

ПЛАН
Проведення семінару практикуму
для керівників творчих об'єднань

Дата проведення: 09.02.2023р.

Місце проведення: аудиторія № 2, ЦДЮТ

Тема: «Як попередити емоційне вигорання педагогічних працівників в умовах воєнного стану».

Мета: профілактика негативних емоційних реакцій на стресові ситуації, на перевантаження шляхом формування психологічної готовності та екологічних реакцій у складних ситуаціях..

Обладнання: кольорові стікери, аркуші формату А4, кольорові олівці, воскові олівці, таблиця емоцій та почуттів, пластикові стаканчики, зображення дерева без листя.

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.	Забезпечення	Відповідальні
1	Оголошення теми і мети семінару практикуму	2		Кучеренко О.В., практичний психолог
2	Вітання. Вправа «Моя річ та я»	8		Кучеренко О.В., практичний психолог
3	Обговорення правил групи: «Наші кордони – наша сила»	2	стікери	Кучеренко О.В., практичний психолог
4	Очікування	6		Кучеренко О.В., практичний психолог
5	Вправа «Багатоголовий дракон»	15	аркуші формату А4, кольорові олівці	Кучеренко О.В., практичний психолог
6	Вправа «Крилатим ґрунту не треба»	10	аркуші формату А4	Кучеренко О.В., практичний психолог
7	Вправа «Шок-терапія»	7	пластикові стаканчики	Кучеренко О.В., практичний психолог
8	Вправа «Доведення до абсурду»	12		Кучеренко О.В., практичний психолог
9	Вправа: «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші»	10		Кучеренко О.В., практичний психолог
10	Вправа «Я, ти, він, вона і стрес»	15	таблиця емоцій та почуттів	Кучеренко О.В., практичний психолог
11	Вправа «Вплив стресу на організм людини»	10		Кучеренко О.В., практичний психолог
12	Вправа-візуалізація «Буйок в океані»	15		Кучеренко О.В., практичний психолог

13	Рефлексія	8		
----	-----------	---	--	--

Хід семінару практикуму.

1. Оголошення теми і мети тренінгу (2 хв.)

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання. Повідомлення мети та завдання.

2. Вітання. Вправа «Моя річ та я» (8 хв.)

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Хід проведення: Учасники розміщуються на стільцях по колу. Далі психолог пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам психолог) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Надії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

3. Обговорення правил групи: «Наші кордони – наша сила» (2 хв.)

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Психолог з учасниками обговорює правила спілкування в групі:

- Цінування часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

- Ввічливість, взаємоповага. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

- Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю...», «Я так думаю...», «На мій погляд...» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

- Правило добровільної активності. Визначення міри власної активності в тренінгу є цілком добровільним й індивідуальним.

- Конфіденційність. Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу (риса яку необхідно в собі розвивати)

3.Очікування (6 хв.)

Хід проведення: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Психолог просить написати на них, чого саме учасники чекають від заняття – «Від роботи я очікую ...». Потім всі по

черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

4. Вправа «Багатоголовий дракон» (15 хв.)

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Хід проведення: «У кожного з нас є свій дракон – наш страхи, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми існуємо, примирюємось. У багатьох цей дракон багатоголовий. Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його в цілому. Назвати кожен голову окремо. Придумати історію про те, як перемогти свого дракона. Або хоча б зменшити кількість голів».

Обговорення.

6. Вправа «Крилатим ґрунту не треба» (10 хв.)

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі, наповнення енергією, розвиток мотивації.

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

7. Вправа «Шок-терапія» (7 хв).

Мета: сприяти усвідомленню виникнення емоційних реакцій на негативні ситуації.

Психолог: На долоні розміщений пластиковий стаканчик. Уявіть, що цей стаканчик – це місце для Ваших найпотемніших почуттів, бажань і думок. У нього Ви можете покласти те, що для Вас важливе цінне, і те, що Ви любите.

Коментар: Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша, раптом психолог зжимає цей стаканчик. Потім ведеться робота з емоційними реакціями, які виникли в учасників і учасниць ворк-шопу. Важливо обговорити, що відчули учасники і учасниці і що їм захотілося зробити. Можливе проведення паралелей переживань «тут-і-зараз» на ситуації спілкування.

Обговорення: Які почуття зараз у Вас виникли? Що Вам хотілося зробити, коли Ви побачили, що я зім'яла стаканчик? Коли виникають такі почуття?Хто ними керує?Куди вони зникають потім?

Коментар:Те, що Ви зараз пережили, це реальний стрес, це реальне напруження, і те, як Ви це пережили, є Ваша справжня реакція на проблеми,які виникають у Вас у спілкуванні або у взаємодії з іншими людьми. Так і почуття у нас з'являються тоді, коли ми не отримуємо бажаного.

8. Вправа «Доведення до абсурду» (12 хв)

Мета: розвиток впевненості у собі.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»). Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитись ними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду. Обговорення вправи: Як почувались, коли вам потрібно було давати агресивну, впевнену та невпевнену відповідь? Який з цих варіантів переважає у вашому буденному житті?

9. Вправа: «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші» (10 хв.)

Перегляд короткометражного мультфільму «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші»

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Як ви думаєте, чому не варто засмучуватись, коли не вдається одразу досягти поставленої мети? (На шляху до неї, після безлічі спроб, кожен із нас досягає інших, інколи не менш важливих, цілей).

10. Вправа «Я, ти, він, вона і стрес» (15 хв.)

Мета: розвивати в учасників і учасниць рівень емоційної компетенції, усвідомлення власних емоцій і почуттів.

Психолог: Підніміть руку ті, хто жодного разу житті не відчував стрес. Серед нас, нажаль, таких не має. І таких, я впевнена, не має у цілому світі. У кожного із нас є своє розуміння, що таке стрес. Але розуміти можна лише те, що ти розумієш чітко і усвідомлено, що ти бачиш. Як Вирозумієте поняття «Стрес»? Що це для Вас? Позначте стрес одним словом. А зараз за допомогою кольорових олівців намалюйте малюнок «Я і стрес». Це може бути зображення якоїсь асоціації, символу, абстракції, реальної ситуації, тощо. Головне, щоб у своєму малюнку Ви відтворили свої думки, емоції, почуття, образи, які прийшли в голову одразу після того, як була озвучена тема. Коли малюнок буде виконаний, назвіть його. Назва має бути не більше ніж із одного-двох слів.

Обговорення: Які враження від виконання роботи? Що для Вас означає стрес?

11 . Вправа «Вплив стресу на організм людини» (10 хв.)

Мета: актуалізувати усвідомлення про вплив стресу на організм людини.

Психолог: Учасники ворк-шопу об'єднуються у чотири підгрупки та працюють над складанням переліку ознак стресу і його впливу на різні рівні організму людини:

- Перша група складає перелік ознак стресу на *фізіологічному рівні*;
- Друга група складає перелік ознак стресу на *емоційному рівні*;
- Третя група складає перелік ознак стресу на *поведінковому рівні*;
- Четверта група складає перелік ознак стресу на *інтелектуальному рівні*.

Після виконання роботи групи презентують своє напрацювання.

Коментар: Усе наше життя так чи інакше пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої відносяться стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т.д.). Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

12. Вправа-візуалізація «Буйок в океані» (15 хв.)

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте зручно, вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що ви – маленький буйок у величезному океані... У вас немає компаса, мапи, керма, весел... Ви рухаєтесь туди, куди несуть вас океанські хвилі, вітер... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи і виринання... Відчуйте рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під вами, що підтримує вас. Прислухайтесь, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким буйком у великому океані. Якщо ви відчуваєте страх, переконайте себе, що ви сильніший від хвиль і вітру, ви не можете потонути, ви знову і знову виринаєте з таємничих глибин, куди вас намагається загнати стихія. Можете відкрити очі, коли будете готові».

Обговорення вправи: бажаються діляться своїми емоціями та почуття під час виконання вправи.

13 Рефлексія (8 хв.) Обговорення тренінгу, зворотній зв'язок від учасників наскільки виправдались їхні очікування. Що сподобалось під час тренінгу? Яка з вправ викликала труднощі? Які емоції вони відчували виконуючи вправи?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич - К.: Навч. книга, 2002.
2. Болотова Ю. Робота щодо збереження психічного здоров'я педагога / Ю. Болотова // Практичний психолог: школа. – 2013. – № 11.
3. Венгер Г. Профілактика стресів у педагогічній практиці / Г. Венгер // Практичний психолог: школа. – 2013. – № 12.
4. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин – Харків, 2008.
5. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес / Т. Кузьміна // Психолог. – 2009. – № 29. – С. 365–366.
6. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2003. – № 3(35). – с. 48-55

7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук — К. : ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.
9. Санникова О.П. Адаптивність особистості. / О. П. Санникова, О.В. Кузнецова— Одеса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258с.