

**Управління освіти виконавчого комітету
Кременчуцької міської ради
Центр психологічної служби
Кременчуцького міського науково-методичного центру**

Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання»

Тренінг для педагогічних працівників

**Кременчук
2011**

Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання»:
Тренінг для педагогічних працівників / Автор – упорядник Л.В. Зюман . –
Кременчук, 2011. – 52 с.

Програма тренінгу містить розробки занять для підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників, попередження та подолання синдрому «професійного вигорання».

Адресована практичним психологам системи освіти, педагогічним працівникам.

Зміст

Пояснювальна записка.....	4
Структура тренінгу.....	5
Заняття 1.....	7
Заняття 2.....	12
Заняття 3.....	17
Заняття 4.....	21
Заняття 5.....	26
Література.....	36
Інформаційні матеріали для педагогів.....	37

Пояснювальна записка

Професія педагога займає одне з чільних місць серед професій, представники яких мають високий ризик виникнення професійного стресу. Одним із найважчих наслідків дії довготривалого професійного стресу є синдром “професійного вигорання”.

Традиційно "професійне вигорання" трактується як довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок впливу на особистість фахово притаманних стресів у професіях типу "людина-людина". Фахівець з таким синдромом характеризується емоційним виснаженням (людина відчуває, що не може віддаватися роботі так, як раніше), деперсоналізацією (розвивається негативне ставлення до клієнтів, пацієнтів, учнів), редукцією особистісних досягнень (негативне самосприйняття в професійному плані), а також захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

Виснажений, знесилений та емоційно “згаслий” учитель не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, батьками та учнями.

Груповою технологією профілактики і подолання синдрому «професійного вигорання» може виступати семінар - тренінг «Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» педагогічних працівників».

Мета тренінгу: підвищення психологічної культури, профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» педагогічних працівників.

Завдання тренінгу:

- познайомити педагогів з механізмами виникнення та основними характеристиками синдрому «професійного вигорання»;
- виявити джерела незадоволення власною професійною діяльністю;

- виробити стратегії протидії стресу та попередження виникнення синдрому «професійного вигорання»;
- сприяти розвитку в учасників позитивного сприйняття себе, актуалізації потреби пізнавати себе;
- надання учасникам психологічної підтримки.

Очікувані результати:

- підвищення рівня психологічної культури педагогів;
- профілактика виникнення професійних деформацій, «професійного згорання»;
- створення сприятливих умов для професійної та особистісної самореалізації та само актуалізації вчителів.

Структура тренінгу - 5 занять.

Орієнтована тривалість - 8 год. 20 хв.

Структура тренінгу

№	Види роботи	Тривалість
1	Заняття 1	1 год. 40хв.
1.1.	Вправа «Знайомство - привітання»	15
1.2.	Вправа «Зернятка»	5
1.3.	Вправа «Угода»	10
1.4.	Вправа «Шиккування»	5
1.5.	Вправа «Мої асоціації»	10
1.6	Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання»	5
1.7.	Вправа «Самодіагностика ознак вигорання»	15
1.8.	Вправа «Мозковий штурм: Що допомагає вберегтися від емоційного вигорання»	15
1.9.	Вправа «Комплімент»	10
1.10.	Вправа «4 ключових слова»	10
2	Заняття 2	1 год. 40 хв.
2.1.	Вправа «Привітання»	5
2.2.	Вправа «Молекули»	5
2.3.	Вправа «Інтерв'ю»	10
2.4.	Вправа «Баланс бажаний і реальний»	10
2.5.	Вправа «Чинники, які впливають на вигорання»	10
2.6.	Вправа «Асоціації»	10

2.7.	Вправа «Я працюю педагогом»	10
2.8.	Вправа «Борщ»	5
2.9.	Вправа «Мої ресурси»	15
2.10.	Вправа « 5 добрих слів»	10
2.11.	Вправа «Вихідний квиток»	10
3	Заняття 3	1 год. 40 хв.
3.1.	Вправа «Привітання»	5
3.2.	Вправа «Позитивне мислення»	10
3.3.	Вправа «Який я?»	10
3.4.	Вправа «Фермер, будинок, землетрус»	5
3.5.	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	10
3.6.	Вправа «Навішування ярликів»	15
3.7.	Вправа «Набуття гідності»	15
3.8.	Вправа «Пошта»	10
3.9.	Вправа «Як я люблю себе»	10
3.10.	Вправа «Рефлексія»	10
4	Заняття 4	1 год. 40 хв.
4.1.	Вправа «Привітання»	5
4.2.	Вправа «Автобіографія за 45 секунд»	5
4.3.	Вправа «Прихований стрес»	5
4.4.	Інформаційне повідомлення «Стрес»	5
4.5.	Вправа «Лист до себе»	10
4.6.	Вправа «Техніки «Швидкої антистресової допомоги»	20
4.7.	Вправа «Аплодисменти»	5
4.8.	Вправа«Психотехнічне перетворення ситуації»	15
4.9.	Вправа «Банк «Анти стрес»	10
4.10.	Вправа «Подарунки»	10
4.11.	Вправа «Рефлексія»	10
5	Заняття 5	1 год. 40 хв.
5.1.	Вправа «Привітання»	5
5.2.	Вправа «Фасилітатор»	10
5.3.	Вправа «Чи отримую я стільки уваги, скільки заслуговую»	15
5.4.	Вправа «Оптимальна дистанція»	5
5.5.	Вправа «Система підтримки»	15

5.6.	Вправа «Кого підтримую я»	5
5.7.	Вправа «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу»	20
5.8.	Вправа « Коло зворотного зв'язку»	15
5.9.	Історія для натхнення «Банка»	5
5.10.	Вправа «Колосок»	5

Заняття 1

Мета: познайомити педагогів з механізмами виникнення та основними характеристиками синдрому «професійного вигорання», познайомити з найдоступнішими способами саморегуляції та самовідновлення , які можуть допомогти вберегтись від емоційного вигорання

Час – 1 год. 45 хв.

№	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
1.1.	Вправа «Знайомство - привітання»	15	Бейджі, стікери, маркери, пакет, ручка
1.2.	Вправа «Зернятка»	5	Плакат, маркери, фломастери, стікери у формі зернят

1.3.	Вправа «Угода»	10	Плакат, маркери
1.4.	Вправа «Шикуння»	5	
1.5.	Вправа « Мої асоціації »	10	Стікери, ручки, фломастери
1.6	Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання»	5	
1.7.	Вправа «Самодіагностика ознак вигорання»	15	Листи само діагностики
1.8.	Вправа «Мозковий штурм: Що допомагає вберегтися від емоційного вигорання»	15	Плакат, дошка або фліп-чарт
1.9.	Вправа «Комплімент»	10	Стікери, маркери, ручки, пакет
1.10.	Вправа «4 ключових слова»	10	Стікери, ватман, маркери, ручки

1.1. Вправа «Знайомство - привітання»

Мета: організувати знайомство учасників тренінгу для створення комфортної емоційної атмосфери, сприятливої для результативної спільної роботи в групі.

Час -15 хв.

Хід вправи

Написати на листках , як би ви хотіли, щоб Вас називали в групі. Один прикріпити до одягу, а другий листок вкинути в пакет(мішок). Привітання по колу від імені ручки. Продовжити вислів від імені ручки «Мою хазяйку звати... У вільний час вона любить...»

1.2. Вправа «Зернятка»

Мета: сформулювати очікування учасників, визначити основні напрямки в подальшій роботі тренінгу.

Час - 5 хв.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному учаснику групи написати на листках у вигляді зернят те, що він очікує від тренінгу. Далі на дошці вивішує лист паперу на якому в нижній частині, схематично зображено ґрунт. Кожному учаснику пропонується „посадити” своє „зернятко - очікування” в „землю”. В кінці тренінгу буде визначено чи проросло зернятко і, якщо „так”, то наскільки виправдались очікування учасників.

1.3. Вправа «Угода»

Мета: виробити правила спілкування у групі

Час – 10 хв.

Хід вправи

Методом мозкового штурму учасники пропонують правила спілкування у групі. Ведучий записує на листі. Коли всі правила озвучені, ведучий просить підійти до угоди кожного учасника і поставити свій підпис.

1.4. Вправа «Шиккування»

Мета: знайомство, активізація учасників групи.

Час - 5 хв.

Хід вправи

Ведучий просить вишикуватись учасників заняття:

- 1) по алфавіту (по початкових літерах імен);
- 2) по кольору волосся (від найсвітлішого до найтемнішого);
- 3) по кількості братів і сестер(від найбільшої до найменшої);
- 4) по відстані подорожі (від найбільшої до найменшої);
- 5) по кількості домашніх тварин які живуть в учасників вдома(від найбільшої до найменшої).

1.5. Вправа « Мої асоціації »

Мета: допомогти усвідомити своє ставлення до своєї роботи та учасників навчально-виховного процесу.

Час – 10 хв.

Хід вправи

Учасникам пропонується на листках написати або намалювати відповіді на питання:

- 1) «Ким я відчуваю себе на уроці?»
- 2) «Як чесно мені найчастіше хочеться назвати учнів?»
- 3) «Як чесно мені найчастіше хочеться назвати колег?»

Листки з відповідями покласти в пакет(мішок),після чого ведучий зачитує відповіді.

1.6. Інформаційне повідомлення. «Синдром емоційного вигорання».

Час -5 хв.

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст.. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Синдром «емоційного вигорання» – це порушення в емоційному стані професіоналів, що працюють в умовах тісної та інтенсивної взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері.

Під синдромом «емоційного вигорання» розуміють також поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрат на емоції.

Група ризику - люди, які працюють в системі “людина-людина”(лікарі, медсестри, учителі, психологи, касири і т.д.)

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію;
- редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Вигорання відбувається дуже поступово (I 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.

1.7. Вправа «Самодіагностика ознак вигорання»

Мета: допомогти присутнім оцінити наявність у себе тієї чи іншої ознаки вигорання залежно від ступеня її вияву або частоти прояву.

Час – 15 хв.

Хід вправи

Учасникам пропонується у таблиці «Поле самодіагностики» оцінити кожен прояв за 5-ти бальною системою. «Поле самодіагностики»заповнюється самостійно і на обговорення не виноситься. Хто захоче може поділитися враженнями. Таблиця розділена на 4 частини за класифікацією симптомів:

- Поведінкові
- Афективні
- Когнітивні
- Фізіологічні.

Після заповнення таблиці присутнім пропонується самостійно визначити той вид симптомів, у якому набрано найбільшу суму балів - це проблемна зона.

ПОЛЕ САМОДІАГНОСТИКИ

Симптоми	Ступінь вияву, частота прояву				
	1	2	3	4	5
Поведінкові Небажання іти на роботу Часті запізнення Відкладання ділових зустрічей Усамітнення, небажання бачити колег Небажання бачити учнів Небажання заповнювати документацію Формальне виконання обов'язків					
Афективні Втрата почуття гумору Постійне відчуття невдачі, провини, самозвинувачення Підвищена дратівливість Відчуття чіпляння з боку оточення Байдужість Безсилля, емоційне виснаження Пригнічений настрій					
Когнітивні Думки про зміну професії, роботи Слабка концентрація уваги, розсіяність Ригідність мислення, використання стереотипів Сумніви в корисності роботи Розчарування у професії Цинічне ставлення до колег, учнів Заклопотаність власними проблемами					
Фізіологічні Порушення сну(безсоння/сонливість) Зміна апетиту(відсутність/переїдання) Довготривалі незначні недуги Схильність до інфекційних захворювань Швидка фізична стомлюваність Головний біль, проблеми кишково-шлункового тракту Загострення хронічних захворювань					

1.8. Вправа «Мозковий штурм: Що допомагає вберегтися від емоційного вигорання»

Мета: познайомити з найдоступнішими способами саморегуляції та самовідновлення, які можуть допомогти вберегтись від емоційного вигорання.

Час -15 хв.

Хід вправи

Учасники називають свої або можливі на їх думку способи, які допомагають уникнути емоційного вигорання. На дошці ведучий занотовує перелік способів регуляції(сон, смачна їжа, відпочинок на природі, спілкування, тварини, сауна, масаж, спорт, танці, музика, секс, прибирання, рукоділля, гумор і т.і.)

1.9. Вправа «Комплімент»

Мета: усвідомити важливість позитивного сприйняття себе.

Час - 10 хв.

Хід вправи

Комплімент – вияв уваги у словесній формі без урахування ситуації, у якій людина перебуває цієї миті.

- 1) На листках написати комплімент собі, похвалити себе за щось.
- 2) З мішка дістати листочок з ім'ям учасника тренінгу і написати на ньому комплімент, побажання.

Обговорення

- Кому легше було зробити комплімент, собі чи іншій людині?
- Чому?

Надзвичайно важливо любити себе. Запитайте себе: «Якщо я сама не люблю себе, чому мене повинні любити інші?»

1.10. Вправа «Чотири ключових слова»

Мета: рефлексія, підбиття підсумків заняття.

Час-10 хв.

Хід вправи

Кожен учасник пише чотири ключові слова стосовно проведення заняття. Ведучий складає перелік ключових слів на ватмані. Кожен учасник додає свої слова до переліку, але уникає повторів.

Заняття 2

Мета: визначити бар'єри, які перешкоджають отримання задоволення від професійної діяльності, проаналізувати способи самовідновлення.

Час – 1 год.40 хв.

№	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
2.1.	Вправа «Привітання»	5	
2.2.	Вправа «Молекули»	5	
2.3.	Вправа «Інтерв'ю»	10	
2.4.	Вправа «Баланс бажаний і реальний»	10	Листи паперу
2.5.	Вправа «Чинники, які впливають на вигорання»	10	Стікери, маркери, ручки, плакат з бар'єрами
2.6.	Вправа «Асоціації»	10	Листи А-4, маркери, ручки
2.7.	Вправа «Я працюю педагогом»	10	Листи А-4, фломастери, кольорові олівці
2.8.	Вправа «Борщ»	5	
2.9.	Вправа «Мої ресурси»	15	Листи з таблицею, маркери, ручки
2.10.	Вправа «5 добрих слів»	10	Листи А-4, маркери, ручки
2.11.	Вправа «Вихідний квиток»	10	Стікери, маркери, ручки

2.1. Вправа «Привітання»

Мета: підготувати учасників до роботи, сприяти згуртованості групи.

Час - 5 хв.

Хід вправи

Психолог вітається з групою, просить назвати своє ім'я і властивість характеру, яка починається на ту ж літеру, що й ім'я.

2.2. Вправа «Молекули»

Мета: знайомство, активізація учасників групи, створення комфортної атмосфери.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Ведучий просить учасників уявити себе атомами, які знаходяться в постійному русі, утворюючи молекули по кількості осіб відповідно до числа, яке він називає. Останнім потрібно назвати число 2, щоб група спонтанно розділилась на пари.

2.3. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: самопізнання, знайти спільне між учасниками.

Час – 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує об'єднатись у пари. Учасники повинні спілкуючись в парі знайти якомога більше спільного між ними, а потім кожна пара презентує це спільне.

Ведучий просить визначитись, що спільного між усіма учасниками тренінгу. Потрібно підвести до висновку, що всі - вчителі.

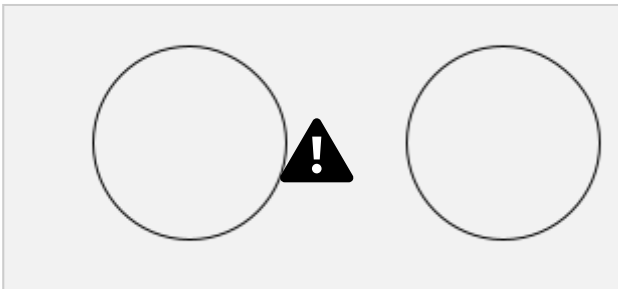
2.4. Вправа «Баланс бажаний і реальний»

Мета: визначити, яке місце в житті займає професійна й особиста складова.

Час -10 хв.

Хід вправи

Пропонується намалювати два однакові кола.



Орієнтуючись на внутрішні відчуття розділити перше коло на сектори, які б відповідали кількості часу, який зараз реально відводиться в житті людини:

- 1) На роботу
- 2) На сім'ю, хатню роботу
- 3) Лише на себе(відпочинок захоплення).

В іншому колі потрібно відобразити ідеального співвідношення вказаних секторів для людини.

Обговорення

- Чи є відмінності?
- У чому вони полягають?
- Чому так сталося?
- Що можна зробити, аби наблизити кола одне до одного?
- За рахунок чого?
- Від кого або від чого це залежить?

2.5. Вправа «Чинники, які впливають на вигорання»

Мета: визначити бар'єри, які перешкоджають отримання задоволення від професійної діяльності.

Час – 10 хв.

Хід вправи

1) Об'єднати групи по 3-5 осіб, які протягом 5 хвилин повинні записати на стікерах бар'єри, які перешкоджають отриманню задоволення від професійної діяльності.

2) Ведучий вивішує плакат із заготовленими чинниками, що впливають на вигорання і пропонує представнику кожної групи розмістити стікери з записами біля тих чинників, до яких на їх думку вони відносяться.

БАР'ЄРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИГОРАННЯ

Індивідуальні	Організаційні
Вік	Умови праці
Стать	Робочі перевантаження
Рівень освіти	Тривалість робочого дня
Сімейний стан	Оплата праці
Стаж роботи	Кількість учнів
Особистісні характеристики	Проблеми з учнями
Витривалість	Самостійність у роботі
Самооцінка	Тиск адміністрації
Нейротизм(тривожність)	Інше
Екстраверсія-Інтроверсія	
Невміння керувати власним часом	

3) Ведучий просить кожного учасника вибрати один із перелічених, а можливо, не озвучених бар'єрів, який найбільше заважає отримувати

задоволення від професійної діяльності, записати його та намалювати біля нього асоціативний символ.

2.6. Вправа «Асоціації»

Мета: отримати матеріал для осмислення власних джерел переживання негативних емоцій на роботі

Час – 10 хв.

Хід вправи

Горизонтальний лист А-4 розділити на 5 вертикальних колонок. В першій написати 16 асоціацій на слова «Моя робота». В другій колонці пишуться асоціації на слова з першої колонки, об'єднуючи їх попарно(перше і друге, третє і четверте і т.д.), в третій колонці асоціації на пари з другої колонки. Продовжувати роботу поки в п'ятій колонці залишиться і слово-асоціація. Його потрібно зобразити у вигляді схематичного малюнка.

Тепер у кожного є 2 зображення: малюнок з бар'єром, який заважає отримувати задоволення від роботи і образне асоціативне уявлення від самої роботи. Пропонується проаналізувати їх з точки зору можливих напрямків росту.

2.7 Вправа «Я працюю педагогом»

Мета: проаналізувати зміни у своєму ставленні до роботи в процесі накопичення професійного досвіду.

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує розділити невеликий аркуш на 3 частини і намалювати 3 малюнки «Я працюю педагогом»:

- 1) на початку професійної діяльності;
- 2) в даний час;
- 3) через 5 років.

Ведучий пропонує учасникам по черзі в колі порівняти та проаналізувати свої малюнки.

2.8. Вправа «Борщ»

Мета: дати можливість розслабитись, порухатись.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам назвати компоненти для приготування борщу: вода, картопля капуста тощо. Кожний учасник по колу отримує один з

компонентів. Ведучий починає розповідати свій рецепт приготування борщу. Коли він називає якийсь компонент, учасники, яким він дістався, повинні помінятися місцями.

2.9. Вправа «Мої ресурси»

Мета: усвідомлення того, що на приємні для себе заняття достатньо часу, але з різних причин учасники цього не роблять.

Час – 15 хв.

Хід вправи

У кожного з нас є свій спосіб самовідновлення, який йому допомагає найкраще, але він не завжди може бути доступний у потрібний момент.

1 Що мені приносить найбільше задоволення	2 Ступінь задоволення	3 Доступність	4 Частота використання
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Тренер пропонує записати в першу колонку все, що приносить учаснику задоволення від «малого до великого».

Колонка 2 – «ступінь задоволення». У цій колонці потрібно проранжувати цифрами з 1 до 10 все, що написано в першій колонці, «1» - з усього, що написали, приносить найбільше задоволення, а «10»-найменше.

Колонка 3 - «доступність». Проводиться та сама робота, що й у другій колонці, тільки з позиції доступності цих речей.

Колонка 4 - «частота використання». Робиться аналіз від 1 до 10 з позиції: як часто людина собі це може дозволити.

Ведучий: « А тепер дайте відповідь: як часто ви це насправді робите? Це ваші ресурси. Як правило, у нас є час на більшість із того, що ми написали, але з тих чи інших причин ми цього не робимо.

Відомі у світі психологи Роберт Т.Байярд і Джим Байярд 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 відданим і турботливим щодо свого внутрішнього «Я» - це означає «наповнювати водою своє відро».Переконавшись у цьому, ви набагато краще, ніж раніше, зможете піклуватись про інших людей.

2.10. Вправа « 5 добрих слів»

Мета: самопізнання, підвищення самооцінки учасників.

Час -10 хв.

Хід вправи

Учасники діляться на підгрупи по шість осіб розташовуються на стільцях за колами. Кожен учасник отримує аркуш паперу на якому ведучий пропонує обвести свою долоню й позначити на аркуші своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків» отриманого чужого малюнка потрібно написати привабливу рису власника «долоні». Інша людина робить запис на іншому пальчику і передає далі по колу, поки аркуш не повернеться до власника.

Обговорення

- Які почуття виникли, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні?
- Чи всі якості, про які написали інші, вам відомі?
- Що Вас вразило чи здивувало?

2.11. Вправа «Вихідний квиток»

Мета: підведення підсумків заняття, само рефлексія.

Час -5 хв.

Хід вправи

Кожен учасник пише свої враження від заняття , побажання, проговорюють по колу. На виході віддає ведучому.

Заняття 3

Мета: розвиток самоаналізу, самоусвідомлення, само рефлексії, вироблення адекватної самооцінки учасників тренінгу.

Час – 1 год. 40 хв.

№	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
3.1.	Вправа «Привітання»	5	

3.2.	Вправа «Позитивне мислення»	10	
3.3.	Вправа «Який я?»	10	Листи А-4, маркери, ручки
3.4.	Вправа «Фермер, будинок, землетрус»	5	
3.5.	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	10	Листи А-4, маркери, ручки
3.6.	Вправа «Навішування ярликів»	15	Листи з записами якостей, стікери, маркери, ручки
3.7.	Вправа «Набуття гідності»	15	
3.8.	Вправа «Пошта»	10	Листки з написами імен учасників, пакет, маркери, ручки
3.9.	Вправа «Як я люблю себе»	10	Листи А-4, маркери, ручки
3.10.	Вправа «Рефлексія»	10	

3.1. Вправа «Привітання»

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу.

Час - 5хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує назвати своє ім'я та продовжити речення «Про мене кажуть, що я...»

- Які думки у вас виникали під час виконання вправи?

3.2. Вправа «Позитивне мислення»

Мета: навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Час-15 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна довести, що особа А могла б уникнути цього, якщо б поводитися по-іншому, а також особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через 3 хв. – зміна ролей.

- Як Ви себе почували в ролі А і в ролі Б?
- Які емоції Ви переживали?
- Чи вдавалося Вам набути нового життєвого досвіду?

Корисно прийняти гіпотезу, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні їй для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприяє вашому зростанню.

Щоб з нами не трапилося доцільно запитати себе не «За що?», а «Для чого?» це сталося.

3.3. Вправа «Який я?»

Мета: усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам написати відповідь на питання «Який я?» – 10 найхарактерніших рис.

Потім просить підкреслити ті, які вони вважають для себе негативними. Наступний етап вправи – змінити негативні визначення на позитивні так, щоб попередня думка не втратила змісту.

Наприклад

Негативні	Позитивні
«Я боягуз»	«Я маю право на власні емоції»
«Я боягуз»	«Я не одразу можу зреагувати впевнено»
«Я наївна»	«Я відверта у контактах з людьми»

- Яке завдання було найважче виконати?
- Чи зможете ви скористатися цією інформацією в житті?

Кожна людина має сильні сторони і саме на них повинна заснувати спілкування з іншими, проте іноді люди навіть не здогадуються про свої переваги. Якщо ви з'ясуєте власні сильні сторони, то збільшите самоповагу і поглибите прийняття себе іншим.

3.4. Вправа «Фермер, будинок, землетрус»

Мета: активізувати увагу до інструкцій ведучого, дати можливість членам групи відпочити від інтелектуальної роботи.

Час - 5хв

Хід вправи

Тренер розділяє учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку.

Третій учасник встає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера: за командою «будинок» двійки, які утворюють «будинки», мають знайти собі інших «фермерів», котрі в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «фермер» на місці залишаються б«будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус» кожен член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

3.5. Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: сприяти позитивному сприйняттю свого «Я».

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам подумати і відповісти на питання «Чому я заслуговую на повагу?»

Потім кожен учасник малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Ведучий наголошує, щоб сонячних променів було якнайбільше. Бажаючі зачитують список своїх рис, вивішують свої сонця на дошці, діляться почуттями і враженнями від вправи.

3.6. Вправа «Навішування ярликів»

Мета: дати зворотній зв'язок на основі першого враження.

Час -10 хв.

Хід вправи

Ведучий: Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у себе та свої можливості. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають інших. Прийняття свого «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші. Воно посилюється, якщо тебе приймають люди, яких ти шануєш.

Ведучий кожному учаснику вручає бланк на якому написані 10 рис характеру особистості: щасливий, щирий, загадковий, товариський, кмітливий, смішний, нападаючий, некоммунікбельний, наївний. Із запропонованого списку треба виписати одне твердження на окремий аркуш, підійти до людини в кімнаті, якій, на його думку, відповідає ця риса характеру, причепити їй на одяг і поспілкуватися з нею одну хвилину.

- Що нового ви про себе дізналися?
- Чи всі риси характеру, які запропонували інші, відповідають вам?

3.7. Вправа «Набуття гідності»

Мета: самоусвідомлення, набуття позитивної самооцінки.

Час - 15 хв.

Хід вправи

Учасники розбиваються на пари і спілкуються, відповідаючи один одному на питання:

- Чим ви пишастесь?
- Через що у вас є підстави почуватися особливим?
- Назвіть свої досягнення, успіхи у минулому і зараз.

Потім кожен з пари презентує свого співрозмовника.

Обговорення

- Що ви відчували, коли представляли свого співрозмовника?
- Що відчували, коли говорили про ваші досягнення?

3.8. Вправа «Пошта»

Мета: емоційно позитивне підбиття підсумків заняття.

Час - 10 хв.

Хід вправи

В торбинці знаходяться аркуші з написами імен усіх учасників груп. Кожен по черзі вибирає аркуш і на зворотному боці пише побажання або комплімент для адресата. Після цього аркуші роздають учасникам групи.

Обговорення

- Що ви відчували, отримавши повідомлення?

3.9. Вправа «Як я люблю себе»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам написати лист собі, проаналізувавши, коли вони почувуються незадоволеними собою і коли відчують любов до себе. Після написання листа кожен часник по колу закінчує речення:» Я люблю себе за...»

Рефлексія

- Чи легко сказати 6 «Я люблю себе»?
- Чи часто ви говорите це собі?

3.10. Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок, проговорити відчуття від заняття

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам висловитись і дати відповіді на питання:

- Що дізналися на занятті?
- Що відчули?
- Які враження?
- Що хотіли б сказати?

Заняття 4

Мета: познайомити учасників з поняттям «стрес» та техніками реагування на стресогенні ситуації.

Час – 1 год. 40 хв.

№	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
4.1.	Вправа «Привітання»	5	
4.2.	Вправа «Автобіографія за 45 секунд»	5	Лист А-4, маркери, ручки
4.3.	Вправа «Прихований стрес»	5	Лист ситуацій
4.4.	Інформаційне повідомлення «Стрес»	5	
4.5.	Вправа «Лист до себе»	10	Листи А-4, маркери, ручки
4.6.	Вправа «Техніки «Швидкої антистресової допомоги»	20	
4.7.	Вправа «Аплодисменти»	5	
4.8.	Вправа «Психотехнічне перетворення ситуації»	15	
4.9.	Вправа «Банк «Анти стрес»	10	Ватман з малюнком банку, стікери, маркери, ручки
4.10.	Вправа «Подарунки»	10	
4.11.	Вправа «Рефлексія»	10	

4.1. Вправа «Привітання»

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштування на роботу в групі.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Члени групи по колу вітаються «Привіт! Ти уявляєш...», описуючи якийсь цікавий, смішний випадок, який відбувся з ними в період між минулим і цим заняттям.

4.2. Вправа «Автобіографія за 45 секунд»

Мета: дати можливість пережити невідповідність бажаного і можливого як стресових переживань.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам написати свою біографію, я якій було б все про них зрозуміло. Після чого повідомляє, що час для розповіді - 45 секунд.

Реально ніхто не вкладається в цей час, що розказати про себе достатньо.

Обговорення

- Якого результату вам вдалось досягти?
- Що ви відчуваєте?
- Як можна впоратись зі своїми почуттями?

4.3. Вправа «Прихований стрес»

Мета: визначити настільки учасники близькі до стресового стану.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує підкреслити на листку ситуації, які учасника найбільше дратують:

- Хочете зателефонувати, а на лінії постійно зайнято.
- Хтось без упину дає вам поради.
- Помічаєте, що хтось стежить за вами.
- Ви з кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.
- Хтось перериває хід ваших думок.
- Хтось без причини підвищує голос.
- Погано відчуваєтесь, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
- Вітаєтесь з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
- Розмовляєте з людиною, яка все знає «краще» за вас.

Якщо вас дратує більше 5 ситуацій, це означає, що неприємності кожного дня впливають на ваш нервовий стан, ви близькі до стресу або агресії.

4.4. Інформаційне повідомлення «Стрес»

Час – 5 хв.

Стрес (англ. «тиск, напруження») – комплекс емоційних станів, як наслідок дії негативних факторів.

Стрес може бути і корисним і руйнівним. Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що весь час перед ним постають нові і складні завдання, без часу на обмірковування. Мабуть тому, майже третина вчителів вважає навчання «стресовим зайняттям». До 80% педагогів перебувають у досить напруженому стані. Усе це негативно впливає на діяльність педагога, призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, «професійного вигорання».

Проте стресам можна протидіяти. Стрес можна послабити або взагалі усунути з нашого життя за допомогою зміни свого ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно направити на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли відчуваєте себе безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої немає виходу, коли ви вирішили, що виходу немає.

Змінюючи думки, сподівання, настанови, ми вчимося жити без стресу. Змінюючи себе, ми обов'язково відчуваємо, що змінилися люди і події, які раніше викликали у нас стрес.

Стресовий стан визначається тим, як ми реагуємо і що говоримо, а не тільки зовнішніми чинниками, які викликають стрес. Доречні слова Льва Толстого: «Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує».

4.5. Вправа «Лист до себе»

Мета: розслаблення.

Час – 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує написати собі листа, довіривши паперові все, що хвилює, напружує учасника, викликає стрес.

Цей спосіб має перевагу тому, бо мова листа коротка й лаконічна. Змальовуючи в листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніж у розмові. Лист можна перечитувати, коли почнуть хвилювати травматичні події, згадуючи свій стан і розуміючи, що можна з ним впоратись, як і минулого разу.

4.6. Вправа Техніки «Швидкої антистресової допомоги»

Мета: познайомити учасників з технікою реагування на стресогенні ситуації.

Час – 20 хв.

Хід вправи

Учасникам пропонується дати відповіді на листках чи у зошитах.

Крок 1. Ви переконані, що у вас трапилась якась ситуація з неприємними переживаннями. Згадайте або придумайте таку ситуацію.

Ви можете:

- або тремтіти в передчутті неприємностей;
- або поставити собі запитання: «Що саме мене так лякає?» максимально окресливши свої побоювання. Запитайте: «А що справді жахливого в цій ситуації може зі мною трапитись?». Запишіть свої відповіді.

Отже:

- Вас четвертують?

- Вам нічого буде їсти?

- Ви залишитесь без даху над головою й замерзнете серед степу? Тоді запитайте себе на підставі чого ви дійшли висновку про те, що на вас чекають серйозні неприємності. Чи не витівки це фантазії?

Крок 2. Поставте питання «Що поганого може трапитись?». Якщо з'явилося безліч незрозумілих, але вкрай неприємних відчуттів і припущень знову поверніться до кроку 1.

Продовжуйте:

А) на рівні образів: уявіть, що побачите в цій ситуації. Наприклад: осудливий погляд, готовий спопелити, перетворити на жменьку попелу! Уявили? Чудово! Йдемо далі;

Б) на рівні звуків: запитайте себе: «Що я чую?», наприклад сказали таке, що тепер життя не має сенсу, я- ніхто тощо. Почули? Чудово! Йдемо далі;

В) на рівні відчуттів: відчуйте: «Що я відчуваю в цій ситуації?», наприклад, червонію, блідну, тремчу, вкриваюся потом, серце зупиняється, зомліваю. Відчули? Чудово! Ваші насичені відчуття – це критерій правильної роботи. Тепер, якщо ви все це відчули по – справжньому і вам так погано, що здається - це кінець, переходимо до наступного етапу.

Крок 3. Заспокойтеся. Вправа «Глибоке дихання». Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот(губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтесь до звуку повітря, яке видихаєте, і відчувайте, як зникає напруження. Повторіть вправу 7-8 разів.

Серце б'ється, і всі частини тіла на місці. Як це не дивно вище живі!

Крок 4. Після того як ви максимально повно уявили можливу неприємну подію, виконайте один або кілька варіантів її подолання.

Наприклад, якщо суворий погляд шефа вас нервує, змушує відводити очі або дивитись в підлогу, спробуйте дивитись йому просто в очі, а не на перенісся, це допоможе дати лад думкам.

Тепер дуже ретельно продумайте і запишіть ваші припущення:

- Що ж мені насправді загрожує?
- Наскільки передбачувана загроза несумісна з подальшим життям?

4.7. Вправа «Аплодисменти»

Мета: дати можливість учасникам порухатись, відпочити.

Час -5 хв.

Хід вправи

Учасники стають в коло. Ведучий починає аплодувати і підходить до одного з учасників, який теж починає аплодувати, стає перед ведучим і підходить до іншого учасника. Група рухається аплодуючи, поки серед аплодуючи не опиняться всі учасники.

4.8. Вправа «Психотехнічне перетворення ситуації»

Мета: навчити учасників психотехніці перетворення ситуації

Час – 10 хв.

Хід вправи

Ведучий : Трапляються випадки в нашому насиченому житті, коли думки про якусь неприємну ситуацію, яка трапилась у минулому, дошкуляють і ми нічого не можемо вдіяти. Зверніть увагу-це лише наш спогад. Саме спогад, а не спостереження.

Щоб переконатися в цьому дозвольте собі побешкетувати:

1. Уявіть людину, яку вам неприємно згадувати, подумки намалюйте їй котячі вуса й вуха віслюка. Як вона вам тепер? А ще можна приміряти короткі штани, як у Карлсона, можна з пропелером. Натисніть на гудзик-кнопку – і людина злетить на дах.

Ваша психіка - чудовий комп'ютер, адже він може не тільки викликати негативні емоції, але й усувати їх.

2. Виберіть спогад з неприємним об'єктом. Що може зробити ваш «комп'ютер»:

- Змінити розмір об'єкта;
- Змінити його форму;
- Перефарбувати в будь –які кольори й нанести візерунок;
- Змусити рухатись(шеф літає, танцює, стрибає);
- Створити звукові ефекти(змусити свистіти, шептати, співати).

Інакше кажучи, ваші способи про подію, яка вас травмує, - це лише картина у вашій свідомості. І ви можете змінити у цій картині все, що захочете і як вам заманеться. Внаслідок цього зміниться і психологічний стан.

4.9. Вправа «Банк «Анти стрес»

Мета: визначити власні способи боротьби учасників зі стресом

Час – 10 хв.

Хід вправи

Ведучий просить учасників на листках написати свій найефективніший спосіб боротьби зі стресом. Далі пропонує по колу поділитись цим способом і прикріпити стікер на малюнок банку.

4.10. Вправа «Подарунки»

Мета: розслаблення, отримання позитивних емоцій.

Час – 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує кожному по черзі зробити подарунок своєму сусідові ліворуч. Подарунок треба зробити мовчки, але так, щоб сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Поки всі не отримають подарунки, говорити не можна. Коли коло замкнеться – обговорити, чи всі зрозуміли що нам подарували.

4.11. Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок, проговорити відчуття від заняття

Час -10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам висловитись і дати відповіді на питання:

- Що дізналися на занятті?
- Що відчували?
- Які враження?
- Що хотіли б сказати?

Заняття 5

Мета: допомогти усвідомити систему підтримки учасників, познайомити з прийомами вирішення життєвих проблем,

Час – 1 год. 40 хв.

№	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
5.1.	Вправа «Привітання»	5	
5.2.	Вправа «Фасилітатор»	10	
5.3.	Вправа «Чи отримую я стільки уваги, скільки заслуговую»	15	Листи А-4, маркери, ручки
5.4.	Вправа «Оптимальна дистанція»	5	

5.5.	Вправа «Система підтримки»	15	Листи А-4, маркери, ручки
5.6.	Вправа «Кого підтримую я»	5	Листи А-4, маркери, ручки
5.7.	Вправа «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу»	20	Листи А-4, зіпсовані пластикові стаканчики, кольоровий папір, клей, стрічки, намисто, маркери тощо
5.8.	Вправа « Коло зворотного зв'язку»	15	Стікери, маркери, ручки, плакат з малюнком колосків
5.9.	Історія для натхнення «Банка»	5	
5.10.	Вправа «Колосок»	5	

5.1. Вправа «Привітання»

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштування на роботу в групі.

Час – 5 хв.

Хід вправи

Кожен учасник продовжує речення «Привіт! Не хочу хвалитися, але я...»

5.2. Вправа «Фасилітатор»

Мета: надати можливість відчувати важливість і доречність підтримки.

Час - 10 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує об'єднатись у 2 групи за принципом «день-ніч» і утворити 2 кола: зовнішнє і внутрішнє. Тим, хто стоїть у зовнішньому колі пропонується вийти за двері. Кожна група отримує свою інструкцію.

Інструкція для учасників у зовнішньому колі: «Учасники, які утворюють внутрішнє коло, протягом однієї хвилини будуть стояти з заплющеними очима, витягнувши руки вперед. Коли ви побачите, що руки вашого партнера опускаються вниз, підтримайте своїми долонями легенько його руки, а як тільки відчуєте, що йому вже не потрібна ваша підтримка, опускайте свої руки»

Інструкція для учасників внутрішнього кола: «Учасники, які утворюють зовнішнє коло, протягом однієї хвилини будуть стояти з заплющеними очима, витягнувши руки вперед. Коли ви побачите, що руки вашого партнера опускаються вниз, підтримайте своїми долонями його руки і тримайте постійно, до закінчення часу»

Обговорення

- Як ви себе почували?
- Чи добре було тим, кому постійно підтримували руки?
- Чи добре було тому, кому підтримували руки час від часу?

5.3. Вправа «Чи отримую я стільки уваги, скільки заслуговую»

Мета: визначити настільки задоволеною є потреба учасників в проявах уваги.

Час - 15 хв.

Хід вправи

Крок 1. Чи достатньо мені тих виявів уваги, які я отримую від свого оточення?

Ведучий пропонує написати у першій колонці важливі для учасників сфери життя(робота, родина, друзі, школа тощо).

В наступній колонці записати людей, які входять до цієї сфери.

В третій колонці оцінити кожен з перелічених пунктів:

«+» - поставити напроти тих пунктів, де, на їх погляд, вони отримують достатньо уваги;

«-» - поставити там, де їх на їх погляд недооцінюють;

«0» - поставити там, де вони не отримують або майже не отримують уваги.

Наприклад

Важливі для вас сфери життя	Люди з якими ви спілкуєтесь у цій сфері	Оцінка стосунків
Робота	Колеги	++
	Адміністрація	--
	Учні	0-

Підрахуйте кількість «+», «-», «0».

Подивіться на список і визначте свій баланс виявів уваги. Дайте відповіді на питання(письмово):

1. Що ви маєте на увазі, коли вважаєте, що вам приділяють мало уваги?

2. Чого з наведеного нижче вам не вистачає:

- схвалення ваших дій,
- нагадування про те, що ви кращі за багатьох у чомусь,
- позитивних оцінок.

Можливо, вам складно було відповісти на питання? Тоді давайте спробуємо визначитись з поняттям «вияв уваги» і поняттями, які до нього входять: «комплімент», «похвала», «підтримка».

Вияв уваги – це звернені до людини висловлювання, або дії, покликані поліпшити її самопочуття.

Компліменти - це вияв уваги у словесній формі без урахування ситуації, у якій людина перебуває цієї миті.

Часто комплімент сприймається негативно, тому, що не враховується ситуація. Оскільки повідомлення не відповідає ані конкретній ситуації в якій ви перебуваєте, ані почуттям, які ви переживаєте цієї миті, це не тільки не підвищує вашу самооцінку, а навіть знижує її. Це означає, що одних компліментів недостатньо. А може похвала?

Похвала - це оцінне судження, у якому людину порівнюють з іншими, причому це порівняння на її користь.

Похвала(позитивна оцінка) завжди містить і негативну оцінку(тут вона стосується не вас, а когось іншого). «Ви кращі за когось» завжди означає і «хтось гірший за вас». Така оцінка зводить вас «на п'єдестал», у позицію «над іншими». Чи підвищується ваша самоцінність? Зовні-так, але позиція «на п'єдесталі», насправді є позицією слабкої людини. Часто вона є захистом у ситуації, коли всі інші спроби впливу на ситуацію вже не діють. «На п'єдесталі» стояти незручно, важко. І головне – втрачається відчуття свободи.

Потреба в зовнішньому схваленні-свого роду наркотик. Звикаючи до нього людина втрачає себе і більше не чує свого внутрішнього голосу, що зумовлює формування залежної поведінки.

Крок 2. Що відбувається зі мною, коли хочеться, щоб усі мене хвалили?

Учасники стають в коло, в центрі бажаний почути похвалу. Кожен придумує, що він може сказати про того, хто в центрі - щось, хороше, суттєве чи ні.

За командою ведучого всі учасники одночасно й якнайгучніше говорити учаснику те, що хотіли сказати. Завдання учасника в колі – почути і зрозуміти зміст їх висловлювань.

Аналіз

- Чи чули ви інших?
- Чи можете ви сказати, хто і що вам говорив?
- Як ви почуваєтесь після цієї вправи?

Людина, яка звикла до похвали всі свої сили витрачає на те, щоб почути позитивну оцінку на свою адресу. Але вона не тільки не чує й не розуміє, що говорять їй інші, а й не чує себе й не почувается вільно.

Дозволимо собі припустити, що ви, як і кожна людина, крім похвали і компліментів, відчуваєте потребу в підтримці.

***Підтримка** – це вияв уваги до людини в ситуації, коли вона об'єктивно неуспішна, у формі прямого мовного висловлювання щодо того, у чому вона цієї миті відчуває труднощі.*

Крок 3. Безумовна любов.

Сядьте зручніше. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть собі по черзі всіх значущих для вас людей – батьків, дітей, чоловіка, друзів та інших. По черзі скажіть кожному з них: «Я люблю тебе просто так. Я приймаю тебе таким, який ти є». Знайдіть серед них тих, яким ви не можете цього сказати. Згадайте людей, у яких ви не бачите сильних сторін, яких ви не можете прийняти й любити безумовно. Спробуйте зрозуміти, що саме заважає вам, які вимоги ви ставите до них, за яких умов ви могли сказати кожному з них: «Я приймаю тебе таким, який ти є».

Тепер спробуйте поставити себе на місце цієї людини. Спробуйте зрозуміти, чому вона погано ставиться до вас. Що відбувається в житті цієї людини, коли вона спілкується з вами? Чи знає, чи розуміє вона ті умови й вимоги, які ви до неї висуваєте?

Тепер поверніться на своє місце і спробуйте чесно сказатиб «Я прощаю тебе за і знімаю умову, яка заважає моїй безумовній любові. Тепер я люблю тебе безумовно і приймаю тебе таким, який ти є».

Аналіз

- Які почуття викликала у вас вправа?

5.4. Вправа «Оптимальна дистанція»

Мета: дати можливість учасникам відпочити.

Час - 5 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари і поспілкуватись з кількома партнерами, при цьому, спілкуючись у парах, знайти з кожним партнером оптимальну дистанцію. Через 1-2 хвилини ведучий припиняє рух, учасники зберігають оптимальні дистанції. Вправа повторюється кілька разів.

5.5. Вправа «Система підтримки»

Мета: визначити коло підтримки серед оточуючих людей.

Час – 15 хв.

Хід вправи

Інструкція Заповніть таблицю, щоб визначити спектр ваших стосунків з оточенням. Поставте галочку у рядку біля тих, від кого ви отримуєте підтримку. У правому стовпчику оцініть наскільки вас задовольняє ця підтримка, використовуючи для цього систему оцінювання, що наведена в таблиці праворуч.

Ті, хто підтримує вас	Наскільки задовольняє підтримка (не задовольняє - 1, більш-менш – 2, задовольняє – 3)
Коханий (кохана) або чоловік (дружина)	
Близький друг (подруга)	
Батьки	
Брат або сестра	
Інші родичі	
Люди, об'єднані з вами спільними інтересами	
Колеги по роботі	
Той, хто вам у всьому допомагає	
Адвокат	
Той, хто надихає вас	
Той, хто чогось вимагає від вас	
Той, хто поважає вас	
Той, хто схвалює ваші вчинки	
Той, хто цінує вас	
Домашня тварина	
Інші(вказати)	
Кількість відмічених рядків:	Кількість балів:

Підрахунок і аналіз

Система підрахунку складається з двох частин. Перша показує, скільки людей підтримує вас і піклується про вас. Для цього просто складіть кількість рядків, відмічених галочкою у лівому стовпчику. Один рядок – 1 бал.

Якщо ви набрали 0-4 бали – у вас дуже мало близьких людей, і ви дуже чутливі до будь-яких змін.

Результат 5-8 балів указує на вузьке коло взаємостосунків, але ви не боїтесь розширити його.

Якщо у вас 9-12 балів, ваше коло спілкування достатньо широке і забезпечує вам хорошу підтримку.

Якщо ви набрали 13 і більше балів, у вас широке коло спілкування, яке добре захищає вас від стресів.

Друга частина показує, настільки ви задоволені взаємостосунками з оточенням, тобто настільки якісна ваша система підтримки.

Для підрахунку використайте формулу:

Результат = (сума балів з правої колонки : сума балів з лівої колонки) помножити на 100 = X

Наприклад, якщо сума балів у правій колонці дорівнює 8, а в лівій 8, тоді загальний результат буде такий: $18:8$ помножити на $100 = 225$.

Сума набраних балів означає наступне:

0-149 – ви не задоволені стосунками з оточенням;

150-249 – більш-менш задоволені;

250 і більше – задоволені.

Заповніть аркуш системи підтримки. Пам'ятайте, важлива і якість стосунків і кількість близьких людей.

СИСТЕМА ПІДТРИМКИ

1.	Коло людей, які мене підтримують дорівнює _____
2.	До моєї системи підтримки входять:
3.	Я використовую системи підтримки для:
4.	Найголовніше, що я хочу змінити в своїй системі підтримки:
5.	Назвіть 3 людей з якими ви хотіли встановити або налагодити стосунки
6.	Вирішіть з чого почати:

- Чи є думки, почуття, якими ви б хотіли поділитися з групою, проговорити їх.

5.6. Вправа «Кого підтримую я»

Мета: само актуалізація особистості

Час – 5 хв.

Хід вправи

Ведучий просить записати на листку особистостей, кого підтримує учасник, поряд написати чи отримує він підтримку у відповідь.

5.7. Вправа «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу»

Мета: показати шляхи вирішення проблем

Час - 20 хв.

Хід вправи

Етап І. «Не носись із проблемою як із писаною торбою»

Ведучий. Зараз я вам роздам чудові подарунки. (Учасники отримують зіпсовані пластикові стаканчики).

Що вам не подобається?

- Чи не буває так, що життя нам також дарує такі погані «подарунки»?
- Як ми реагуємо на такі явища?

Кожен із нас може зазнати невдачі. Хочу запропонувати вам кілька вправ, які допоможуть перемогти невдачу.

Крок 1. Візьміть до рук ваш стаканчик. Вам необхідно, не випускаючи стаканчика з обох рук, якось його полагодити або зробити з нього щось корисне (1 хв).

Обговорення

- Кому вдалося полагодити стаканчик?
- Чи зручно було працювати?
- Якби стаканчик був реальною проблемою, чи вдалося б її вирішити у такий спосіб (не випускаючи стаканчика з обох рук)?

Справді, інколи ми, як то кажуть, хапаємося за свої проблеми, застрягаємо на них і не хочемо відпустити їх, утрати контроль над ситуацією. Але цей спосіб, як ви вже переконалися, не діє. Пропоную вам ще одну вправу.

Крок 2. Тепер стаканчик можна випускати. Можна робити з ним що завгодно й використовувати будь-які матеріали, які ви знайдете в кімнаті. А оскільки кожен намагається вирішити свої проблеми : найшвидше, спробуйте виконати завдання за 1 хвилину. Завдання залишається таким самим. Вам потрібно зробити з вашого стаканчика щось корисне, а потім розказати про свій витвір.

Обговорення

- Кому вдалося щось змайструвати?
- Кому не вдалося щось змайструвати? Чому?

Коли ми розраховуємо на дуже швидке розв'язання наших проблем і тільки на самих себе, можемо опинитися в такій ситуації, коли може не вистачити часу та ресурсів. Який вихід?

Етап II. «Шукай спільників і тих, хто допоможе»

Крок 3. Зараз у вас спільна проблема: що зробити зі стаканчиком? Але умови дещо змінюються. Тепер можна об'єднатися у групи по 5 учасників і вирішувати проблему спільними зусиллями. Можна працювати кожному над своїм задумом, можна підказувати один одному, а можна створювати колективні витвори. На роботу отримуєте стільки раз по 1 хвилині, скільки учасників у вашій групі.

По закінченні кожна група презентує свій витвір.

Обговорення

- Порівняйте свої відчуття в першій, другій і третій вправі.
- Коли легше було вирішувати проблему, а коли – цікавіше? Коли легше було вирішувати проблему, а коли — цікавіше?

На заключному етапі ведучий пропонує кожній групі на аркушах скласти інструкцію щодо того, як розв'язувати проблему.(5 хв.) Кожна група представляє свою інструкцію, які вивішуються і в них підкреслюється спільне. Можна скласти «узагальнену інструкцію»

Приклад

Щоб боротися з проблемами:

- а) не зв'язуй ними собі руки, не носися з ними як із писаною торбою;
- б) не чекай, що проблеми вирішаться миттєво, май терпіння;
- в) знайди собі спільників, не бійся звернутися по допомогу (одна голова — добре, а дві — краще!);
- г) вір в успіх!

5.8. Вправа « Коло зворотного зв'язку»

Мета: рефлексія, отримання зворотного зв'язку про роботу в групі.

Час - 15 хв.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам спочатку на листках у вигляді пелюсток зернини написати відповіді на питання, а потім по колу висловити свою думку:

- Що найбільше, запам'яталося, вразило на заняттях?
- Якими думками, почуттями хотіли поділитися?

- Чи справдились сподівання?

Якщо сподівання виправдались учасник прикріплює стікер на малюнку колосків.

5.9. Історія для натхнення

Мета: активізація процесу самопізнання та самоактуалізації учасників.

Чи повна банка

Професор філософії, виступаючи перед своїми студентами, наповнив п'ятилітрову скляну банку камінцями, кожний з яких був не менше 3 см в діаметрі.

Потім запитав у студентів, чи повна банка.

Вони відповіли, що так, повна.

Тоді він відкрив банку консервованого горошку і висипав його у велику банку, а потім трохи потряс її. Звичайно, горошок зайняв порожній простір між камінням. Професор знову запитав у студентів, чи повна банка.

Вони знову відповіли: так, повна.

Тоді він узяв коробку, наповнену піском, і висипав його в банку. Звичайно, пісок повністю зайняв вільне місце.

Ще раз професор запитав, чи повна банка.

Йому відповіли: так, і цього разу однозначно - банка повна.

Тоді він витягнув з-під столу двохлітрову пляшку з водою і вилив її всю до останньої краплі в банку.

Студенти засміялися.

І професор сказав: - А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли таке:

- банка - це ваше життя;
- каміння - це найважливіші речі, які мають найбільше значення у вашому житті, цінності вашого життя: сім'я, здоров'я, свої діти, хобі - все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше загубиться;
- горошок - це речі, які стали важливими особисто для вас: робота, будинок, автомобіль, гроші і щось ще;
- пісок - це всі інші дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і каміння. Так і в житті: якщо ви витрачаєте весь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших і цікавих справ.

Робіть те, що приносить вам щастя: грайтеся з вашими дітьми, проводьте час з супутниками життя, зустрічайтеся з друзями і цікавими людьми, читайте добрі книги, займайтеся улюбленою справою.

Ще буде час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням і т.д., і т.п.

Займайтеся, перш за все, камінням, тобто найважливішими речами в житті; визначте ваші пріоритети, решта - це тільки пісок.

Тоді студентка підняла руку і запитала:

- А яке значення має вода?

Професор посміхнувся:

- Я радий, що Ви запитали мене про це. Я зробив це, щоб показати вам: завжди буде ще й те, що привносить саме Життя!

5.10. Вправа «Колосок»

Мета: створення позитивного емоційного фону прощання учасників.

Час -5 хв.

Хід вправи

Сядьте в коло. Закрийте очі. Згадайте про те, якими ви прийшли на перше заняття. Тепер відкрийте очі і повільно піднімайтесь...

Відчуйте, як ви поступово перетворюєтесь в єдину, дружню групу.

Станьте ближче один до одного. Звучьте коло, щоб стояти щільно один до одного. Покладіть руки на плечі своїм сусідам...

Уявіть собі, що ви – це колосок, який повільно погойдується від вітру. Закрийте очі і повільно качніться вліво, а потім вправо. Відкрийте очі і гляньте на всіх учасників. Зустріньтеся очима з кожним із них...

Тепер знову закрийте очі і зніміть руки з плечей сусідів...

Усвідомте, що колосок уже дозрів, і кожен із вас зараз перетвориться в самостійне зернятко...

Відійдіть із закритими очима на декілька кроків назад і повільно розверніться...

Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від колоска. Але у вас є енергія. Відчуйте її в своєму тілі...

Скажіть самому собі: «Я наповнений життєвою силою, і у мене є енергія для росту і розвитку....»

Тепер поступово відкрийте очі.

Робота в нашій групі завершена. Дякую за співпрацю. Бажаю успіху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 159 с.
2. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 174 с.
3. Діагностика та профілактика психічного здоров'я педагога//Психолог. - 2006. -№31-32.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. Ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. – К.: Міленіум, 2006. -368 с.
5. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз / За заг. ред. С. Максименка – К.: Главник, 2005 . - 112 с.
6. Технологія організації та проведення тренінгу: навчально-методичний посібник / За загальною редакцією Левчук С.С. - Сквиря Джерело, 2010. - 64 с.
7. Технології роботи організаційних психологів/ За наук. Ред.. Л.М. Кара мушки. _ К.: Фірма «ІНКОС», 200. – 366 с.
8. www.trepsy.net/training/stat.php

Інформаційні матеріали для педагогів по попередженню «професійного вигорання»

Прийоми для профілактики синдрому «професійного вигорання»

1. Опануйте стратегією вибіркового сприймання (процесом прийняття рішення про те, на чому сконцентрувати увагу: па негативному чи позитивному). Не давайте думкам опановувати Вами. Навчіться усвідомлювати позитивні аспекти ситуації та знижувати (не відкидати!) важливість неприємних аспектів. З цією метою використовуйте такі прийоми:

- складіть перелік ситуацій, які Вас наразі турбують, та перелічіть їхні позитивні сторони;
- перед сном (або в інший зручний час) пригадайте все гарне та приємне, що відбулося з Вами сьогодні.

2. Зробіть своє життя святом (навчіться «нюхати троянди»). Життя може стати святом, якщо віднайдете час для його святкування, а тому:

- сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у Вашому житті;
- сформуєте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте);

- якщо Ви досягли якоїсь мсти, навіть маленької, дозвольте собі насолодитися успіхом її досягнення, не починайте одразу ж ставити перед собою нову мету.
- сприймайте життя з усією повнотою. Для цього докладіть свідомих зусиль, змініть звичні способи дій (наприклад, вибір різних маршрутів до місця роботи, форм проведення семінарів, нарад, звітів, взаємодії з учнями тощо).

3. Навчіться використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та Вами. Перегляньте кінокомедію, журнал коміксів, поспілкуйтеся в групі соціальної підтримки тощо.

4. Визначте, який тип поведінки в ситуації стресу притаманний для Вас - «А» чи «Б».

Для поведінкового типу «А» характерна сукупність особистісних характеристик, до складу якої входять виняткове прагнення до змагання, агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, а також вільно виражена, але раціональна ворожість і практично завжди - прихована беззахисність. Для поведінкового типу «Б» характерні протилежні характеристики: ці люди не проявляють ворожості, для них не характерний поспіх, Вони не прагнуть до змагання. Констатовано, що тип «А» більше пов'язаний з розвитком ішемічної хвороби серця. Окрім того, встановлено, що у жінок типу «А» народжуються діти, які також належать до типу «А».

Тому з метою профілактики синдрому «професійного вигорання» важливо усвідомити, що необхідно схвалювати поведінку типу «Б» та ігнорувати й не стимулювати поведінку типу «А». Якщо Ви визначили, що у вашому житті переважає поведінка типу «А», намагайтеся використати низку прийомів, які допоможуть позбутися поведінкових патернів типу «А»:

а) правила, які стосуються безпосередньо Вас:

- Визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши.
- Якщо перед Вами поставлене якесь завдання, запитайте себе: «А чи мушу я це зробити саме зараз і чи буде це важливо через п'ять років?»
- Зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; намагайтеся не виконувати кілька справ одночасно.
- Намагайтеся зробити Ваш графік гнучким.
- Пам'ятайте, що Ваш час - цінний і що ним потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює.
- Заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через тривалість або інтенсивність. Робіть перерви до того, як відчуєте напруження та втому.

- Перед тим як щось сказати, запитайте самого себе: «Чи дійсно це настільки важливо, що я без сумніву маю це сказати?»; «Чи хтось хоче це почути?»; «Чи доречним буде моє висловлення?» та ін.
- Пам'ятайте, що Ваші переконання істинні лише деякий час, а тому будьте відкритими для нових ідей.
- Щоразу нагадуйте собі про те, що не є важливим для Вас, та про те, що Вам дійсно потрібно. (Але зауважте: якщо те, що Вам потрібно, не сприяє розвитку вашого духу й розуму, то це - марнування часу).
- Регулярно намагайтеся побути на самоті.
- Вибирайте час, щоб згадати минуле й ті складнощі і проблеми, що колись були у Вашому житті. («Не весь перелік!»)

б) правила стосовно Вашої взаємодії з іншими людьми:

- Посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень ворожості.
- Дякуйте людям, якщо вони роблять Вам щось приємне.
- Зміцнюйте стосунки з друзями та знайомими, намагайтеся зробити їх ближчими.
- Не заважайте іншим людям робити те, що Ви б зробили швидше.
- Послухайте розмову інших людей мовчки, не дозволяючи собі втручатися, підштовхувати їх якимось чином.

6. З метою профілактики виникнення фази емоційного та фізичного напруження важливим є застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно вибирати та використовувати, зважаючи на індивідуально-психологічні особливості.

«Банк способів саморегуляції»

I. Способи, пов'язані з управлінням диханням

Управління диханням — це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (з участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);

- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим і зрівноваженішим.

Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10–15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не ворухилася.

Спосіб 3

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих – глибоко видихніть;

- затримайте дихання так довго, як зможете;
- зробіть декілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання.

II. Способи, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Спосіб 4

Оскільки добитися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на самих напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі;

- дихайте глибоко і поволі;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- переживіть цю напругу;
- різко скиньте напругу — робіть це на видиху;
- зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної важкості.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси — здивування, радості і ін.).

Спосіб 5

У вільні хвилини, паузи відпочинку, засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись наступних правил:

- 1) усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслабленого м'яза по контрасту з перенапруженням;
- 2) кожна вправа складається з 3 фаз: «напружити–відчути–розслабити»;
- 3) напруженню відповідає вдих, розслабленню — видих.

Можна працювати з наступними групами м'язів:

- обличчя (лоб, повіки, губи, зуби);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки;
- стегон і живота;
- кисті рук;
- нижньої частини ніг.

Примітка. Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Спосіб 6

Спробуйте задати ритм усьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- рухи великими пальцями рук в «напівзамку»;
- перебирання намистин на вашому намисті;
- пройдіть по кабінету (коридору) кілька разів, роблячи на два кроки вдих, і на п'ять кроків — видих.

III. Способи, пов'язані з дією слова

Відомо, що «слово може убити, слово може врятувати». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесна дія включає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередня дія на психофізіологічні функції організму.

Спосіб 7. Самонакази

Самонаказ - це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі.

Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» — це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики. У думках повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

Спосіб 8. Самопрограмування

У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в аналогічній ситуації. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій

сферах і надають упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви подолали аналогічні труднощі. Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»:

«Саме сьогодні у мене все вийде»;

«Саме сьогодні я буду найспокійнішою і витриманою»;

«Саме сьогодні я буду доречною і впевненою»;

«Мені приносить задоволення вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і володіння собою».

Спосіб 9. Самосхвалення(самозаохочення)

Люди часто не одержують позитивної оцінки своєї поведінки зі сторони. У цьому, особливо в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, — одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самим. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, в думках кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!»

Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3–5 разів.

ІV. Способи, пов'язані з використанням образів

Використання образів пов'язане з активною дією на центральну нервову систему відчуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо збудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову, навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо, в основному, на свідомість, то образи, уява відкривають нам шлях до потужних підсвідомих резервів психіки.

Спосіб 10

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

– Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, — це ваші ресурсні ситуації.

– Робіть це в трьох основних модальностях, властивих людині. Для цього запам'ятовуйте:

1) зорові образи (події що ви бачите: хмари, квіти, ліс);

2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);

3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячного проміння на своєму обличчі, бризки води, запах квіткових яблунь, смак полуниці).

– При відчутті напруженості, втоми:

1) сядьте зручно, по можливості, закривши очі;

2) дихайте поволі і глибоко;

3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;

4) проживіть її заново, згадуючи всі супроводжуючі її зорові, слухові і тілесні відчуття;

- 5) побудьте усередині цієї ситуації декілька хвилин;
- 6) розплющіть очі і поверніться до роботи.

Сім способів зняти стрес і поліпшити настрій

Не секрет, що в наш неспокійний час небезпеку втратити нормальна психологічна рівновага досить велика. Тим більше, якщо робота пов'язана із значними інформаційними перевантаженнями. Для того, щоб не втратити остаточно душевну рівновагу, досвідчені люди пропонують декілька нескладних рад, які допоможуть вам з честю вийти з поєдинку із стресом.

1. Почніть з того, що зупинитеся хоч би на мить і осмислите те, що відбувається

Поставте собі питання, чи дійсно ваше життя саме така, якій ви б хотіли її бачити? Подумайте над тим, що б ви хотіли в ньому змінити і як цього краще всього досягти. Психологи радять періодично упорядковувати думки, цілі, бажання, погоджуючи їх один з одним. Розкладіть все по полицках Вашого внутрішнього будинку, викиньте непотріб, що накопичився, зробіть генеральне прибирання і гарненько провітриті всі кімнати.

2. Купіть, нарешті, собі те, що ви хочете

Іноді навіть яка-небудь симпатична дрібниця на зразок брелка або веселої листівки може підняти настрій. Надрукуйте свою крашу фотографію, де ви зображені з променистою усмішкою на тлі квітучого саду і поставте в рамку. Постарайтеся, щоб Вас оточували тільки приємні вам речі. Можете без розкаянь совісті відправити на звалище історії стародавній букет, дарований колись екс-коханам, якщо один його вигляд наганяє на вас сумні спогади.

3. Дозвольте собі добре відпочити

Можна побалувати себе. Приготуйте свою улюблену страву, прийміть ванну з ефірними маслами, запаліть в кімнаті ароматичні свічки і включіть приємну музику. Створіть атмосферу затишку, в якій Вам би хотілося просто відсторонитися від зовнішнього світу. Добре допомагають тривалі прогулянки на природі. Насолодіться ароматом соснового лісу, прілого листя і моху, терпким запахом прохолоди вечірнього луку або берега! Відчуйте тихе дихання вітерця у волосі, смак яблук в роті, відчуйте життя навколо.

4. Приведіть в порядок свій раціон

Фахівці радять харчуватися приблизно через кожні чотири години і помалу. Як не дивно, тут Вам допоможуть вуглеводи. Невеликі порції багаті вуглеводами їжі сприяють виробленню більшої кількості серотоніна і підняттю настрою.

5. Завжди пам'ятайте про фізичні вправи

Наприклад, захопіться танцями або займіться плаванням. Вода допомагає тілу відпочити і розслабитися, підвищуючи тонус і настрій. Прагніть не піддаватися нав'язливій думці пожаліти себе. Станьте на деякий час трудоголіком, займіться тим, що б допомогло вам відвернутися від нав'язливих думок. Займіться домашніми справами, сходите в магазин, вигуляйте собаку. Будьте активні!

6. Як би це ні було важко, навчіться прощати і забувати

Таким чином Ви позбавитеся роздратування і мстивих відчуттів, які руйнують в першу чергу нас самих. Крім того, сердячись на когось або щось, Ви зберігаєте зв'язок з ним. Відбувається заиклення на минулих образах і засмученнях. Полегшіть собі прощенням, забудьте те, що вже пройшло, і рухайтесь далі!

7. Відносьтеся до життя простіше

Спробуйте хоч іноді пустити справу на самоплив, перестаньте контролювати всіх і вся. У житті завжди є місце подвигу, але потрібен він далеко не завжди. Спробуйте жити одним днем, прагніть зосередитися на тому, що ви робите в дану хвилину. Результат Вас приємно здивує.

Постарайтесь стати реалістами, не перебільшуючи значення невдач. Завжди пам'ятаєте стародавню східну приказку про те, що якщо 15 днів в місяці темні і сумні, то інші - радісні і щасливі. Станьте оптимістично, навчіться відноситися до подій, що відбуваються в житті, і ситуацій об'єктивніше. Можливо, вони зовсім не такі безнадійні, як вам здається під впливом емоцій. А може, все, що відбулося, і є дорога до кращого? Адже те, що сьогодні здається трагедією, завтра викличе усмішку.

А головне - завжди пам'ятайте, що життя наше всього лише маленький промінець світла, що пробивається серед хаосу Всесвіту. Так чи не краще провести її в щасті і гармонії з собою і миром, даруючи тепло і розуміння всім оточуючим?

Як допомогти собі в гострій стресовій ситуації

1. У гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень. Виняток становлять стихійні лиха, коли йдеться про рятування самого життя.
2. Полічіть до десяти, і лише потім поверніться до ситуації.

3. Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримаєте дихання. Видих здійснюйте поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.

4. Якщо стресова ситуація застигла вас в приміщенні:

а) встаньте, якщо це треба, і, вибачившись, вийдіть з приміщення. Знайдіть місце, де можна побути одному;

б) скористайтесь будь-яким шансом, щоб змочити лоб, виски і артерії на руках холодною водою;

в) повільно подивіться навколо, навіть у тому випадку, якщо приміщення, в якому ви знаходитесь, добре вам знайоме або виглядає цілком звичайно.

Переводячи погляд з одного предмета на інший, огляньте їх;

г) подивіться у вікно на небо, зосередьтеся на тому, що бачите;

д) набравши води в склянку (в крайньому випадку в долоні), повільно, зосереджено, випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу;

е) сядьте рівно, поставте ноги на ширині плеч, на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі, щоб голова і руки вільно звисали. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це впродовж 1-2 хвилин. Потім повільно випрямтеся. Виконуйте вправи обережно, щоб не закрутилася голова.

5. Якщо стресова ситуація застала вас де-небудь поза приміщенням:

а) огляньтеся навколо. Спробуйте поглянути на навколишні предмети з різних позицій. Детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;

б) знайдіть який-небудь дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Роздивляйтеся предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою так, щоб зуміти чітко уявити його із закритими очима;

в) якщо є можливість, випийте води;

г) простежте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс. Зробивши вдих, на деякий час затримаєте дихання, потім також повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожному видиху концентруйте увагу на тому, як розслабляються і опускаються ваші плечі.

Не пошкодить і прогулянка, словом, будь-яка діяльність, що вимагає фізичної активності і зосередження, але, знову ж таки, не перестарайтеся.

НАВЧІТЬСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЬ

Для того, щоб успішно долати внутрішню напругу, учителям важливо уміти розслаблятися, тобто володіти прийомами релаксації, які засновані на розслабленні м'язів.

Давайте подивимося, як цього можна досягти.

1. Відкладіть на якийсь час вирішення проблеми, яка вас турбує.
 2. Займіться впродовж 2-3 хвилин розслабленням, використовуючи один із способів, представлених нижче.
 3. Звільнившись від напруги, ви можете повернутися до вирішення первинної проблеми.
- З техніки, що наводиться нижче, виберіть ту, яка найбільш підходить до вас.

**«АНТИСТРЕСОВА РЕЛАКСАЦІЯ»
(РЕКОМЕНДОВАНА ВСЕСВІТНЬОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я)**

1. Ляжте (в крайньому випадку – сядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинен вам заважати.
2. Закривши очі, дихаєте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видихайте не кваплячись, стежте за розслабленням і мовчки говорите собі: “Вдих і видих, як приплив та відлив”. Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.
3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином пройдіться по усьому тілу. Повторіть цю процедурну тричі, розслабтеся, відмовтеся від усього, ні про що не думайте.
4. Спробуйте як можна конкретніше уявити собі відчуття розслаблення, яке пронизує вас від пальців ніг, через литки, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: “Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить”.
5. Уявіть собі, що відчуття спокою проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга покидає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, мускули обличчя. Лежіть спокійно, як ганчіркова лялька. Насолоджуйтесь цим відчуттям секунд 30.
6. Полічіть до 10, подумки кажучи собі, що з кожною подальшою цифрою ваші м'язи усе більш розслабляються. Тепер ваша єдина турбота – насолодитися станом розслаблення.
7. Настає “пробудження”. Порахуйте до 20. Говоріть собі: “Коли я долічу до 20, мої очі розплющуються і я почуватиму себе бадьорим. При цьому я усвідомлюю, що відчуття напруги зникло”.

«Передих»

Зазвичай, коли ми буваємо засмучені, починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один із способів розслаблення. Відкладіть убік усі проблеми, які вас турбують. Впродовж 3 хвилин дихаєте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть закрити очі. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. (Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект.

Уявіть: коли ви насолоджуєтеся цими глибоким спокійним диханням, усі ваші занепокоєння і неприємності випаровуються.

«Притулок»

Уявіть собі, що у вас надійне сховище, в якому ви можете буди наодинці, коли побажаєте. Це місце зовсім не обов'язково має бути реальне існуючим. Уявіть собі хатину в горах або лісову долину, про яку ніхто, окрім вас, не знає. Особистий корабель, сад, таємничий замок... Подумки огляньте це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть собі, що ви прямуєте туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти з другом.

Після того, як ви виконаєте це кілька разів, можете фантазувати так само впродовж дня. Закрийте на декілька хвилин очі і увійдіть до свого особистого притулку.

«Думайте ніжно»

Цей прийом за допомогою уяви знімає фізичну напругу з якоїсь конкретної частини тіла.

Зверніть увагу на напружений м'яз. Уявіть, що він перетворюється на щось м'яке. Можете уявити собі свічку, що горить, яку ви тримаєте в руці. Віск тане і крапля за краплею крапає вам на руку. Ви відчуваєте його тепло. Ваші м'язи починають розслаблятися. (Деякі люди уявляють, як їх напружені м'язи перетворюються в глину, бавовну, поролон або вату.)

Якщо спосіб “Думайте ніжно” послабляє напругу хоч би на 20% або більше, вам варто його використати. Врешті-решт ви навчитесь досягати результатів впродовж 60 секунд.

Можете використати будь-які образи і картини, що асоціюються зі світом і довірою. Наприклад, уявити себе у вигляді кошеняти, яке згорнулося клубочком та спить. А може, вам сподобається м'яка сила лева, що бурчить від задоволення, або левиці.

«Самомасаж»

Прийом ефективний при онімінні м'язів тіла.

Впродовж дня необхідно знайти час для маленького відпочинку, щоб розслабитися. Закрийте очі і масажуйте певні точки тіла, не сильно натискаючи. Ось деякі з цих точок:

- 1) міжбрівна область: потріть це місце повільними круговими рухами;
- 2) задня частина шиї : м'яко стисніть кілька разів однією рукою;

- 3) щелепа: потріть з обох боків місце, де закінчуються задні зуби;
- 4) плечі: масажуйте верхню частину плечей усіма п'ятьма пальцями;
- 5) ступень ніг : якщо ви багато ходите, відпочиньте трохи і потріть ніючі ступні перед тим, як йти далі.

«Прості твердження»

Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратися з емоційним напруженням. Ось декілька прикладів:

- Зараз я почуваю себе краще.
- Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися.
- Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями.
- Я можу впоратися з напругою у будь-який момент, коли побажаю.
- Життя занадто коротке, щоб витратити його на всякі занепокоєння.
- Що б не сталося, я постараюся зробити усе від мене залежне для уникнення сильного стресу.
- Внутрішньо я відчуваю, що у мене усе буде в порядку.

Спробуйте придумати власні твердження. Робіть їх короткими і позитивними; уникайте негативних слів типу “ні” і “не виходить”. Дуже важливе повторення. Повторюйте свої твердження щодня по декілька разів вголос або записуйте їх на папір. Спробуйте використати різні твердження і виберіть ті, які краще всього вам допомагають.

«Питання самому собі»

Цей прийом нейтралізує засоби, які блокують відчуття спокою, шляхом створення нових перспектив в ситуаціях пресингу. Коли ви підозрюєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, задайте собі наступні питання:

1. Це дійсно так важливо?
2. Чи ризикую я чим-небудь дуже важливим для себе?
3. Чи буде це так само важливо для мене за два тижні, через місяць?
4. Чи варто за це померти?
5. Чи може щось бути ще гірше?
6. Чи варто через це так сильно переживати?

Аутогенне тренування як засіб самовиховання

Вправа «Фокусування»

Ця вправа виконується за 10-15 хв до початку уроку. Зручно розташуйтеся на стільці. Віддаючи самому собі команди, зосередьте свою увагу на тій чи іншій ділянці тіла й відчуйте його теплоту. Наприклад, за командою «Тіло!» зосередьтеся на своєму тілі, за командою «Рука!» - на правій руці, «Кисть!» - на кисті правої руки, «Палець!» - на вказівному пальці правої руки і, нарешті,

за командою «Пучка!» - на кінчику вказівного пальця правої руки. Команди варто подавати самому собі з інтервалами 10-12 сек.

Вправа «Дихання»

Цю вправу найкраще виконувати перед початком уроку. Зручно розташуйтеся на стільці. Розслабтесь і закрийте очі. Постарайтесь відключити свою увагу від зовнішньої ситуації й зосередьтеся на своєму диханні. При цьому не слід спеціально управляти своїм диханням, порушувати його природний ритм. Вправа виконується протягом 5-10 хв.

Вправа «Психоенергетична парасолька»

Вправа проводиться в перші хвилини після початку уроку або періодично протягом усього уроку.

Учитель стає перед дітьми, бажано в центрі класної кімнати, і у процесі пояснення уроку намагається уявити, що над класом утворюється своєрідна «парасолька», яка щільно накриває всіх учнів. Мета вчителя - упевнено, міцно та стабільно тримати ручку цієї «парасольки» протягом усього уроку.

Вправа формує здатність контролювати ситуацію у класі.

Вправа «Емоція»

Вправа виконується за 10-15 хв. до початку уроку у класі чи в кабінеті. Заздалегідь заготовте картки, на яких напишіть назви частин тіла людини, за допомогою яких треба виразити емоції. Наприклад, картка з написом «Смуток. Руки» означає, що емоцію смутку треба виразити за допомогою рук. На картках можуть бути такі написи: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванство. Права рука», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги» тощо.

Вправи-налаштування

Вправа «Ранкові й вечірні налаштування»

Уранці, перед тим як підвестися з ліжка, заведіть правило прочитувати дві формули самонавіювання. Ви можете повторити їх у ліжку перед сном.

Формула 1: «Я людина смілива й упевнена в собі. Я все смію, усе можу й нічого не боюсь» (останню фразу можна повторити кілька разів).

Формула 2: «Я люблю своїх учнів. Я завжди радію зустрічам з ними. Я завжди відкритий до діалогу з моїми учнями».

Вправа «Налаштування на роботу»

Формула: «Я радісно йду на роботу. Я люблю свою роботу. Вона є для мене вищим змістом мого життя».

Вправа «Налаштування протягом робочого дня»

Формула 1: «Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі».

Формула 2: «Протягом усього дня я зберігаю абсолютне підпорядкування всіх дій досягненню найбільшого результату своєї роботи. При жодних обставинах я не нервуюсь і не дратуюсь. У будь-якій обстановці я зберігаю витримку та самовладання. Я не ставлю себе на одну дошку з учнями й не дозволю собі дратуватись через їхню брутальність чи порушення дисципліни. Я стримую себе там, де не може стриматись ніхто інший. І кожний при спілкуванні зі мною відчуває цю силу. Я здатний докладати величезних зусиль і стримувати себе в найбільш хвилюючих обставинах. Я все зможу. І я завжди своєю поведінкою буду показувати зразок великої духовної сили та витримки. Найсильнішою, лютою ненавистю я ненавиджу запальність і дратівливість. Вони перетворюють мене на посміховище, принижують мене й підривають мій авторитет. Я відчуваю себе здатним запобігти виникненню роздратування навіть тоді, коли це зробити дуже важко. Я все можу. Я здатний до величезних вольових зусиль».

Формула 3: «Я дуже люблю свою роботу, вона доставляє мені величезну насолоду й наповнює моє життя радістю постійних перемог і великим змістом».

Формула 4: «Я люблю своїх учнів. Я завжди радію зустрічам з ними. Я відкритий до діалогу з моїми учнями».

Вправа «Налаштування перед складною розмовою»

Формула 1: «Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу та взаєморозуміння».

Формула 2: «Мені легко, легко, вільно. Яскраво, чітко я відчуваю безтурботне щастя. Я безтурботно щасливий. Кожна клітина тіла дихає безтурботним щастям. Усе тіло легке, легко, вільно. Безтурботне щастя».

Цей текст допомагає зняти хвилювання й нервову напругу.