначення індивідуальних, групових особливостей учасників; розвиток вміння працювати в команді; підвищення рівня розуміння важливості спільності; визначення емоційного налаштування групи, психоемоційного та психоенергетичного ресурсу учасників групи; формування і посилення загального командного духу; формування розуміння відповідальності та внеску кожного учасника у вирішення загальних проблем, демонстрація важливості учасників один для одного для досягнення спільної мети; формування почуття близькості з іншими людьми.

	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІС ТЬ
Тривалість – 140 хв.			
1	Вправа «Я, ти, ми, ви, вони»	Визначення індивідуальних, групових особливостей, розвиток вміння працювати в команді	15 хв.
2	Інформаційне повідомлення «Колектив»	Підвищення рівня розуміння важливості спільності	10 хв.
3	Вправа «Асоціації»	Допомогти кожному учасник тренінгу прояснити для себе поняття «команда»	15 хв.
4	Техніка «Групова палітра»	Визначення емоційного налаштування групи, психоемоційний та психоенергетичний ресурс учасників групи, готовність до групової роботи	15 хв.
5	Вправа «Тарілка з водою»	Розвивати взаєморозуміння у групі, зрозуміти і обговорити закономірності виникнення взаємодопомоги	10 хв.
6	Вправа «Будинок»	Виявити розуміння учасниками поняття «колектив», обмін досвідом	15 хв.
		<i>БРЕЙК-КАВА</i>	10 хв.
7	Вправа «Квадрат»	Відчути кожного учасника групи	10 хв
8	Вправа «Мальованки»	Навчитись краще зрозуміти партнера, навчити діяти злагоджено	10 хв.
9	Вправа «Безлюдний острів»	Формування і посилення загального командного духу, розвиток відповідальності та внеску кожного учасника у вирішення загальних проблем	10 хв.
10	Вправа «Ти мені дуже потрібний»	Показати важливість учасників один для одного для досягнення спільної мети	5 хв.

11	Вправа «Сполучна нитка»	Формування почуття близькості з іншими людьми	10 хв.
12	Вправа «Підбиття підсумків»	Допомогти учасникам усвідомити набутий на занятті досвід	5 хв.

1. Вправа «Я, ти, ми, ви, вони» [57]

Мета: визначення індивідуальних, групових особливостей, розвиток вміння працювати в команді.

Час: 15 хв.

Матеріали: МАК «Креатив», «Креатив -2».

Хід вправи: розкладаються карти зображенням вгору і пропонується кожному учаснику вибрати одну карту, якою той хоче представити себе. Якщо хтось з учасників хоче взяти дві карти, що представляють різні сторони його характеру, дозволити йому використовувати дві, але не більше. На вибір карт всією групою відводиться 5 хвилин.

Після обирання карт учасники об'єднуються в пари і по черзі розповідають один одному про себе, і тих особистісних рисах, які відображаються в обраній картці. Це можуть бути риси зовнішності, характер, звички, улюблені заняття, симпатії чи антипатії, мрії.

Коли кожен розповість про себе і свого персонажа, пари придумують, що їхні персонажі можуть робити разом, які завдання можуть удвох виконати.

Далі кожна пара об'єднується з іншою парою і представляє своїх персонажів і їх спільні завдання, розповідає історію їх взаємодії. Придумується спільне завдання для чотирьох персонажів і історія про її рішення.

Рефлексія. По закінченні роботи група сідає в коло і обговорює питання: «Який я? Які ми? Які вони? І хто такі «ми», а хто такі «вони»? Хто з персонажів був вам ближче? З ким із персонажів вам було важко знайти спільну мову? Що заважало? Що допомогло? Що ми всі разом можемо робити добре, не в казці, а в житті?». Обговорення вправи.

2. Інформаційне повідомлення «Колектив»

Мета: підвищення рівня розуміння важливості спільності.

Час: 10 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* "Фактично, зміна майже неможливо без всебічного співробітництва, кооперації та одностайності" - Simon Mainwaring

Особистість, зливаючись з колективом, не втрачає себе. Навпаки, вона досягає в колективі вищого ступеня свідомості і вдосконалення. Вміти працювати в колективі - це в першу чергу правильно сприймати критику і не соромитися критикувати помилки іншого.

У всіх відношеннях людина необхідна для людини. Двоє людей можуть врятувати один одного там, де один гине. Всі ми - частини командного проекту.

І все ж, відбувається щось неймовірне, коли взаємодія відбувається саме так, як воно і повинно відбуватися».

Давня притча «Віник»

У одного старого було три сина. І вони ніяк не могли ужитися разом. Старому дуже хотілося, щоб після його смерті сини жили в світі. Він вирішив навчити їх цьому.

Одного разу, батько покликав їх до себе і попросив розламати навпіл віник. Спочатку спробував старший син, але, скільки він не намагався - нічого не вийшло. Такі ж невдачі спіткали середнього і молодшого. Тоді батько розв'язав віник, і попросив кожного сина розламати по кілька соломинок. Це, звичайно ж, їм з легкістю вдалося.

Тоді батько сказав:

- Ось також і в житті. Якщо ви будете разом, то вас ніхто не зломить, а окремо - вас так легко перемогти, як і зламати пару соломинок.

Рефлексія. Ваші усвідомлення та висновки від почутої притчі?

3. Вправа «Асоціації» [58]

Мета: допомогти кожному учаснику тренінгу прояснити для себе поняття «команда».

Час: 15 хв.

Матеріал: підготовлений плакат, маркери.

Хід вправи. *Коментар теренра:* «Пропоную кожному прояснити для себе значення поняття «команда». Вправа, яку ми зараз з вами виконаємо, начебто проста, але це не зовсім так. Ви в цьому переконаєтесь, коли побачите, якими цікавими і несподіваними можуть бути погляди наших колег на багато питань». Учасники об'єднуються в 2-3 команди.

Ваше завдання – прослухавши запитання записати перші ж образи, асоціації, які виникають у вас пов'язані з цим:

- Якщо команда – це споруда, то вона ...
- Якщо команда – це колір, то вона ...
- Якщо команда – це музика, то вона ...
- Якщо команда – це геометрична фігура, то вона ...
- Якщо команда – це назва фільму, то вона ...
- Якщо команда – це настрій, то вона ...

Після завершення команди презентують свої напрацювання.

Рефлексія. Як вам працювалось в команді? Чи всіх учасників враховувались думки? Чи сподобались вам ваші асоціації? Асоціації інших команд?

4. Техніка «Групова палітра» [10]

Мета: визначення емоційного налаштування групи, психоемоційного та психоенергетичного ресурсу учасників групи, готовність до групової роботи.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А2, олівці, фарби, пензлики.

Хід вправи: завдання для групи – створити картину на великому аркуші паперу за допомогою кольорів. Кожен учасник групи обирає колір, який йому подобається і за допомогою цього кольору він малює лінії, крапки, зигзаги або інші фігури.

Завдання виконують по чергові і за бажанням, проте, участь повинні взяти усі члени групи. Коли малюнок готовий, учасники сідають в коло і обговорюють зображення, яке отримали.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: які емоції викликає у Вас загальний малюнок? Який колір Ви обрали і чому? Який елемент Ви зображали? Які елементи розміщені біля Вашого? Які емоції та почуття вони викликають? Який колір домінує на малюнку? Які емоції він викликає? Які асоціації у Вас викликає загальний малюнок?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. У процесі аналізу малюнку до уваги варто взяти черговість виконання малюнків членами групи та особу, що була відповідальною за це. Також, слід зауважити, чи спостерігалася тенденція до допомоги один одному, співпраця, взаємодоповнення і завершення інших малюнків, хто допомагав, а хто навпаки – займав багато місця, витісняючи інші малюнки або зачіпаючи їх, змінюючи їх. В інтерпретації малюнка важливою є його просторова організація (незаповнений простір, хто заповнив найбільше простору, хто найменше, хто знаходиться в центрі малюнка, а хто у верхній, нижній, лівій та правій частинах; чи об'єднані певні кольори у спільну композицію і кому з учасників вони належать); тематичні особливості зображення (чи дотримувалися учасники певної теми, хто проявляв ініціативу, хто намагався змінити характер, тему і стиль малювання); тональні особливості зображення (домінуюча кольорова гама, оптимістичний чи песимістичний малюнок, спокійний чи напружений, використані теплі чи холодні кольори, пастельні чи агресивні).

КАВА-БРЕЙК

5. Вправа «Тарілка з водою»

Мета: розвивати взаєморозуміння у групі, зрозуміти і обговорити закономірності виникнення взаємодопомоги.

Час: 10 хв.

Матеріали: тарілка, вода.

Хід вправи: група учасників, мовчки з закритими очима, передає по колу тарілку з водою.

В результаті, при передачі тарілки, розвиваються способи комунікації, пошук рук партнера до моменту передачі, попередження про передачу дотиком.

Рефлексія. Що, на вашу думку, не вдалося? Як це можна виправити, що необхідно зробити? Які емоції відчували під час цієї вправи?

6. Вправа «Будинок»

Мета: виявити розуміння учасниками поняття «колектив», обмін досвідом, навчитись краще зрозуміти партнера, навчити діяти злагоджено,

формування і посилення загального командного духу, розвиток відповідальності та внеску кожного учасника у вирішення загальних проблем.

Час: 15 хв.

Матеріали: малюнок «Будинок», маркери.

Хід вправи: кожній групі дається завдання побудувати «Будинок» і заселити його за поданим зразком:

- * фундамент - написати своє поняття, що таке колектив;
- * основна частина, цеглинки – форми і методи роботи, щодо згуртування колективу;
- * вікно - фактори, що руйнують згуртованість колективу;
- * двері відчинені - фактори, що допомагають покращити психологічний клімат в колективі;
- * сонечко – риси педагога, що допомагають працювати в колективі;
- * хмарки - поміркувати, що заважає працювати в колективі;
- * дах - навести приклади творчості в роботі.

Рефлексія. Обговорення будинків, висновки щодо роботи над завданням

Висновок. Для того, щоб збудувати міцний дім, потрібний надійний фундамент, а в школі цим фундаментом є педколектив і від того наскільки він буде згуртований залежить ефективність його роботи.

Співпраця – це головна умова існування колективу, тільки взаємодіючи і підтримуючи один одного, ми можемо досягти успіхів в діяльності, а як зробити щоб бути не просто членом, а учасником команди ви бачите.

7. Вправа «Квадрат»

Мета: відчувати кожного учасника групи.

Час: 10 хв.

Хід вправи: за інструкцією тренера учасники повинні так розміститись, щоб утворилось коло. Учасники це роблять із заплющеними очима. Наступний крок, не розплющуючи очей, потрібно перебудуватися в квадрат.

Зазвичай відразу починається балаган, всі кричать, пропонуючи свою стратегію. Через який час виявляється організатор процесу, який фактично будує людей. Після того, як квадрат буде побудований, не відкривати очі. Тренер запитує чи всі впевнені, що вони стоять у квадраті? Зазвичай є кілька людей, які не впевнені. Квадрат дійсно повинен бути рівним. І тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме в квадраті, потрібно запропонувати учасникам відкрити очі, порадіти за хороший результат і проаналізувати процес. Так само можна будуватися в інші фігури.

Під час виконання вправи учасники переживають сильні емоції і роблять масу висновків, тому після кожного етапу можна влаштовувати невелике обговорення, де можна говорити побажання своїм колегам для поліпшення роботи.

Рефлексія. Найголовніше питання: яким чином завдання можна було зробити краще та швидше?

Дуже добре, якщо кожен учасник тренінгу буде відзначений.

Варіанти вправи: побудуйте, використовуючи всіх учасників команди - • квадрат; • трикутник; • коло; • ромб; • букву; • пташиний косяк.

Ви побачили як вам співпрацювати всім разом. Легко вам було чи ні? Як ви домовлялися, хто виявився лідером, можливо хтось заважав. Але в житті ми не часто працюємо в таких великих групах, частіше життя нам дає змогу працювати в підгрупах.

8. Вправа «Мальованки» [3]

Мета: навчитись краще зрозуміти партнера, навчити діяти злагоджено.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід вправи: учасники створюють пари, розраховувшись на «перший – другий». Перші номери виходять з кімнати. Другі номери залишаються, одержують аркуші паперу формату А4 і слухають інструкцію: «Протягом двох хвилин ви повинні намалювати будинок. Ви будете тримати в руці олівець. Ваш партнер через хвилину повернеться до класу і допоможе Вам, поклавши свою руку на вашу, у якій Ви тримаєте олівець. Розмовляти не дозволяється. За моєю командою ви починаєте втілювати задумане в життя».

Далі тренер виходить з аудиторії і проводить нараду для других номерів: «Протягом двох хвилин ви повинні намалювати дерево. Ваш партнер буде тримати в руці олівець. Ви, коли зайдете до класу, покладете свою руку на руку з олівцем партнера. Розмовляти не дозволяється. За моєю командою ви починаєте втілювати задумане в життя».

Хто залишиться без пари, стає експертом. Після цього пари малюють малюнки, а потім демонструють їх.

Рефлексія. Чи комфортно Вам було малювати в парі? Що відчували перші номери? А що – другі? Ті, хто відчував на собі тиск, а можливо агресію, як ви почували себе під час вправи і після неї? Для чого ми проводили цю вправу?

Висновок. Отож партнерство потрібне завжди.

9. Вправа «Безлюдний острів» [58]

Мета: формування і посилення загального командного духу, розвиток відповідальності та внеску кожного учасника у вирішення загальних проблем.

Час: 10 хв.

Матеріали: ручки, аркуші А5.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Ваша група летіла на килимі-літаку і випадково потрапила невідомо куди. Виявилось, що це безлюдний острів, який представляє собою високо підняте над морем плато, що має обривчасті скелясті береги і вузьку смужку землі внизу, на узбережжі. На плато є дерева, тварини, прісна вода, тобто умови для життя. На узбережжі немає нічого. Тому на острові можна проіснувати лише кілька днів. Досліджуючи острів, ви виявляєте в скелі печеру, і від випадково вимовлених слів, яких ніхто не запам'ятав, вона несподівано відкрилася. У ній є будь-які предмети. Кожен з вас може взяти по

10 предметів. Радитися з іншими не можна. Поділитися, обмінятися предметами з іншими учасниками потім теж буде не можна. Складіть список тих предметів, які ви хотіли б взяти з печери».

Після виконання цієї частини завдання завдання буде наступне: «У кожного з вас є по 10 предметів, проте ситуація така, що вся група може винести з печери тільки 10 предметів. Протягом декількох хвилин ви повинні порадитися між собою і скласти єдиний, загально груповий список».

Рефлексія. Чи вдалося учасникам групи домовитися? Якщо ні, то чому? Які форми взаємодії в групі сприяли досягненню результату, а які перешкоджали? Чи був у дискусії лідер? Призначили його свідомо або він проявив себе сам? В процесі обговорення можна вийти на алгоритм прийняття рішення.

10. Вправа «Ти мені дуже потрібний» [21]

Мета: показати важливість учасників один для одного для досягнення спільної мети.

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожен по черзі своїм сусідам каже речення у якому є слова: «ти мені дуже потрібний...». Висловлювання повинні бути щирими. Під час виконання вправи слід дивитись у вічі один одному.

Рефлексія. Чи важко було висловлюватись? Чи важко сприймати висловлювання?

11. Вправа «Сполучна нитка» [58]

Мета: формування почуття близькості з іншими людьми

Час: 10 хв.

Матеріали: моток міцних товстих ниток.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Встаньте в коло на відстані витягнутих рук і закрийте очі. Зараз я розкажу вам історію:

...Багато років тому на землі жив мудрець, який довгі роки провів спочатку в подорожах по всіх дивним містах, а потім присвятив роки роздумам про сутність людини. І сплів мудрець довгу тонку нитку. Задумав він обійти добрих серцем людей і зв'язати їх цією чудовою найтоншою ниткою...

Тренер розповідає історію і обходить учасників, вкладаючи кожному в руки нитку. На останньому учаснику відрізає нитку і зав'язує кінці. Таким чином, нитка утворює замкнуте коло.

...Воістину, нитка була унікальна. Гладка, тонка, вона була зовсім непомітна для людини, але, незважаючи на це, впливала на її взаємини з іншими людьми. Ті, кому мудрець передав чудову нитку, стали добрішими, спокійнішими, терплячішими. Вони стали більш уважно ставитися один до одного, прагнули зрозуміти думки і почуття ближнього. Іноді вони сперечалися, але, о диво, нитка розтягувалася, але не рвалася. Іноді вони сварилися, і нитка розривалася, але при примиренні обірвані кінці нитки зв'язувалися знову. Тільки вузлик нагадував про минулі сварки. Що зробили люди з подарунком мудреця?

Хтось дбайливо беріг, передаючи її таємницю з покоління в покоління. Хтось, не відчуючи присутності нитки, залишав на ній безліч вузликів, та й характер його поступово ставав «вузлуватим». Але, головне, у кожного з'явилася здатність простягати нитки до тих, кого він вважав близькими і друзями, соратниками та партнерами.

Зараз ви відчуваєте в своїх руках чудову нитку, подарунок мудреця. Давайте перевіримо, що може статися, якщо кожен потягне її на себе. Вона натягнеться, і буде різати руки. Такі відносини називаються натягнутими. А якщо хтось потягне нитку на себе, а хтось не стане це робити. Рівновага кола порушиться. Хтось буде відчувати себе більш стійко. Про такі ситуації кажуть: «Він тягне ковдру він себе».

Деякі люди вважають за краще надягати цю нитку собі на шию. Хочете спробувати? Відчули, як боляче нитка ріже шию? У подібних ситуаціях кажуть: «Посадив собі на шию». Різні експерименти можна проводити з цією ниткою. Багато людей навіть присвячують цьому ціле життя.

Давайте зараз знайдемо такий стан і натяг нитки, який для всіх нас буде найбільш зручним. І запам'ятаємо цей стан кожною клітинкою свого тіла...

Рефлексія. Які були ваші враження від відчуття дотику з чудовою ниткою, подарунком мудреця? Що було легко, що важко в цій грі? Чому ця гра може навчити команду?

Відчуття невидимого зв'язку допомагає встановити довірливі відносини в команді, комфортність взаємин залежить від того, в якому стані знаходиться нитка: натягнутому або вільному. Експериментуючи з натягом нитки, ми символічно проживали різні типи взаємин один з одним. Головне, не дивлячись ні на що, вміти відновлювати комфортний стан нитки.

12. Вправа «Підбиття підсумків»

Мета: допомогти учасникам усвідомити набутий на занятті досвід.

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер оголошує про завершення заняття й пропонує кожному учаснику відповісти на такі запитання:

- Що корисного Ви дізналися?
- Які завдання було складно виконувати?
- Що б ви хотіли побажати одне одному?

ЗАНЯТТЯ 3. «ТРАНСФОРМАЦІЯ: НЕ ТАК ВАЖЛИВО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ НАВКОЛО НАС, ВАЖЛИВО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ НАС»

МЕТА: робота учасників над власними трансформаціями, змінами та перетвореннями у їх житті; формування позитивної "Я-концепції", нових стратегій поведінки, аналіз обмежуючих переконань; переживання на підсвідомому рівні власних стратегій досягнення цілей, визначення напрямів для змін своїх поведінкових моделей; визначення основних правил виживання в

сучасному світі і використання арт-заземлення, причин страху змін педагогів; аналіз шляху трансформації.

	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість - 210 хв.			
1	Вправа «Архетип моєї поведінки»	Створення метафоричного портрету особистості, дослідження архетипу поведінки	10 хв.
2	Інформаційне повідомлення «Страх змін»	Підвищення рівня поінформованості учасників щодо теми	5 хв.
3	Техніка «Картина з чистого листа»	Робота з трансформаціями, змінами та перетвореннями у житті	30 хв.
4	Інформаційне повідомлення «Ризикнути чи далі страждати»	Підвищення рівня поінформованості учасників з теми	5 хв.
5	Техніка «Благодатне насіння»	Духовний розвиток, формування позитивної "Я-концепції", формування життєвої стратегії поведінки	40 хв.
6	Вправа «Перебудова»	Дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити	5 хв.
		<i>БРЕЙК-КАВА</i>	10 хв.
7	Техніка «Метелик»	Формування позитивної «Я-концепції», нової стратегії поведінки, аналіз обмежуючих переконань, розкриття творчого потенціалу, особистісне зростання	45 хв.
8	Вправа «Гора»	Пережити на підсвідомому рівні власні стратегії досягнення цілей, визначити напрями для змін своїх поведінкових моделей.	25 хв.
9	Вправа «Трансформація»	Аналіз шляху трансформації	20 хв.
10	Інформаційне повідомлення «Як домовитися з невагомістю сучасного світу: правила виживання й Арт-заземлення»	Інформування учасників з даної теми	5 хв.
11	Техніка «Скриня скарбів»	Рефлексія та наліз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя, пошук ресурсу	15 хв.
12	Вправа «Я тобі вдячна (ий)...	Позитивне налаштування учасників, завершення заняття	5 хв.

1. Вправа «Архетип моєї поведінки»

Мета: створення метафоричного портрету особистості, дослідження архетипу поведінки.

Час: 10 хв.

Хід вправи: учасникам пропонується заплющити очі (якщо учасник відмовляється, не наполягати), подумати про себе, про свою поведінку в різних ситуаціях, у взаємодії з різними людьми. Побути в цьому стані деякий час. Уявити себе у вигляді талісману. Коли буде відчуття готовності до продовження роботи, учасники відкривають очі та презентують свої метафори іншим учасникам.

Рефлексія. Які емоції, почуття та усвідомлення після виконання завдання?

2. Інформаційне повідомлення «Страх змін» [17]

Мета: підвищення рівня поінформованості учасників щодо теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Страх перед невідомим – нормально, але для декого цей страх змін може виявитися набагато виснажливішим і спричинити сильне занепокоєння.

Ось тільки якщо уникати всіх цих ситуацій, життя не стане приємніше чи безпечніше. Постійний біг по колу від нових труднощів робить наше існування ізольованим і замкненим. Спілкуватися з людьми дедалі важче, а можливості залишаються нереалізованими. Стрес накопичується і стає причиною інших розладів».

Ви боїтеся змін, якщо:

1. Зациклюєтесь на минулому і колишніх досягненнях.
2. Не проявляєте ініціативу для створення світлого майбутнього.
3. Маєте відчуття, ніби не знаєте або не любите себе.
4. Не відчуваєте пристрасті або сильних емоцій, які були раніше.
5. Не можете зрозуміти, куди рухатись і як знайти мету в житті.
6. Відчуваєте, що потрапили у пастку повсякденної рутини.
7. Погоджуєтесь на менше, ніж заслуговуєте або можете досягти.
8. Відчуваєте емоційне вигорання.
9. Заздрите життю інших людей.
10. Невпевнені в собі.
11. Постійне нудьгуєте.
12. Вас сковує нерішучість, неможливість "бути самим собою".
13. Відчуваєте стрес через незначні речі.

Перемогти страх. Переживання симптомів з наведеного вище списку, може, і не змусить вас щось міняти, але життя, яке більшість людей вважає

ідеальним – це не те життя, яке дійсно таким є. Існує ледь помітна, але важлива різниця. В цьому й полягає причина будь-яких змін – у прагненні до кращого самопочуття та життя. Ось деякі способи, якими ви можете повільно, але впевнено почати перемагати страх й ініціювати особистісні зміни:

1. Створіть впевненість. Будьте рішучі в діях і намагайтеся змінити ставлення до будь-яких змін. Так із часом вам стане легше впоратися з ними.

2. Готуйтеся до найгіршого. Багато хто уникає думок про щось неприємне, але готовність спокійно розглядати гірші сценарії зробить ситуацію "більш керованою" і менш стресовою.

3. Кидайте собі виклик. Формуйте цілі, реалістичні, але складні. Ставайте краще як особистість і як професіонал. Подолання внутрішнього критика і перфекціоніста – непросте завдання, але будьте готові знову і знову братися за нього.

4. Дивіться на ситуацію під усіма кутами. Будьте впевнені, що розглянули не тільки негативні сценарії, а й позитивні.

5. Буде важко. Коли ламаєш старі звички, доводиться виходити з життя "на автопілоті". Але ця усвідомленість у діях і думках – ключ до пошуку сенсу і мети в житті.

6. Пишайтеся собою. Нагадуйте собі, що ви повинні почуватися добре, а те, що ви робите – має поліпшити життя. Радійте успіхам, неважливо, великим або маленьким, щоб завжди існував стимул продовжувати виходити за межі зони комфорту.

7. Знайдіть підтримку. Люди частіше заохочують своїх друзів до змін на краще, ніж відмовляють їх.

8. Працуйте над собою. Подолання менш значних побоювань, які не обов'язково пов'язані зі страхом змін, поступово послабить відчуття тривоги.

9. Не ізолюйте себе! Будьте поруч із людьми, спілкуйтеся з ними, співпереживайте і простягайте руку допомоги.

3. Техніка «Картина з чистого листа» (У. Байєр)

Мета: робота з трансформаціями, змінами та перетвореннями у житті.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А3, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, кольоровий папір, роздруковані копії картин відомих художників на аркуші А4.

Хід вправи: учасникам пропонують вибрати картину, яка найбільше йому до вподоби і картину, що відображає той аспект життя чи проблему, над якою він хоче попрацювати.

Далі учасниками пропонують створити нову картину, обираючи елементи з картин, які він обрав. Обрані елементи він розміщує на аркуші А3, таким чином створюючи абсолютно нову модель власного життя, беручи за основу «старі елементи».

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: які елементи Ви використали для створення нової картини? Що вони означають для Вас? Який елемент є основним у створеній картині? Які емоції та почуття викликає у Вас створена картина? Які основні відмінності від старої картини? Дайте назву цій картині. Як назва відображає ключові цілі, потреби та переживання у Вашому житті?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. Створена картина дає можливість усвідомити учасниками нові шляхи та вирішення проблем, які ще не пробували вони у власному житті. Також вона є чудовою підказкою життєвих та внутрішніх особистісних трансформацій і ступені готовності до них. Також картину можна розглядати з позиції ідентифікації учасників з образом «Я», використовуючи при цьому оцінку картини під різними кутами та з різної відстані.

4. Інформаційне повідомлення «Ризикнути чи далі страждати» **[17]**

Мета: підвищення рівня поінформованості учасників з теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Занурюючись у страх змін, ми перериваємо зв'язок з можливостями. Стиль життя, мислення й образи буття, стверджує В.Назаревич, безповоротно застарівають у новій реальності, і досить складно буде в подальшому без допомоги знайти своє нове місце.

Люди не відчують справжнього смаку життя, не помічають нових варіантів і граней потенційної активності, нових образів свого Я.

«Законсервована» (В.Назаревич) людина втрачає силу, постійно намагаючись уникнути тиску ззовні. Їй важко зрозуміти, якими якостями виживання вона володіє.

Змінити властивості такої людини майже неможливо: їй важко стати іншою «собою», еластичною і гнучкою, трансформуватися під дією сил життя. Власні стереотипи й архаїчні установки в швидкоплинному мінливому світі неминуче приводять її до невдач, відчаю. І, як наслідок, повного розчарування. Винні при цьому будуть всі.

Нерідко ми самі себе консервуємо, не даючи усвідомити собі нових відчуттів, не освоюючи нові умови життя. Проте, напевно, краще йти шляхом поетапної еволюції, ніж бути законсервованим, але не здатним жити».

5. Техніка «Благодатне насіння» (С.Суханова)



Мета: духовний розвиток, формування позитивної "Я-концепції", формування життєвої стратегії поведінки.

Час: 40 хв.

Матеріали: гуаш 12 кольорів, кисті, папір для акварелі (розмір А4 або А5), стаканчик із водою, палітра, рамка для фото без скла,

серветки чи тканина, чернетка або планшет для підкладки.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Кульбаба – дозріле насіння розлітається немов птахи і проростають часом у найнесподіваніших місцях! Вільно і мимоволі, часом навіть зовсім неусвідомлено, а в пориві емоцій, ми розповсюджуємо та збільшуємо плантації своїх думок, почуттів, вчинків.

Якщо розуміти, що зв'язок «причина – наслідок» працює незалежно від нашого бажання, варто міцно задуматися про те, яке насіння ми сіємо і який урожай отримуємо!

Пропоную зараз свідомо підійти до цього процесу! Запишіть у стовпчик 7 кольорів веселки та привласніть їм, немов ви знатні селекціонери, назви «насіння». Наприклад, червоний – кохання, помаранчевий – гарний настрій, жовтий – підтримка тощо.

Тепер саме час розпочати малювання! Давайте створимо фон із наміром сіяти світле, чисте, вічне!

Покрийте лист білою гуашшю без пробілів, використовуючи пензель. Важливо – під час створення фону вода не використовується!

Неодмінна умова – виходити за край аркуша. Можна, можливо додати по краях кілька плям блакитного кольору і розтягнути фарбу по колу.

Чекаємо, коли фон трохи підсохне. Пам'ятайте про те, що важливо отримувати задоволення від процесу! Фон готовий!

Тепер ми створимо «повітряне» коло, використовуючи послідовно кольори веселки – червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій та фіолетовий. Це і буде суцвіття кульбаби. Приблизно сплануйте, якого розміру воно буде.

Візьміть пензель, зануріть у червону гуаш так, щоб ворсинки ледве торкнулися фарби. Якщо захопили занадто велику кількість, зробіть кілька відбитків на чернетці, щоб зняти надлишок фарби. Тримайте пензель перпендикулярно аркушу і зробіть кілька уривчастих торкань. Не намагайтеся одразу малювати густо, краще потім за бажання додати насиченість. У вас вийде повітряна хмаринка червоного кольору! Ретельно витирайте пензель серветками після використання кожного кольору! Якщо потрібно, промийте кисть водою і насухо витріть тканиною!

Ваше завдання - використовуючи послідовно всі кольори веселки, створити суцвіття у вигляді кола. Причому центр залишається білий.

Тепер знадобиться тонкий пензель. Змочіть пензель водою, підхопіть фарбу зеленого кольору та легким рухом знизу нагору намалюйте стебло кульбаби. Зараз у центрі веселкового кола намалюйте серцевину квітки (овал). Кінцем тонкого пензля намалюйте промінчики, що виходять із серцевини до кольорової хмари.

Пам'ятайте про гнучкість! Будьте в єдності із природою!

Тепер подумки уявіть, як це різнокольорове насіння готове вирушити в політ від подиху найлегшого вітерця! Намалюйте на кінчиках променів у кольоровій хмарі тонкі галочки, схожі на маленькі птахи.

Для надання об'єму стеблу та серцевині квітки використовуйте ще 2 відтінки фарби. Наприклад, можна змішати зелений з жовтим та додати тонкі лінії. Потім додати штрихи білим кольором.

Малюнок готовий! Помістіть його в рамку і розташуйте на відстані витягнутої руки!

Рефлексія. Які думки, емоції супроводжували малювання? Як реагувало тіло? Було напруженим або розслабленим? Що відчуваєте зараз, дивлячись на свою роботу? Як далеко може розлетітися насіння вашої кульбаби? Про що це ви результатом? Чи завжди вам вдається сіяти благодатне насіння? Що ви дізналися нового з цієї техніки?

Запишіть свої усвідомлення!

6. Вправа «Перебудова»

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб, попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій: - взятися за руки; - стати ногою впритул до ноги партнера; - стати носом впритул до носа партнера; - стати спиною впритул до спини партнера.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

КАВА-БРЕЙК

7. Техніка «Метелик» (С.Суханова)

Мета: формування позитивної «Я-концепції», нової стратегії поведінки, аналіз обмежуючих переконань, розкриття творчого потенціалу, особистісне зростання.

Час: 45 хв.

Матеріали: гуаш 12 кольорів, кисті, папір для акварелі (розмір А4 або А5), стаканчик із водою, палітра, рамка для фото без скла, серветки чи тканина, чернетка або планшет для підкладки

Хід вправи. Коментар тренера: «Обмежуючі переконання – потужна стіна на шляху до легкості та щасливого життя. Часто вони дістаються нам від значних людей, зміцнюються у життя. Далі по цеглині



стіна може бути розібрана або навпаки побудована ще вище. Тільки сама людина вибирає, жити за старим сценарієм чи переписати сюжет!

Усвідомити негативне переконання, прийняти, подякувати за досвід і відпустити, а на його місці сформуванати нове, конструктивне переконання! Так змінюється фокус уваги. Потрібен час, тренування, дії і тоді результат неодмінно буде!

Запишіть у блокноті щонайменше 7 обмежуючих переконань із різних сфер життя. Перечитайте їх уважно та подумайте, звідки вони прийшли до вас, хто є їх джерелом. Поміркуйте, чи вони є істиною першої інстанції або у вашому оточенні є люди, які живуть, орієнтуючись на інші принципи. Намагайтеся зрозуміти причину, чому виникли ці обмежуючі переконання.

Подякуйте подумки кожній людині, яка поділилась з вами своїм досвідом, незважаючи на те, що він є і не найсприятливішим. Запишіть під цим списком слова: «Дякую! Дякую! Дякую!»

Це ваш кокон, досвід, який дасть змогу проявитися новим баченням та змістом! Тепер переходимо до переписування сценарію!

Сформулюйте до кожного обмежуючого переконання нову мотивуючу фразу, яка стане девізом для змін. Запишіть ці фрази в стовпчик і надайте кожній із них колір веселки. Прочитайте нові переконання вголос із ствердною інтонацією!

Образ метелика – найкраща метафора перетворення, трансформації. Саме тому цей малюнок чудово підходить для опрацювання обмежуючих переконань!

Інструкція: покрийте аркуш білою гуашшю без пробілів, використовуючи пензель з наміром «почати з чистого листа». Неодмінна умова - виходити за край аркуша. Чекаємо, коли фон трохи підсохне. Пам'ятайте про те, що важливо отримувати задоволення від процесу!

Тепер знадобиться тонкий пензель. Змочіть пензель водою, виберіть колір, яким ви хочете зобразити тіло метелика, намалюйте тулуб, голову та вусики.

Пензлем, легким розгонистим рухом, намалюйте крила метелика, використовуючи послідовно кольори веселки. Ретельно витирайте пензель серветками перед використанням кожного наступного кольору.

Деталізуйте крила та тіло метелика, використовуючи відтінки використовуваних кольорів. Це дозволить створити об'ємний малюнок. Малюйте доти, коли відчуєте, що праця завершена.

Розташуйте малюнок на відстані витягнутої руки та розгляньте його. Можливо, вам захочеться внести зміни або щось додати – стебло трави, квітка, промені сонця або ще щось. Домалюйте бажане!

Коли робота закінчена, помістіть малюнок у рамку та знову розгляньте його з певної відстані.

Рефлексія. Які думки, емоції супроводжували малювання? Як реагувало тіло? Було напруженим або розслабленим? Що відчуваєте зараз, дивлячись на

свою роботу? Що більше чіпляє погляд – тулуб метелика або крила? Поміркуйте, про що це говорить. Який колір привертає увагу найбільше? Якому переконанню він відповідає? Чи готові ви з легкістю прийняти у своє життя нові переконання та новий досвід? Які сфери життя зміняться найбільше завдяки виконаній роботі? Який елемент ви додали до свого малюнку? Про що це для вас? Що нового про себе ви дізналися з цієї техніки? Дайте назву своїй роботі.

8. Вправа «Гора» [27]

Мета: пережити на підсвідомому рівні власні стратегії досягнення цілей, визначити напрями для змін своїх поведінкових моделей.

Час: 25 хв.

Хід вправи. *Інструкція тренера:* «Сядьте зручно, розслабтесь і посидіть декілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете заплющити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно та комфортно. Ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість. Відчуваєте, як розслаблюються м'язи вашого обличчя, повіки, щоки, лоб та підборіддя. А тепер уявіть, будь ласка, гору. Підійдіть до неї, подивіться якої вона форми, висоти, що знаходиться навколо неї. Спробуйте піднятись на неї. У вас є все для того, щоб це здійснити. Коли ви будете на вершині, уважно роздивіться навколо, що ви бачите, зліва, справа, позаду вас. Коли завершите, ви можете зійти з гори. Запам'ятайте ваші відчуття, у чому ви були одягнені, як ви виглядали, скільки вам було років, яка була погода. Коли будете готові, можете попрощатись із вашим образом та розплющити очі».

Учасники розплющують очі та повертаються до кімнати. «А тепер я пропоную кожному з вас розповісти про те, що відбувалось».

Деякі моменти інтерпретації. Висота гори репрезентує рівень домагань. Вважається, що здорова середньоевропейська людина зазвичай описує гору середньої висоти (приблизно 1000 м), вкриту лісом, на яку вона хотіла б піднятися, хоча й із можливими труднощами. На занижену самооцінку особистості вказує невеличкий пагорб, а на завищену – величезна вкрита снігом вершина. Ознаками труднощів у досягненні мети вважається нездатність людини піднятися догори або ж небажання сходити на вершину взагалі. Люди з істеричною структурою особистості, які прагнуть заперечувати труднощі, одразу ж опиняються на верхівці.

Важливо проаналізувати панораму, що відкривається з гори. Попереду розташоване майбутнє, зліва – емоційний інтуїтивний світ, справа – раціональний когнітивний світ, позаду – минуле. Що більш облаштованим та індустріалізованим є ландшафт, то вищою є соціальна адаптованість людини. Наявність туману, хмар, високих дерев, що закривають панораму у певних напрямках, указує на наявність відповідних проблем. Потрібно зауважити, як людина сходить із гори – це відображає ставлення до втрат, помилок, невдач, та

в який бік вона це робить: це вказує на віддавання переваги у власному житті минулому або майбутньому.

Важливим аспектом образу є також погода: гарна погода вказує на сприятливий психоемоційний стан і, навпаки, незадовільні кліматичні умови засвідчують, що людину щось турбує, непокоїть, вона чимось незадоволена.

Значна відмінність уявного віку від теперішнього також указує або на інфантилізм, або на надмірну ригідність, застиглість, інерційність тощо.

Учасники виконують вправу та розповідають про власні образи. Тренер ставить запитання та відповідно коментує розповіді учасників, надає відповідні роз'яснення.

Коментар: «У кожного була унікальна можливість зазирнути у власне підсвідоме та відчути, чого ми хочемо та як ми реалізуємо наші прагнення та бажання. Те, що ви побачили, це ваша «внутрішня програма», яка підсвідомо керує вашим життям. Ви здатні змінити певні стереотипи власної поведінки, які, можливо, «не спрацьовують», результатом яких є незадовільні результати, помилки, низькі домагання та ін. Найголовніше – усвідомити, що саме може викликати те, що вас не влаштовує, що слід змінити, які ваші установки, стереотипи, ставлення, стратегії є хибними і що саме ви повинні зробити замість цього. Ви отримали достатньо інформації для роздумів, але одразу слід визначити, що саме ви плануєте зробити та починати реалізовувати власні наміри».

9. Вправа «Трансформація»

Мета: проаналізувати шлях трансформації.

Час: 20 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Метелик - символ душі, безсмертя, відродження і воскресіння, здатності до перетворень, до трансформації, оскільки ця крилата небесна істота з'являється на світ, перетворюючись із гусениці. Це чудовий символ трансформації, який ми з вами вже розглядали. Відбувається три стадії трансформації: лялечка-гусениця-метелик».

Тренер пропонує об'єднатись учасникам в 3 групи. Кожна група на ватмані повинна зобразити власний шлях трансформації як педагога НУШ:

1. «Я як гусениця» – описати страхи щодо впровадження, сумніви і т.д
2. «Я в коконі» - описати як відбувалися спроби, помилки, усвідомлення і т.д.
3. «Я – метелик» (кожний індивідуально створює свого метелика на спільному ватмані) - описати свої висновки, свої досягнення, успіхи, рекомендації і т.д (спільні)

4. Дати назву вашим груповим плакатам і презентувати роботи.

Рефлексія. Висновки щодо усвідомлень професійної трансформації.

10. Інформаційне повідомлення «Як домовитися з невагомістю сучасного світу: правила виживання й Арт-заземлення» [17]

Мета: інформування учасників з даної теми.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Світ ніколи не буде таким, як раніше, і потрібно вчитися в ньому жити, створюючи реальність» (В.Назаревич)

1. Вас ніхто й ніколи не зрозуміє повністю, тому концептуально важливо – зрозуміти Себе. Людина настільки складна й довершена, що досвід і розум не здатні усвідомити всю глибину душевних процесів. Людина сама себе не завжди розуміє, то тіба може зрозуміти її інший... Тому важливо вчитись пізнавати Себе, розмірковуючи, що я хочу донести цьому світу. **МАЛЮЙТЕ СВОЇ АВТОПОРТРЕТИ В НОВИХ УМОВАХ.**

2. Світ ніколи не стане простим, він багатовимірний для сприйняття. Ера складних технологій і метайнформації створює все більш складні структури для ідентифікації й прийняття свідомістю. І найкращий спосіб прийняти складнощі Світ – це спрощувати. Якщо вам щось незрозуміло, спростіть так, щоб зрозуміла п'ятирічна дитина. А потім намалюйте так, як намалювали б для семирічної дитини в системі наскельних малюнків. Так мозок легше сформує нейронні зв'язки для нових навчків і знань, і все поступово стане простим. **МАЛЮЙТЕ СКЛАДНЕ У ВИГЛЯДІ НАСКЕЛЬНИХ МАЛЮНКІВ.**

3. Світ ніколи не припинить рух. Усе в нашому житті, як і ми самі, стало багатофункціональним. Філософська метафора каменю – обростати на одному місці – уже застаріла. І в житті все більше виявляється потреба досліджувати Себе у Своїх бажаннях. Але зрозуміти себе й свої бажання, не знаючи своїх можливостей – це міф. Тільки досліджуючи спектр свого потенціалу, ми маємо шанс постійно бути на хвилі вивчення того, що цікаве. Творчий пошук цікавого, захопливого – і є найкращим методом зростання і, як наслідок, розквіту. **РОБІТЬ ФОТОЗВІТИ ЦІКАВОГО.**

4. Світ неоднозначний. Він ніколи не буває хорошим чи поганим. У світі все просто існує з певною, дуже важливою метою. І часом достатньо просто знайти можливість прийняти прояв будь-якого явища, щоб прибрати оцінку. Не оцінюйте, просто фіксуйте факти і події, причини і наслідки, умови й засоби. **СТВОРІТЬ КНИГУ ПОДІЙ СВОГО ЖИТТЯ.**

5. Світу байдуже: щасливий Ти чи ні. А ось людині це важливо. Усе навколо нас перебуває в балансі й прагне рівноваги. Оскільки в світі знайдеться тільки кілька людей, яким не байдуже, який ти (часто тому, що через тебе вони дивляться на себе), це тільки твій вибір, яких форм набуде твоя рівновага. А вона складається з наших дій. Ти – це те, що ти робиш і чим живеш. **СТВОРИ СВІЙ ВЛАСНИЙ КАТАЛОГ ВИБОРІВ ДЛЯ РІВНОВАГИ Й КОРИСТУЙСЯ НИМ, КОЛИ СУМНІВАЄШСЯ: БУТИ ЩАСЛИВИМ ЧИ СТРАЖДАТИ.**

Ці елементарні методи арт-заземлення допоможуть здобути впевненість, що життя – вдалося. Спробуйте і перевірте!

11. Техніка «Скриня скарбів» [9]

Мета: рефлексія та наліз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя, пошук ресурсу.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш А4, пензлики, фарби.

Хід вправи: учасникам пропонують заплющити очі і уявити скриню зі скарбами. Відтак – розплющити очі і на аркуші паперу А4 намалювати побачене.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: Яку скриню Ви бачите? Де вона знаходиться? Що знаходиться довкола неї? Які звуки і запахи біля скрині? Опишіть себе біля скрині (вік, одяг, думки, емоційний стан тощо). Чи готові Ви відчинити скриню? Чи легко її відчинити? Чи є в ній щось важливе, по що Ви прийшли? Опишіть її вміст. Що найбільше привертає Ваш погляд? Що найцінніше в скрині? Які емоції викликає ця річ? Кому належить ця річ? Яке значення вона має? Яке послання вона несе? Чи може вона бути корисною для Вас у майбутньому? Чи може вона Вас чомусь навчити? Чи володіє ця річ силою чи енергією? Чи є в скрині щось, чого хотілося б позбутися? Що саме? Що Вам хочеться з цим зробити? Щоб Вам хотілося зробити наостанок?

Після відповідей на запитання пропонуємо намалювати те, що найбільше запам'яталося, **недомінантною** рукою.

Орієнтовний перелік запитань для **рефлексивного аналізу**: чи подобається малюнок? У якому настрої Ви його малювали? Що подобається найбільше, а що – найменше? Що намальоване першим, яке значення воно має в житті? Чи намальовані Ви? Яка назва малюнку? Які образи і символи Ви бачите, якщо покрутити малюнком? Як можна назвати малюнок із цього ракурсу?

Деякі аспекти інтерпретації для тренера. Аналізуємо основні елементи малюнку (розмір, колір, вміст, символи); скриня – символ життєвого досвіду; вміст скрині – ідентичність, цінності людини, спогади; матеріал, з якого зроблена скриня, характеризує тип особистості (дерево, глина – депресивний тип особистості, скло – істеричний тип особистості; метал – шизоїдний тип особистості; золото, срібло – нарцисичний тип особистості); можливість відчинити скриню – вміння використовувати свій досвід; цінна річ – цінний життєвий досвід.

12. Вправа «Я тобі вдячна (ий)…»

Мета: позитивне налаштування учасників, завершення заняття.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасникам пропонується попрощатися один з одним із такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що…».

Під час ритуалу можна увімкнути медитативну музику.

ЗАНЯТТЯ 4. ПЕДАГОГ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ: ПІДСУМКИ

МЕТА: підбиття підсумків роботи за програмою, узагальнення отриманого досвіду (метод «Світове кафе»); моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу; допомога учасникам у формуванні позитивного ставлення до власної професійної діяльності, отримання позитивних імпульсів від обраного фаху; створити можливість учасникам відпочити, набратись оптимізму.

	НАЗВА ВПРАВИ	МЕТА	ТРИВАЛІСТЬ
Тривалість – 185 хв.			
1	Вправа «Карта настрою»	Емоційне налаштування групи, діагностика емоційного стану учасників	10 хв.
2	Вправа «Педагогічна кав'ярня «Вчитель нової формації»» (використання методу «Світове кафе»)	Підбиття підсумків роботи за програмою, узагальнення отриманого досвіду	80 хв.
		<i>БРЕЙК-КАВА</i>	10 хв.
3	Інформаційне повідомлення «Мрія – це випробовування віри!»	Емоційне налаштування на роботу, інформування	5 хв.
4	Вправа «Мрія з ароматом кави» (coffee-art)	Дати можливість учасникам відпочити, набратись оптимізму, ознайомлення з нетрадиційною технікою малювання	40 хв.
5	Вправа «Лист до себе»	Моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу	10 хв.
6	Вправа «Джерело енергії»	Допомогти учасникам формувати позитивне ставлення до власної професійної діяльності, отримувати позитивні імпульси від обраного фаху	20 хв.
7	Вправа «Досвід»	Отримати зворотній зв'язок	10 хв.

1. Вправа «Карта настрою»

Мета: емоційне налаштування групи, діагностика емоційного стану учасників.

Час: 10 хв.

Матеріали: МАК «ОН», «Танець життя», «Креатив», «Сила часу» (інші на вибір тренера)

Хід вправи: кожний учасник обирає одну (або декілька) карт у відкрито, що відображають його настрій на даний момент, потім демонструє карту групі та розповідає чому саме ця карта.

Рефлексія. Учасники можуть поставити додаткові запитання. Якщо в когось поганий настрій, можна поцікавитись, чи потрібна допомога, чи хтось може з групи, щось зробити для цього учасника. Не наполягати, якщо учасник відмовиться.

2. Вправа «Педагогічна кав'ярня «Вчитель нової формації»» (використання методу «Світове кафе»)

Мета: підбиття підсумків роботи за програмою, узагальнення отриманого досвіду.

Час: 80 хв.

Матеріали: плакати А3, маркери, інформаційні матеріали.

Хід вправи: *Інформаційне повідомлення тренера:* «Сенс методу «Світове кафе». Далі учасники об'єднуються в 5 груп.

Коментар тренера: «Вітаю вас! Сьогодні розпочинає свою роботу «Педагогічна кав'ярня «Вчитель нової формації». У нас є 5 вільних столиків, які ви можете зайняти. Ми працюємо за



Сенс методу «Світове кафе»

певними правилами, щоб всім було затишно та комфортно (ознайомлення із правилами). Ви, як гості за кожним столом повинні обрати Господаря стола, який ознайомить вас із запропонованим меню.

Хочу наголосити, що наша кав'ярня має свою ідею, яка відповідає його концепції. ЦЕ:

«Будь-який шлях до бажаної вам цілі вартий того, щоб його йти. Попри ризик невдачі. Бо в будь-якому разі, на тому шляху ви отримаєте досвід, навчання, нові навички, розвиток своєї особистості, і це є ціннішим за саму ціль, і точно кориснішим за відсутність навіть спроби почати»».

Меню №1. Завдання: написати причини, що призводять до стресу, емоційного вигорання; прояви стресу емоційного вигорання, ознаки. Що допомагає звільнитися нам від стресу, емоційного вигорання.

Меню №2. Завдання: виділити 2-3 характерних для професії педагога радості, позитивні моменти (заради чого представники даної професії взагалі живуть, що для них найголовніше в житті, роботі...). Яка професійна роль вчителя НУШ?

Меню №3. Що сприяє емоційному комфорту вчителя? Які якості притаманні успішному та талановитому педагогу. Визначте риси характеру, які

допомагають жити у сучасному мінливому світі і риси характеру, які ускладнюють наше життя у сучасному світі.

Меню №4. Етапи змін. Особливості впровадження змін. Теорія поколінь. Основні моменти роботи з дітьми покоління «Z». Особливості цього покоління. Чому вчитель повинен увесь час вчитись та професійно і особистісно трансформуватись?

Меню №5. Які методики, техніки, вправи з якими ми працювали вам запам'ятались? Яка їх мета? (для чого ми їх використовували). Побажання всім учасникам групи»

Тренер та учасники працюють за етапами даного методу.

Рефлексія. На завершення влаштовується «Вернісаж паперових скатертин». Учасники розміщують свої плакати на стінах та проводять взаємні екскурсії. А вже потім можна перейти до загального обговорення.

КАВА-БРЕЙК

3.Інформаційне повідомлення «Мрія – це випробовування віри!»

Мета: налаштування на роботу, інформування.

Час: 5 хв.

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Арт – терапевт В.Назаревич: «Я бачила і знаю людей у яких здійснюються бажання. Як крапля за краплею, день у день, ці люди знаходять можливості для реалізацій і здійснення цих мрій. Висновок: Мрії підкорюються тим, хто вірить. Вірить у те, що його мрія потрібна і має сенс, вірить у те, що він робить усе, щоб мрія реалізувалась.

Я знаю, що мрії можуть і не збуватись. А все через те, що люди рано здавались, втрачали віру в себе та свої мрії і не проходили найпростішого, але водночас найскладнішого. Мрія – це випробовування віри!

- мрія завжди пов'язана з «хочу, а не з «треба», тому перша умова – потрібно дуже захотіти;
- мрії потрібно реалізовувати тільки свої;
- мрію потрібно чітко відрізнити від ілюзії, ілюзіям немає місця в реальності;
- мрію потрібно реалізовувати на холодну голову. Але гаряче серце дасть можливість запобігти великій кількості труднощів.

Для початку реалізації наших мрій нам на допомогу прийде творчість.

Коли потрібно добре познайомитись із своєю мрією, варто звикнути думати про неї як частинку своєї повсякденності й власного побуту. Мрія не повинна лякати вас своєю недосяжністю, адже це тільки довготривале завдання».

4. Вправа «Мрія з ароматом кави» (coffee-art)

Мета: дати можливість учасникам відпочити, набратись оптимізму, ознайомлення з нетрадиційною технікою малювання.

Час: 40 хв.

Матеріали, які вам знадобляться для малювання кавою:

- аркуші А5, А4;
- пензлі;
- кава (можна використовувати міцно заварену мелену каву, а можна – розчинну у гранулах, вона дає насичений, майже чорний тон);
- вода (вона необхідна для приготування кавового розчину та для миття пензликів у процесі малювання. Розчин готується завчасно);
- за бажанням – ваніль, кориця, какао, цукор (це можна використовувати у малюванні, додаючи у розчин або просто посипаючи на вологий папір).

Хід вправи. *Коментар тренера:* «Наша вправа присвячена знайомству з однією з технік. Це – малювання кавою.

Кава ... статистика стверджує: щороку люди випивають понад чотириста мільярдів чашок кави. Кава підбадьорює, створює гарний настрій, надихає на творчість. Творчі люди залишаються творчими за будь-яких обставин. Коли їх щось заінтригувало або захопило, вони завжди виражають свої почуття у своїх творіннях - кава не є виключенням. Так, видатний композитор Йоганн Себастьян Бах навіть написав «Кавову кантату» на вірші німецького поета Пікандера, яка була вперше виконана 1734 р. Це сатерична оперета, яка висміює буржуазні звичаї цієї епохи. «Кавова кантата» оповідає про те, як суворий батько намагається стримати пристрасть своєї дочки до кави, погрожуючи їй вибором між шлюбом або цим ганебним відваром. Проте дочка спокійнісінько відповідає йому арією, яка починається наступними словами: «Ах, наскільки солодкий кави аромат! Солодкий за тисячі поцілунків та миліший, ніж букет мускатного вина...».

Є свідчення, що ця кантата була свого роду першою музичною рекламою кави і Бах написав її на замовлення торгового дому Цимермана.
(ПРОСЛУХОВУВАННЯ)

https://www.youtube.com/watch?v=K1K1Y_tVM68

Люди у всьому світі настільки полюбують каву, що навіть винайшли так званий coffee-art та почали нею малювати! Від картин намальованих кавою, ніби віє теплом. У похмурі і холодні дні це відчувається особливо. Сьогодні ми дізнаємося, як малювати кавою та створимо оригінальні картини.

На початку дізнаємося про деякі особливості нашого незвичайного художнього матеріалу. Що ви знаєте про каву?

Існує багато легенд і версій відкриття людьми кави як напою, але майже всі вони називають батьківщиною кави Ефіопію. Ще до I ст. від НХ мешканці провінції Каффа знали про властивості ягід кавового дерева, які надавали сили і бадьорості. Щоправда, у той час кавові боби не заварювали, а споживали загорнутими у тваринний жир. Такі енергетичні «палички» були чи не єдиним джерелом харчування під час довгих та виснажливих походів у пустелі.

Коли з'явилася кава в Україні? Де вперше на наших землях зварили цей чудовий і ароматичний напій? Відповідь на це питання є однозначною. У місті

Лева вас будуть переконувати, що каву місцеві жителі вживають віддавна. За їх розповідями перші кав'ярні у м. Львові з'явилися задовго до відкриття у 1683 р. першого „кафе” у Відні галичанином Ю.Кульчицьким. Саме він вперше завіз каву з Туреччини в Європу, а також привчив європейців пити цей підбадьорюючий напій з цукром і молоком.



Прості кроки до створення кавової акварелі своїми руками

Що таке Coffee-art?

Coffee-art – це оригінальна техніка створення картин за допомогою розчину натуральної кави. Виникла вона наприкінці 90-х років минулого століття, коли художники з Тайланду та Індії створили перші “кавові”

картини.

Живопис кавою дозволяє створювати будь-які сюжети: від автопортретів до відтворення за допомогою кави шедеврів світового мистецтва. Деякі художники зізнаються, що кавою найкраще малювати історичні пам'ятки, вулиці старих міст, архітектуру та гори. *Переходимо до практики:*



1 етап: тренер пропонує учасникам 20 разів закінчити речення, яке починається словами: Я хочу... я мрію...». Вони записують усі бажання, які спадають на думку, не піклуючись про їх реалістичність або сприйнятливність для інших.

2 етап: із описаних мрій та бажань оберіть одну за вашим бажанням. Саме її ми будемо реалізовувати сьогодні, створюючи її образ. Малювання буде особливо, замість фарб ми будемо використовувати каву. Це одночасно буде і ароматерапія. Тому для початку візьміть стаканчик з кавою та вдихніть, відчуйте цей аромат, прислухайтесь до своїх відчуттів, які виникають. Коли вдосталь насолодитесь, приступайте до роботи.

- створюємо ескіз олівцем, звертаючи увагу на композицію розташування зображень;

- ароматну каву старанно перемішуємо пензлем;

- на столі – три склянки з ароматним напоєм – кожен різної консистенції, для різних відтінків. Світлий – для фону, темний – для деталей (можна користуватися палітрою). Звичайно, краще – це розчинна гранульована кава, тому що заварна, мелена вона має осад і дуже важко з ним в роботі;

- наносимо темні плями на малюнок насиченою кавою, або гранульованим розчином кави (можна замінити каву зволженим гарячою водою какао);

- робимо деталізацію – обводимо контур малюнка за потребою та створюємо розтяжку від темного до світлого;

- залежно від задуму робимо набризк, посипаємо окремі частини корицею, цукром, (наприклад, показати пісок можна зволоженою корицею, а для блиску форма посипається цукром).

Кава завжди залишається магічним напоєм, що надихає, збуджує і дарує насолоду. Запах кави допомагає мозку впоратися зі стресом

Учасники створюють картини своїх мрій. В процесі роботи варто прислухатись до себе: відчуттів, реакій тіла, емоцій.

Рефлексія. Які думки, емоції супроводжували малювання? Як реагувало тіло? Було напруженим або розслабленим? Що відчуваєте зараз, дивлячись на свою роботу? Дайте назву своїй роботі.

5. Вправа «Лист до себе» [28]

Мета: моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: *Коментар тренера:* «У перший день нашого тренінгу ви писали листа самим собі, тим, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Ваші очікування від занять, власті цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також писали, в результаті якої події ви б могли стати більш особистісно зрілим.

Це був ваш лист у майбутнє. Оскільки у нас останнє заняття, ми відкриємо їх на цьому занятті. Зверху на загорнутому аркуші ви малювали позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Давайте проаналізуємо ваші очікування».

Рефлексія. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилось з того, що ви можете розповісти? Що не підтвердилось? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) під час занять, чого взагалі не могли передбачити? Що саме?

6. Вправа «Джерело енергії»

Мета: допомогти учасникам формувати позитивне ставлення до власної професійної діяльності, отримувати позитивні імпульси від обраного фаху.

Час: 20 хв.

Матеріали: бланки «Лист подяки моїй професії», ручки, фломастери.

Хід вправи: *Коментар тренера:* «Уявіть вашу діяльність як джерело енергії: яскраве світло, сонце, полум'я вогню, ватри, свічка. І ця діяльність зігріває вас, дає енергію, надихає на роботу. Вона проникає у ваш мозок, стимулюючи його нервові клітини.

Вдихайте, сконцентруйте цю енергію. Уявіть, ніби ця енергія вливається у ваш мозок. Легкі, приємні хвилі енергії надходять на вас, пробуджуючи вашу активність.

Ваша професія – це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчути на дотик. Вона – це і Ви з усією кількістю психічної енергії, яку Ви виділяєте і вкладаєте у Вашу професію. Вона – це тисячі інших людей, які теж

наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що Ваша професія – жива істота. Як із будь якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо. Полюбіть свою професію – і вона полюбить Вас!

Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї. А якщо працювати творчо, «з вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, буде значним.

Пов'яжіть емоційно свою професію з книгами (література за фахом), підручниками, символами успіху в професійній сфері (дипломами, грамотами, сертифікатами, значками, статуетками).

- Після професійної діяльності (робочого дня, минулого року, певного етапу життя – 5, 10, 15, ...) подякуйте вашій професії за приємні миті (але ж вони були!), за творчі ідеї, цікаві зустрічі, матеріальні та інші дивіденди, які Ви одержуєте.

- Подякуйте Вашій професії за успіхи і досягнення.

- Поспілкуйтеся з Вашою професією стосовно Ваших досягнень. Подякуйте їй за те, що вдалося прогресувати, досягти позитивних зрушень у професійній сфері.

- Попросіть у Вашої професії позитивних зрушень у роботі, нових успіхів, досягнень. Будьте конкретними у Ваших проханнях.

- Поставте перед собою конкретну мету і попросіть у Вашої професії натхнення, енергії, допомоги у досягненні успіхів».

Завдання. Напишіть лист-подяку власній професії.

Рефлексія. Які думки, емоції супроводжували написання листа? Як реагувало тіло? Було напруженим або розслабленим? Що відчуваєте зараз, дивлячись на свій лист? Можете поділитись?

Висновок: власну професію потрібно любити, згадувати, чому ви її вибрали, дякувати їй. Збережіть цей лист. І час від часу його перечитуйте.

7. Вправа «Мій досвід»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам обрати три твердження із запропонованих і закінчити їх.

Твердження:

Я...

Відчуваю

Міркую

Стверджую

Знаю

Розумію

Мрію

Вірю

Вважаю

Хочу

Думаю

Впевнена(ий)

Навчився(лася)

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.
2. Барабаш О.Д., Глинянюк Н.В., Мінда Л.З. Формування лідерських якостей сучасного педагога: навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: ПП Кушнір Г.М., 2013. – 103 с.
3. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид.група «Основа», 2009. – 159с.
4. Василенко П.М. Словник-довідник соціального працівника: навч. посіб. К.: ІПКДСЗУ, 2007. 322 с.
5. Вознесенська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с
6. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа». Педагогічний пошук. 2017. № 2. С. 3-6.
7. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В.Долинська, О.В.Темрук. – К.: Марич, 2010. – 128с.
8. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою : посібник [Електронний ресурс]. / авт. кол.; упор. Ю. А. Луценко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 129 с.
9. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
11. Карпенко Є. (2015). Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич.
12. Кириченко Р. В. Професійний потенціал особистості педагога / Р. В. Кириченко// Virtus. – 2015. – № 4. – С. 93-97.
13. Кичук Н.В. Формування творчої особистості вчителя. - К.: Либідь, 1991.– 96с.
14. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О. В., Коваленко О. Г. – К.: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. – 104 с.



15. Мілютіна, К. Л. (2004). Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП.
16. Москальова А.С. Психологічні особливості особистісного потенціалу подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник післядипломної освіти. 2016. Вип. 2. С. 61–75.
17. Назаревич В. “Я АРТ. Посібник із саморегуляції методами арттерапії”. – Київ: «ПРИНТХАУЗ», 2020. – 180С.
18. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
19. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.В.Кривонос та ін.; За ред., І.А.Зязюна.-2-ге вид., допов. І переробл.-К.: Вища шк. 2004.–422 с.
20. Психодіагностичне забезпечення профорієнтації в системі педагогічної освіти : [посібник] / Є. В. Єгорова, О. М. Ігнатович, В. В. Кобченко, Н. І. Литвинова, І. Б. Марченко, О. Л. Мерзлякова, В. В. Синявський, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко ; за ред. О. М. Ігнатович. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 228 с.
21. Психологічна діагностика та психопрофілактика психічного здоров'я педагога: тренінг-курс / За ред..Н.В.Назарук. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2006. – 104с.
22. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі [Текст] / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. – Краматорськ: Витоки, 2018. – 250 с.
23. Реалізація Концепції «Нова українська школа» в умовах інноваційного освітнього середовища: матеріали фестивалю інновацій (22 травня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: Н. А. Поліщук. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. 160 с.
24. Суханова С. Веселка ззовні! Веселка всередині! Техніки інтуїтивного малювання в арт-підході. Електронний формат.
25. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості: Підручник.– К.: Міленіум, 2006. – 344с.
26. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра: науковометод. посіб. / Олена Тараріна; пер. з рос. Т. Щегельської. — К.: АСТАМІР-В, 2018. —224 с.
27. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник / М. І. Копитко, Л. М. Томаневич. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 128 с.
28. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання [Текст]: навч. посіб. / В.М.Федорчук – К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250с.

29. Чудакова В.П. Науково-методичне забезпечення формування готовності педагогів до інноваційної діяльності». Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2012. № 3–4. С. 186–205.

30. «50 технік з МАК на всі випадки життя» / Лемешко Тетяна. – К.: 2021. – 64с.

Інтернет джерела:

31. <https://osvita.ua/school/method/psychology/6617/>
32. <https://www.kolifks.rv.ua/?p=2559>
33. <https://www.facebook.com/ekaterina.gashenko/videos/2536469966601315/>
34. <http://womo.pp.ua/5086-kola-blizkost-dagnostika-vdbuvayetsya-v-zhitt-naykrasch-poradi.html>
35. <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-imunitet>
36. <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-vash-uspih-u-vidkritti-vashi-h-talantiv-188090.html>
37. <https://naurok.com.ua/seminar-praktikum-dlya-osvityan-na-temu-umovi-rozvitku-ta-napovnennya-vnutrishnih-resursiv-pedagogichnih-pracivnikiv-76728.html>
38. <https://naurok.com.ua/psihologiya-zanyattya-art-terapiya-v-roboti-z-ditmi-ta-dorosli-mi-27163.html>
39. <https://suspilne.media/19976-strah-zmin-simptomi-pricini-viniknenna-ta-sposobi-podolanna/>
40. <https://naurok.com.ua/flesh-trening-dlya-pedagogiv-psihologichne-blago-poluchchya-ta-reziliens-suchasnogo-pedagoga-48718.html>
41. <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/12.pdf>
42. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/933>
43. <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2003/28-15-21.pdf>
44. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14446/Hymer.pdf?sequence=1>
45. http://mediaosvita.org.ua/wpcontent/uploads/2020/07/Entsyklopedychny-j-slovnyk-maket-pdf.io_.pdf
46. <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/12.pdf>
47. <https://www.lib.dp.ua/?do=teachers&idm=5&idpp=1528&idp=219&ida=1529>
48. https://sadik8.ucoz.ua/psuholog/konspekt_seminaru_kordoni.doc
49. <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-dlya-pedagogiv-profesiyna-mobilnist-suchasnogo-vchitelya-269563.html>
50. <https://vseosvita.ua/library/embed/002p1k-cd4a.docx.html>

51. <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-kroki-do-uspihu-251251.html>
52. http://umo.edu.ua/images/content/institutes/cipo/kafedra_fod/elektr_zbirn/R3/R3.htm
53. <https://naurok.com.ua/formuvannya-aktivno-socialno-ta-gromadyansko-pozici-shkolyariv-320684.html>
54. <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-psihologichne-blagopoluchchya-ta-reziliens-suchasnogo-pedagoga-341661.html>
55. <https://naurok.com.ua/rozrobki-zanyat-z-elementami-art-terapi-3872.html>
56. <https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf>
57. <https://naurok.com.ua/vikoristannya-asociativnih-kartok-kreativ-i-kreativ-2-u-praktichniy-diyalnosti-psihologa-39429.html>
58. <https://vseosvita.ua/library/embed/010079f1-ef76.docx.html>
59. <https://naurok.com.ua/trening-efektivno-vzaemodi-4927.html>
60. <https://eko.org.ua/vpevnenist-v-sobi-vpravi/>
61. <https://naurok.com.ua/stres-menedzhment-pidvischennya-psihosocialno-stiykosti-217395.html>
62. <https://urok.osvita.ua/materials/psychology/44679/attachment-download/14766/>

Відгук
на авторську програму особистісного зростання педагога
«Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога
нової формації: арт-терапевтичний підхід»

Програма особистісного зростання педагога «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід» пройшла апробацію в педагогічному колективі Ямницького ліцею Ямницької сільської ради Івано-Франківської області в 2022-2023 навчальному році (серпень-червень). У програмі взяли участь 16 вчителів-предметників та класні керівники 5-6 класів, які впроваджували Державний стандарт базової середньої освіти. Ямницький ліцей є учасником інноваційного освітнього проекту всеукраїнського рівня за темою «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти».

Матеріал є узагальненням досвіду та практичних напрацювань автора з гострих питань освіти сьогодення. Авторська програма особистісного зростання педагога є чітко структурована, містить ґрунтовні теоретичні аспекти формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагогів. Особливої уваги заслуговує використання арт-терапевтичних технік під час тренінгових занять, адже арт-терапія, яка конструктивно поєднує педагогів із мистецтвом та творчою діяльністю, сприятиме самовизначенню особистості, розвитку здатності до рефлексії, активізації особистісного і їх творчого саморозвитку.

В умовах впровадження нового Державного стандарту базової середньої освіти, професійного стандарту вчителя та швидкоплиних освітніх тенденцій дуже важливо, щоб вчитель був мобільним, гнучким, відповідав усім новим “ролям” сучасного педагога (тьютора, ментора, фасилітатора); готовим до постійного особистісного розвитку та професійного зростання. Саме тому використання даної програми психологами закладів освіти допоможе педагогам усвідомити власну відповідальність за впровадження змін в їхніх колективах через вироблення навичок стресостійкості, емоційного вигорання, позитивного ставлення до змін. Вони отримають можливість підвищити рівень готовності до інноваційної діяльності, сформуванати потребу в професійно-особистісному

розвитку, активізувати власні внутрішні ресурси та стати повноцінними членами педагогічної команди закладу освіти.

Програма особистісного зростання педагога отримала позитивні відгуки педагогів Ямницького ліцею, а дані діагностики засвідчують ефективність розробленої програми та підтверджують, що правильно підібрані форми та методи роботи щодо підвищення рівня готовності педагогів до інноваційної діяльності, формуванням і зміцненням професійно-особистісного потенціалу педагогів нової формації.

Директор Ямницького ліцею

Йордана Лесів

Відгук
на авторську програму особистісного зростання педагога
«Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога
нової формації: арт-терапевтичний підхід»

Однією з головних цілей НУШ, є створення комфортного, сучасного, мотивуючого середовища для всіх учасників освітнього процесу. Основною метою Концепції є сприяння до професійного та особистісного зростання педагогів. Підготовка вчителів НУШ є важливим етапом в процесі реформування загальної середньої освіти.

Для якісної реалізації Концепції НУШ важливою є кваліфікована психологічна допомога та підтримка педагогів. Практичний психолог, Олександра Миколаївна, в програмі особистісного зростання педагогів піднімає важливі теми що стосуються: стресостійкості, цілеспрямованості, розвитку професійного та особистісного потенціалів педагогів, та багато іншого, що є актуальним в процесі прийняття та розуміння Концепції НУШ. Кваліфікована психологічна підтримка запобігає професійному вигоранню, та є поштовхом для розвитку педагогів. За допомогою арт-терапії, яка є чудовим методом самопізнання, у вчителів є можливість розуміти свої внутрішні психологічні потреби та свої можливості. Олександра Миколаївна, під час тренінгових занять, професійно та компетентно реалізовує такі методики арт-терапії: малювання кавою, олією, інтуїтивне малювання, створення картин крупами, робота з асоціативними метафоричними картами та багато іншого. Дані методики, які реалізуються практичним психологом сприяють розумінню внутрішніх потреб, та допомагають приймати всі виклики з якими стикаються сучасні педагоги. Кваліфікована психологічна допомога та підтримка, є запорукою якісного освітнього процесу, учасники якого є правильно мотивовані, розуміють власні потреби, прагнуть до самопізнання та реалізації, а головне створюють екологічне середовище.

Вчитель музичного мистецтва

Христина Стащенко

Відгук
на авторську програму особистісного зростання педагога
«Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога
нової формації: арт-терапевтичний підхід»

Сучасний світ постійно змінюється і освіта також зазнає кардинальних змін. З часу впровадження НУШ в базовій середній школі, перед вчителями постало багато викликів та запитань. Для трансформації учня необхідна наполеглива праця педагогів над дієвими підходами у навчанні дітей, а також позитивне ставлення та прийняття змін в навчанні самими педагогами.

Заняття програми особистісного зростання педагогів допомагають вчителю вирішувати ці питання у співпраці з колегами. Використання арт-методик, технік саморегуляції та інших методів авторської програми «Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога нової формації: арт-терапевтичний підхід», допомагає вчителям зберігати стійкість до різноманітних стресів, що нас оточують в умовах воєнного стану та формують готовність до прийняття змін в підходах до навчання. Також, краще зрозуміти та пізнати себе, колег та ціле покоління учнів, яких ми навчаємо.

Класний керівник і вчитель математики

Надія Вацеба

Відгук
на авторську програму особистісного зростання педагога
«Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога
нової формації: арт-терапевтичний підхід»

Коли починалась робота педагогів України у системі НУШ, ніхто не знав, які складні виклики стоятимуть перед нами, окрім самого реформування освіти. Пандемія, дистанційне навчання, а згодом і жахіття війни поставили вчителів у ситуацію постійної напруги, великих викликів і глибокого виснаження та вигорання. У таких умовах знаходити джерело відновлення та натхнення часом не так легко. Для нас це стали заняття за авторською програмою практичного психолога Олександри Миколаївни Крутої. Тематика таких заходів охоплювала дуже широке коло важливих для нас питань. Так, спершу ми систематизували принципи та особливості роботи в нових координатах системи НУШ. У формі активного спілкування виявляли найважливіші риси учня нового покоління, намагались знайти ключі до ефективної роботи з сучасними дітьми. Також важливим у тренінгах такої тематики було взаємопізнання колег, вироблення навичок праці в команді, обмін найкращим із досвіду кожного. Кінцевим результатом таких зустрічей, як правило, ставало відкриття нового дихання, зростання впевненості, приплив творчих сил.

Окремо варто сказати про зустрічі, спрямовані на відновлення внутрішніх сил учителя та й людини, зрештою. Надзвичайно цікаві та яскраві методики арт-терапевтичного спрямування кожного разу надихали і знімали напругу. Занурення у процес творчості, такий як інтуїтивне малювання, малювання картин оліями, кавою, робота з метафоричними картами, складання казок, неначе знімає вантажі особистої та суспільної напруги. Це перезавантаження, відкриття у собі додаткових ресурсів. Щоразу такі арт-зустрічі були організовані на дуже високому рівні.

Для того, щоб одаровувати, потрібно самому бути наповненим. Учителеві не завжди легко зберігати цю гармонійність. Тому такі миттєвості «виривання» із світу клопотів і проблем, які дарує нам наш психолог, зараз насправді є дуже важливими і потрібними, адже слухати себе, знаходити час для самонаповнення, відновлювати свій внутрішній ресурс нам без її допомоги було б непросто.

Відгук
на авторську програму особистісного зростання педагога
«Формування та зміцнення професійно-особистісного потенціалу педагога
нової формації: арт-терапевтичний підхід»

Арт-терапія – для педагога, це спосіб саморозкриття, самовираження та шлях до власної гармонізації. Впевнена, що участь у такій програмі - необхідність для сучасного вчителя, який працює у НУШ, адже так важливо набути навичок роботи у команді, особливостям побудови адекватного стилю спілкування з учнями покоління Z, конструктивного вирішення конфліктів тощо.

На наших заняттях практичний психолог Олександра Крута, підіймала важливі теми, що стосувалися зниження внутрішньої напруги, підвищення стресостійкості, розширення горизонтів своїх уявлень та почуттів, а також формування нового погляду на своє майбутнє – де немає місця стресу.

Під час занять практичний психолог реалізовувала різноманітні арт-терапевтичні методики.

На цих заняттях я змогла доторкнутися до своїх почуттів та емоцій, та трансформувала їх в таку форму особистого досвіду, яка буде давати мені силу та впевненість у собі, почуття рівноваги та розуміння.

Програма побудована з урахуванням інтересів, потреб і проблем сучасних вчителів, і тому у повній мірі базується на принципах освіти та основі життєвих навичок, адже кожне заняття передбачало розвиток найнеобхідніших соціально-психологічних компетентностей для педагогів.

Впевнена, що отриманий досвід мені обов'язково знадобиться у професійному житті.

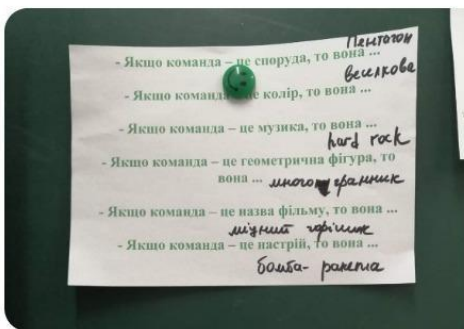
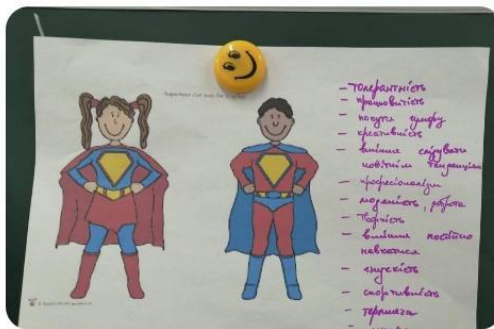
Соціальний педагог та класний керівник

Марія Гергелевич

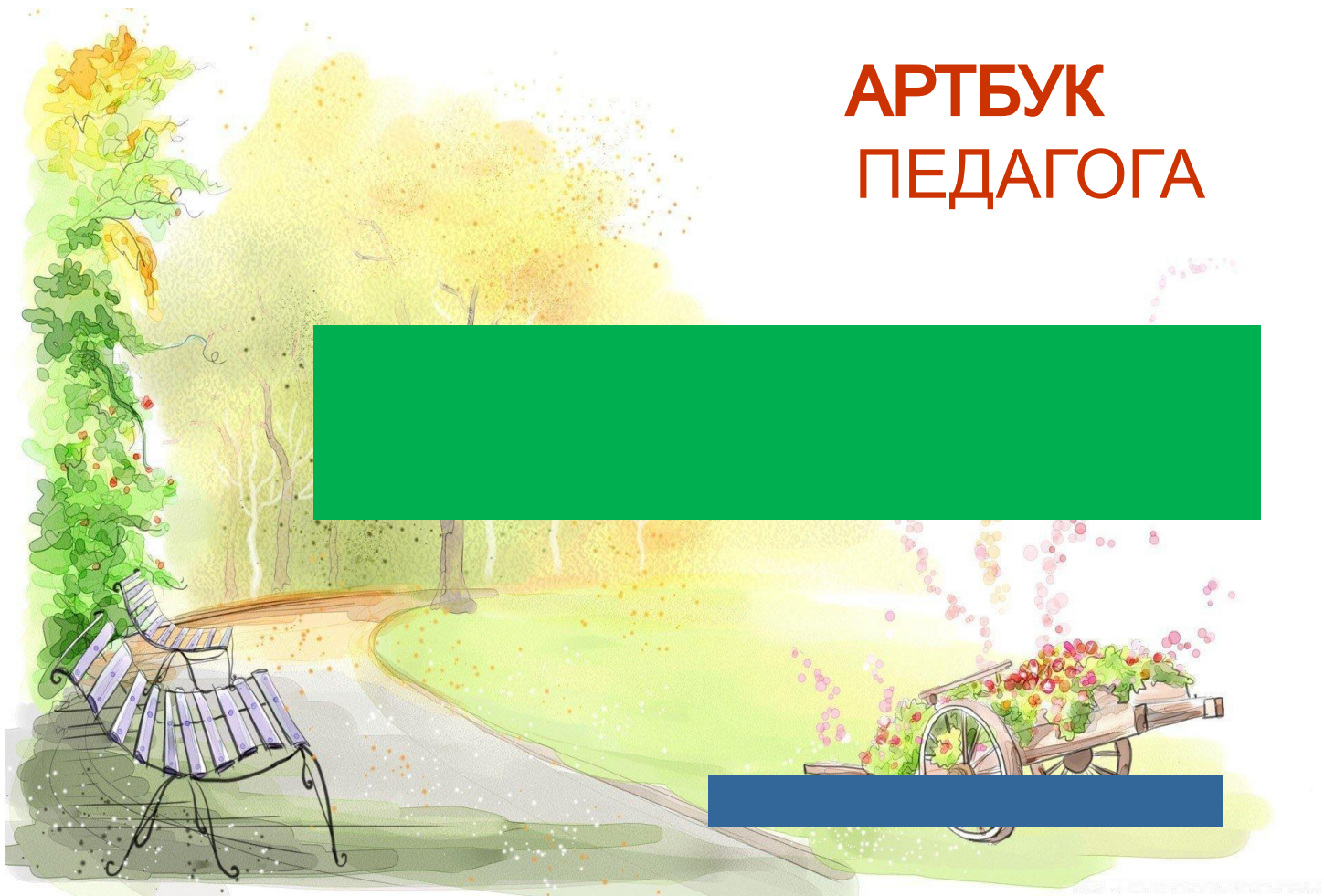
ДОДАТОК 2.

Матеріали, що демонструють апробацію програми в закладі освіти





АРТБУК ПЕДАГОГА



Артбук