

Тренінг для педагогічних працівників

«Дорогою до себе»

Бриндзак Сніжана, практична психологиня

«Не можеш змінити ситуацію, зміни ставлення до неї».

Мета: Збагачувати психологічну компетентність педагогів; поглибити знання педагогів про здоров'я та його залежність від емоцій і стресу; сприяти формуванню самоповаги, поваги до професії викладача, поінформувати про деякі методи профілактики стресу і негативним емоціям.

Завдання тренінгу:

- ☐ звільнення від психологічної напруженості, скутості, роздратування;
- ☐ оволодіння навичками глибокого пізнання і розуміння своїх емоцій та переживань;
- ☐ отримання теоретичних та практичних знань з питань підтримання у задовільному стані психоемоційного здоров'я та розвитку власного позитивного мислення;
- ☐ розвиток навичок емоційного реагування;
- ☐ формування умінь застосовувати набуті знання на практиці;
- ☐ попередження передумов, котрі сприяють емоційному вигоранню;
- ☐ розвиток уміння мислити позитивно;
- ☐ формування толерантного ставлення до оточуючих.
- ☐ відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з колегами;
- ☐ розвиток вміння приймати рішення.

Кількість учасників тренінгу: 12-15 осіб.

Тривалість заняття: 60 хв.

Приміщення для проведення тренінгу: простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), столи чи парти, для виконання творчих завдань.

Кількість занять: 1.

Структура заняття

№ п/п	Вид роботи	Тривалість (хв.)	Обладнання
1	Вступне слово психолога.	2	Презентація
2	Вправа «Знайомство. Тест «Три тварини»	5	Аркуші А 4, презентація
3	Балансна модель	5	Додаток 1.
4.	Повідомлення про поняття «емоції» та що впливає на них	5	Презентація
5.	Відеоперегляд «Корисно для кожного. Як впоратись з емоціями»	3	https://www.youtube.com/watch?v=Ut_OsLPKTh4
6.	Вправа «Де живуть емоції?»	5	Додаток 2
7.	Вправа «Мова емоцій»	5	Додаток 3
8.	Вправа «Голос емоцій»	3	Фраза «Алло, скільки можна тебе чекати?»
9.	Гра-розминка «Австралійський дощ»	4	Релаксаційна музика

10.	Тест на емоційний інтелект [Н. Голл]	7	https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/
11.	Вправа « Жив був педагог»	3 хв	Додаток 4
12.	Притча «Про двох друзів»	4 хв	Притча
13.	Вправа «Чарівні побажання на день»	2 хв	Побажання, цукерки
14.	Підсумок заняття, обговорення	7	

1. Вступне слово психолога.

Шановні колеги! Ми зібралися на наш тренінг, тема якого «Дорогою до себе», щоб ще раз акцентувати нашу увагу на таких поняттях, як професійне вигорання, здоров'я, емоції, стрес. В залежності від того, наскільки ми навчимося відповідально ставитися до вирішення проблем, пов'язаних саме з цими поняттями, залежить наш внутрішній стан – самоповага, душевна рівновага, задоволеність життям, так і зовнішні прояви – ставлення до людей і людей до нас. І, звісно, стан психічного здоров'я. Тому, особливе значення в усіх цих процесах займають наші емоції, які відіграють важливе значення в нашому житті.

Почуття – це переживання, яке виникає як реакція на різні життєві ситуації (страх, гнів, образа, задоволення, вдячність, цікавість).

Коли почуття швидкоплинні, їх називають емоціями.

Емоції – це тимчасове почуття, миттєва реакція на певну подію, ситуацію, людину або тварину.

2. Вправа «Знайомство. Тест «Три тварини»

Мета: дізнатись більше про себе, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Психолог: Кожен хоче дізнатися щось цікаве про себе, про свій характер, здібності. Для того, щоб визначити, яка ви людина, дізнатись більше про себе, зрозуміти як вас сприймають інші, налагодити позитивний контакт, виконайте таке завдання.

Згадайте свої три найулюбленіші тварини та на аркуші паперу зобразіть їх та запишіть їх назви. Над назвою тварини, яка найбільше подобається поставте цифру «1». Цифру «2» напишіть над тією твариною, яка тобі подобається трохи менше. Над останньою поставте цифру «3».

1. Перша тварина (під цифрою «1») – це те, ким ви мрієте бути. Подумайте, які якості має ця тварина. Це саме ті якості, що вам подобаються та які ви хотіли би мати в себе.

2. Друга тварина (під цифрою «2») – це те, як вас, на вашу думку, сприймають інші люди, якими ви б хотіли бути в очах оточуючих.

3. Третя тварина (під цифрою «3») – це те, яким ви є насправді.

3. Вправа «Балансна модель» (додаток 1)

Мета: визначення розподілу життєвої енергії в різних сферах життя.

Психолог. У позитивній психотерапії вважається, що все життя людини відбувається у чотирьох сферах: Тіло, Діяльність, Контакти і Сенси, в яких ми постійно намагаємося досягти гармонії. Вона можлива тільки тоді, коли розподіл нашої життєвої енергії між цими сферами є більш-менш рівномірним і припадає приблизно по 25% на кожну. Суттєві диспропорції можуть бути свідченням різноманітних внутрішніх конфліктів. У вас є ромб, на якому ви повинні розподілити свою життєву енергію в даних сферах.

4. Повідомлення про поняття «емоції» та що впливає на них

Наше життя таке, як і наші думки. І сьогодні ми ще поговоримо про те, як емоції, стреси впливають на нашу особистість, на рівень нашої професійної майстерності, на правильний розподіл життєвої енергії.

Всі Ви знаєте, що в житті трапляються різні ситуації, як приємні, так і неприємні. Всі ми іноді буваємо дратівливими, злими, веселими. Усередині нас «живуть» наші друзі і вороги – емоції. Що ж таке емоції?

Емоції – це вираження нашого ставлення до того, що відбувається навколо нас чи в середині нас.

Емоції (від фр. *émouvoir* - «хвилювання», «збудження») — це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання.

Отже, емоції є соціально обумовленими. Емоції бажані для нас не тільки як регулятор моральної поведінки. Якщо людину довго нічого не турбувало, не тривожило, вона починає відчувати справжній емоційний голод, що природно має свій прояв.

Стрес (з англійської напруження) – стан, що виникає у людини під впливом сильних подразнень у незвичайній ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосовуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили і ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини.

Стрес, напруження – ми найчастіше вкладаємо в ці слова негативний зміст, забуваючи, що вони загалом позначають процес руху. Отже напруження не може бути ні поганим, ні хорошим. Бо сам факт життя не відбувається без напруження.

Дистрес – дія негативних емоцій, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися.

Еустрес – дія позитивних емоцій: натхнення, творчість, кохання, коли немов крила виростають.

Стрессами різного ступеню інтенсивності багате життя кожної людини. Інша річ, що одні вміють їм протистояти, інші – ні.

Чи знаєте ви, що існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків? Наше тіло реагує на все те, що ми відчуваємо.

5. Відеоперегляд «Корисно для кожного. Як впоратись з емоціями»

Мета: закріпити поняття емоції, набути навичок, як справлятися з емоціями.

https://www.youtube.com/watch?v=Ut_OsLPKTh4

6. Вправа «Де живуть емоції?» (додаток 2)

Мета: усвідомлення зв'язків між тілом та емоціями.

Давайте поміркуємо – де і як відкладаються наші емоції? З якими органами насамперед пов'язані? (учасники отримують картки із зображенням фігури людини, слід відзначити місця (органи) для емоцій:

- Заздрість
- Страх
- Злість
- Сором
- Ненависть
- Горе
- Тривога

(потім учасники знайомляться із реальним зображенням)

То де ж у тілі живуть емоції?

Заздрощі, ревності.

Впливають на мозок, жовчний міхур та печінку. Роздратування, викликане успіхом іншої людини, може бути приводом для неврозів та депресії. Через гормональні сплески виснажується імунна система, сон, робота серця та травлення.

Страх.

Зводить живіт. Блок на цьому рівні може проявитися розладами травлення. При тривозі та страху в кров потрапляє адреналін, що виділяється наднирковими залозами, а значить і ця область зачіпається стресом.

Злість, гнів.

Зазнаючи гніву, можна відчувати, як інтенсивна хвиля піднімається до рівня грудей та шиї. Від цієї емоції може стискатися голос, спазмуватися грудний відділ, тіло стає неспокійним у рухах.

Сором.

Вогненна хвиля, яка досягає обличчя, паралізує і змушує хотіти якнайшвидше зникнути, провалитися крізь землю. Надлишок сорому сильно придушуватиме і висмоктуватиме життєві ресурси людини.

Ненавість, роздратування

Впливає на серце та судини, підвищуючи тиск. Погано позначається на печінці та жовчному міхурі.

Горе, страждання.

Здавлюють легені, від чого вони стають вразливими до інфекцій. Може з'явиться скритність та нездатність плакати, навіть коли цього хочеться.

Тривога.

Частішає дихання, серцебиття. Якщо тривоги багато, вона руйнує шлунок та кишечник, серце та судини, селезінку та підшлункову залозу.

Ми визначили де живуть найстрашніші негативні емоції. А як ви гадаєте де живе радість? (а радість живе в кожній клітиночці нашого тіла).

7. Вправа «Мова емоцій»

Мета: виражати навички вираження емоцій.

Нам потрібен один доброволець. Зараз ви виберете карти із назвою емоцій і частиною тіла, за допомогою яких цю емоцію треба вам виразити, а учасники – назвуть її.

(Сум – обличчя, радість - губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки, гнів, байдужість). Молодці. Браво нашим добровольцям.

8. Вправа «Голос емоцій»

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вмінь імпровізувати емоції голосом.

Наші емоції це не тільки міміка й пантоміміка, а й відповідний тембр голосу. Учасники по колу говорять з різною інтонацією одну фразу «Алло, скільки можна тебе чекати?»

- ✓ З радістю
- ✓ Роздратовано
- ✓ Сум
- ✓ Страх
- ✓ Грайливо
- ✓ Закохано
- ✓ Байдуже

Емоції, які супроводжують бажання є енергією, внутрішньою силою для їх здійснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію заряджену емоціями, на реальність. Весь світ – одне ціле, тому коли чогось забажали, увесь Всесвіт змовляється, щоб вам допомогти.

9. Гра-розминка «Австралійський дощ»

Мета: зняття напруги в групі, створення позитивної атмосфери.

Ведучий: учасники стають у коло.

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

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).

- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки догори).

10. Тест на емоційний інтелект [Н. Голл]

https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/

Мета: дослідити рівень емоційного інтелекту особистості з кількох аспектів: емоційна поінформованість, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

11. Вправа « Жив був педагог» (додаток 4)

Мета: з'ясувати, яким повинен бути педагог в сучасному закладі.

Ваше завдання, не особливо замислюючись, закінчити пропозиції. Тут не може бути правильних і неправильних відповідей. Пишіть перше, що прийде на ваш розум. Час на виконання 2-3 хвилини.

12. Притча «Про двох друзів»

Мета: усвідомлення про важливість подій, що є в житті, вміння цінувати радісні миті життя.

І нашу зустріч я хочу закінчити притчею Про двох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один дав ляпаса іншому. Той, відчувачи біль написав на піску «Сьогодні мій друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дійшли до річки і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути і друг його врятував. Прийшовши до тями, хлопець написав на камені: «Сьогодні мій друг мене врятував». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?» А Друг сказав: «Коли тебе хтось ображає краще писати на піску, щоб вітре міг це стерти. А коли хтось чинить добре, краще вигравірувати на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.».

Тож я бажаю вам навчитись писати образи на піску і гравірувати радощі на камені! І нехай ваш внутрішній психологічний термостат зберігає

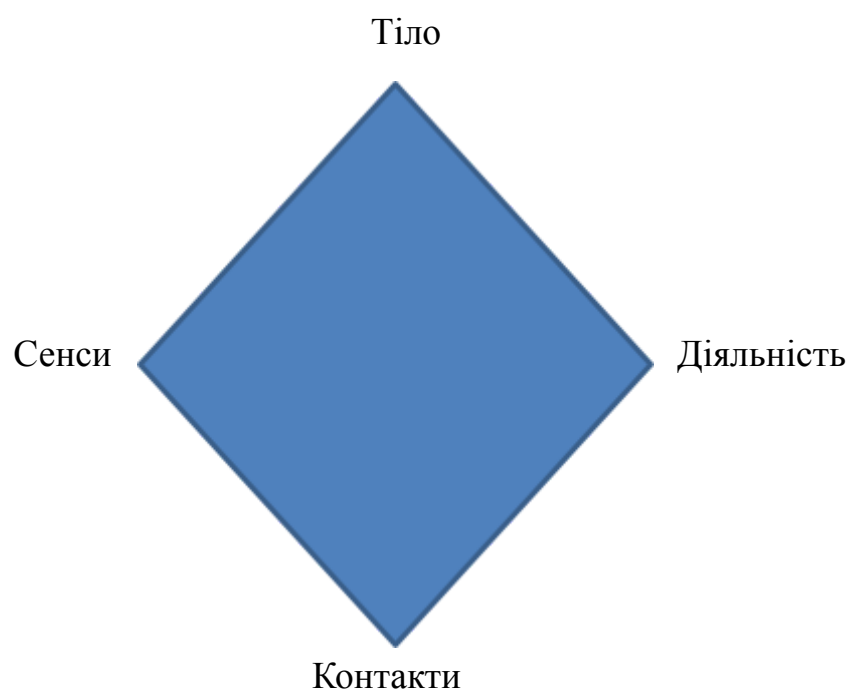
емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо!

13. Вправа «Чарівні побажання на день»

А тепер пропоную вам дістати по одній цукерці з чарівної скриньки(вази, мішечка), на ній буде папірець, який підкаже, що на Вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості.

14. Підбиття підсумків, обговорення

Додаток 1.



Додаток 2



Додаток 3

Сум – обличчя,

радість - губи

гордість – спина

страх – ноги

смуток – руки

гнів – обличчя

байдужість – плечі

Додаток 4

Вправа «Жив був педагог»

1. Вранці він прокидався і думав

2. Збираючись на роботу, він _____

3. Весь робочий день він мріяв _____

4. Прийшовши додому, він _____

5. Засинаючи, він думав _____

Додаток 5

Чарівні побажання на день

Даруйте оточуючим тепло усмішки і ви побачите – вам обов'язково посміхнуться у відповідь!

Бажаю, щоб у душі цвіли найпрекрасніші квіти!

Бажаю, щоб тобі діставалися лише посмішки, добрі слова та люди, які розуміють.

Нехай стан радості буде щоденним, думки будуть добрими, справи завжди йдуть у гору.

Гарного настрою, море позитивних емоцій, океан найбожевільніших ідей та мільйони приводів для веселощів!

Нехай гарним настроєм починається день і таким же добрим цей день і закінчується!

Нехай завжди буде привід для усмішки, моменту щастя, миті чудес, час для мрій!

Якщо все летить до біса, розслабся. Це час для нових кроків і експериментів!

Обов'язково вкладай в роботу всю душу, і тоді робота стане задоволенням!

Щоб радіти життю, необхідно майже нічого не робити: жити і радіти!

Жінка, як квітка, щоб вона розквітла, її необхідно весь час поливати.

Жінка - музичний інструмент, головне, його правильно налаштувати.

Кава, солодощі - все, що потрібно для радості!

Цукерка - і весь день на позитиві!

Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!

Вищі сили оберігають тебе!

У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!

Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!

Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!

Сьогодні з тобою спокій і радість!