

**Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»
Номінація: «Корекційно-розвиткові програми»**

«Скажемо стресу – ні!»

Програма з елементами тренінгу



**Остапчук Вікторія Сергіївна
Практичний психолог
ОПОРНИЙ ЗАКЛАД
«ГВІЗДІВЕЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ»
СОКИРЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ДНІСТРОВСЬКОГО РАЙОНУ
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
+380986343741**

Ostapcuk8@gmail.com

с. Гвіздівці, 2023 р.

Зміст

1. Анотація	3
2. Вступ	4
3. Структура заняття	6
4. Заняття	14
5. Список використаної літератури	71
6. Додатки	72

АНОТАЦІЯ

Викорінити чи боротися зі стресом та конфліктом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан. А найголовніше завдання кожного - перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення. Варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе.

Мета представленої корекційно-розвиткової програми: змінювати внутрішні установки щодо реагування в стресовій ситуації; актуалізувати розуміння учасників про роль власних емоцій та дій під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані; формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом; розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану. Через усвідомлення самого себе, людина розуміє, що сама творить своє життя, бере відповідальність за своє життя на себе.

ВСТУП

Нова українська школа розглядає дитину не стільки як об'єкт, що потребує впливу, скільки як особистість, що розвивається в процесі навчальної діяльності[11]. І щоб учень займав активну позицію в процесі цієї навчальної діяльності, він повинен мати потужні джерела мотивації навчання. Формування мотивації до навчання є важливим чинником успішного вирішення завдань гуманітарної освіти, спрямованої на загальне піднесення духовності, виховання української ментальності, любові до рідної мови[12]. Однак це неможливо, якщо з дитинства не прищеплене бажання вчитися та отримувати задоволення від навчання. Скільки б учень не чув про необхідність вчитися, що це є його обов'язком, про важливість освіти для нього самого і майбутнього його життя, як би добре не усвідомлював справедливість цих слів, якщо він не включився в навчання, то відповідних мотивів у нього не виникне і тим більше не сформується стійка мотивація навчальної діяльності[13]. Щоб мотиви виникли, зміцніли та розвивалися, учень повинен почати діяти. І чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників спонукають дитину до діяльності, тим більших результатів вона може досягти[14].

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і перероблення великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини у родині та оточенні.

Проблема взаємодії учасників педагогічного процесу набуває все більшого значення для сучасності. Породжена вона динамічним розвитком суспільства, зміною соціальних орієнтирів, що поглиблює проблему поколінь, ускладнює

Мета даної програми є не лише надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, а й формувати

особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; підвищувати рівень стресостійкості, а головне - змінювати внутрішні установки щодо реагування у стресовій ситуації[19].

Завдання програми: ознайомити з поняттями «стрес», «ресурс», «стресостійкість», «способи керування стресовим станом», формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом; сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності учасників освітнього простору; формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; вирішення конфлікту мирним шляхом; актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою, як ресурсом в подоланні стресового стану[19].

Форма заняття: тренінг.

Очікувані результати:

- учні вміють формувати практичні навички діяти в стані стресу, знають способи саморегуляції власним емоційним станом;
- актуалізують розуміння про власні емоції та дії під час конфліктної та стресової ситуації;
- активізують відчуття особистості.

Кількість занять: 16 занять, тривалість - 2 академічні години(90 хв)

Група: 12 учні.

Вік учасників: 11-12 років.

Періодичність: 2 рази в тиждень.

Матеріали та обладнання: бейджики; ватмани; аркуші паперу А4; А3; олівці; маркери; кольоровий папір; кольорові аркуші липкого паперу; скотч; відео; планшетники; секундомір; музика для релаксації; ноутбук; проектор.

Методи моніторингової оцінки ефективності програми(Додаток 1-3)

Результати дослідження (Додаток 4)

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
ЗАНЯТТЯ 1 «Встановлення контакту»		90 хв.
1	Вітання. Вступне слово. Притча про Істину.	7
2	Знайомство. Вправа «Перетворення»	6
3	Прийняття правил	6
4	Повідомлення теми, мети заняття	2
5	Вправа «Очікування»	7
6	Мозковий штурм «Що для мене означає стрес ?»	7
7	Вправа «Терези»	12
8	Дихальні вправи: вправа «Протистресове дихання»; вправа «Гарячий чай»	6 6
9	Психомалюнок: «Я до стресу»	20
10	Обговорення	6
11	Рефлексія	5
ЗАНЯТТЯ 2. «Вчимося жити без стресу»		90 хв.
1	Вступне слово. Притча «Непросте завдання»	7
2	Привітання. Вправа «Чарівні горішки»	6
3	Повторення та доповнення прийнятих правил	3
4	Повідомлення теми, мети заняття	2
5	Вправа «Очікування».	7
6	Вправа «Коридор».	10
7	Інформаційне повідомлення «Стрес як явище».	8
8	Вправа «На щастя –На жаль».	20
9	Вправа «Світлофор».	10
10	Вправа «Посміхнися стресу».	6
11	Обговорення.	6

12	Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 3. «Пізнай себе»		90 хв
1	Привітання по колу «Я бажаю всім на сьогоднішній день...».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Вправа «Чарівний ярмарок».	13
6	Рольова гра «Конфліктна ситуація».	25
7	Дихання через кожну ніздрю по черзі.	7
8	Вправа «Порожній стілець».	8
9	Вправа на згуртування і підтримку: Вправа «Конвеєр настрою».	9
10	Обговорення.	6
11	Рефлексія. Вправа «Імпульс».	5
ЗАНЯТТЯ 4 «Підтримка психоемоційного здоров'я у стресових ситуаціях воєнного часу »		90 хв
1	Привітання.	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Інформаційне повідомлення, що таке страх, тривога, поради та шляхи подолання.	10
6	Вправа «Намалюй свій страх»	30
7	Дихальні вправи Вправа «Метелик»	7
8	Вправа «Дзеркальне малювання»	8
9	Рекомендації «Як допомогти собі знизити рівень тривожності»	7

10	Обговорення	6
11	Рефлексія. Побажання один одному.	5
ЗАНЯТТЯ 5 «Де шукати допомоги?»		90 хв
1	Привітання. Вправа «Близькі люди».	6
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	7
5	Перегляд мультфільму «Козлик та його горе». Інформаційне повідомлення.	10
6	Вправа «Незакінчене речення».	15
7	Вправа «Стіна конфлікту».	20
8	Вправа «Рубаємо дрова».	6
9	Вправа «Тримаймося».	6
10	Вправа «Чарівна скринька».	5
11	Обговорення.	6
12	Рефлексія. Вправа «Я бажаю тобі на наступний тиждень...».	5
ЗАНЯТТЯ 6 «Дружній клас»		90 хв
1	Привітання по колу ...	6
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	7
5	Вправа «Віддай наказ».	10
6	Вправа «Несподівані малюнки».	13
7	Вправа «Розкажу про себе».	15
8	Вправа «Живі дзеркала».	8
9	Вправа «Кулька бажань».	8
10	Вправа «Позитивний досвід».	8
11	Обговорення.	6

12	Рефлексія та побажання.	5
ЗАНЯТТЯ 7 «Успішні кроки у вирішення стресових ситуацій»		90 хв
1	Привітання. Вправа «Водограй карток».	6
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Інформаційне повідомлення «Стрес, еустрес, дистрес».	8
6	Вправа «На містку».	12
7	Вправа «Яблуко і черв'ячок».	10
8	Вправа «Світло в кінці тунелю».	14
9	Вправа-руханка «В житті я ціную».	10
10	Вправа «Віддай наказ».	9
11	Обговорення.	6
12	Рефлексія та побажання.	5
ЗАНЯТТЯ 8 «Який я є?»		90 хв
1	Привітання по колу «Спілкування – це...».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	7
5	Інформаційне повідомлення «Як правильно любити себе? Самооцінка». Перегляд фільму.	12
6	Вправа «Хто я?».	15
7	Вправа «Повітряна кулька».	7
8	Вправа «Який я є?».	11
9	Вправа «Так».	8
10	Вправа «Ні».	8
11	Обговорення.	7
12	Рефлексія та побажання.	5

ЗАНЯТТЯ 9 «Усе залежить від тебе»		90 хв
1	Привітання. Вступне слово: "Усе залежить від тебе".	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Інформаційне повідомлення «Психологічне благополуччя – запорука вашого міцного здоров'я».	10
6	Вправа "День із життя". Обговорення.	10
7	Вправа «Радісний – сердитий».	7
8	Дихальні та рухові вправи: Вправа «Піджак на вішалці»; Вправа «Мокрий собака»; Вправа «Заземлення під час стресу «5,4,3,2,1».	6 6 5
9	Вправа «Мої недоліки».	7
10	Вправа "Телеграма".	6
11	Вправа "Валіза".	5
12	Обговорення.	6
13	Рефлексія. Вправа «Імпульс».	5
ЗАНЯТТЯ 10 «Позитивне мислення»		90 хв
1	Привітання по колу...	6
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Робота в парах. Вправа «Позитивне мислення».	14
6	Робота в групах «Способи подолання стресу».	15
7	Вправа «Цінності мого життя».	20
8	Вправа «Крок - раз».	7
9	Вправа «Продихай стрес».	7
10	Обговорення.	6

11	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 11 « Життя без стресу»		90 хв
1	Вправа привітання «Чемпіони».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	4
4	Вправа «Очікування».	6
5	Мозковий штурм «Асоціації до слова СТРЕС».	7
6	Вправа «Формула стресу».	20
7	Рольова гра «Конверт життєвих ситуацій».	17
8	Вправа «Висока енергія».	8
9	Вправа «Генератор енергії».	8
10	Обговорення.	6
11	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 12 «Як тримати себе в руках»		90 хв
1	Вправа привітання «Мені в житті щастить».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Інформаційне повідомлення(презентація) «Без паніки: як тримати себе в руках».	12
6	Методика «Фортеця».	35
7	Вправа «Спокій».	7
8	Вправа з парашутом «Вир».	8
9	Обговорення.	6
10	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 13 «Способи керування стресом»		90 хв
1	Вправа привітання «Перетворення».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2

4	Вправа «Очікування».	6
5	Міні – лекція «Психологічні способи керування стресом».	12
6	Вправа «Внутрішній промінь».	10
7	Вправа «Будиночок».	20
8	Вправа – руханка «Струм».	10
9	Вправа з парашутом «Яблучко по блюдечку».	10
10	Обговорення.	6
11	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 14 «Все в моїх руках»		90 хв
1	Вправа привітання «Криголами».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Вправа «Спільна розповідь».	12
6	Інформаційне повідомлення «Що таке мандала?»	10
7	Вправа, створення мандали(малюнка) «Дорога життя».	30
8	Вправа «Молекули».	10
9	Обговорення.	6
10	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 15 «Шляхи виходу зі стресових ситуацій в освітньому просторі»		
1	Привітання. Вправа «Інтерв'ю».	7
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Вправа «Безлюдний острів».	10
	Обговорення.	6
6	Вправа «Кулька бажань».	12
7	Релаксаційна вправа «Храм тиші».	10

8	Техніки швидкої антистресової допомоги: Техніка «Глибоке дихання»; Техніка відведення поганих думок.	7 7
9	Вправа «Експрес - опитувальник».	10
10	Обговорення.	6
11	Побажання один одному. Рефлексія.	5
ЗАНЯТТЯ 16 «Я в майбутньому»		90 хв
1	Вправа «Привітання».	6
2	Повторення правил роботи групи.	2
3	Повідомлення теми, мети заняття.	2
4	Вправа «Очікування».	6
5	Гра «Песиміст, оптиміст та жартівник».	13
6	Дискусія «Я в майбутньому».	10
7	Діагностика «Визначення типу майбутньої професії»(методика Є. Клімова).	10
8	Вправа «Почати діяти».	7
9	Вправа «За – проти».	7
10	Вправа «Чарівна скринька».	5
11	Обговорення.	6
12	Загальна оцінка.	10
13	Побажання один одному. Рефлексія.	5

ЗАНЯТТЯ 1 «Встановлення контакту»

Мета: створити сприятливу атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою роботи групи;
- познайомити учасників одне з одним;

Хід заняття

1. Вітання. Вступне слово. Притча про Істину

Коли Боги вирішили створити Всесвіт, вони запалили зорі, сонце, створили квіти, хмари, гори, ліси, ріки та озера. Згодом з'явилася Людина. І наостанок – Істина. Замислилися Боги, куди її сховати, щоб Людина не одразу її знайшла - Давайте сховаємо Істину на найвищій гірській вершині, – запропонував один. – Давайте опустимо Істину на дно найглибшої западини, – сказав інший. – Давайте – на Місяць, – запропонував третій. – Ні, – сказав наймудріший з Богів, – людина побуває у всіх цих місцях. Тому давайте сховаємо Істину в серці самої Людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, в людях, в речах, не знаючи, що носить її постійно в собі.

Лише наймудріші з людей, пізнаючи себе, пізнають Істину. Ще К.Юнг сказав: «Ти прозрієш, коли заглянеш у власний Всесвіт». Маю надію, що наші заняття допоможуть нам заглянути у власний Всесвіт та виконувати найважчу та найважливішу роботу – працювати над собою, пізнавати себе та істину в собі[19].

2. Знайомство. Вправа «Перетворення» (Додаток 1)

Учасники називають своє ім'я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би ...»

Учасники по черзі продовжують речення. Тренер дякує та оголошує: Нехай девізом нашої роботи стануть слова «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди»(Додаток 1)

3. Прийняття правил.

В пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, до притч, легенд та приказок .

Тренер пропонує учасникам перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи. Хочеш їсти калачі – не сиди на печі (народна мудрість) – Бути активним. Щирість – це відкрите серце (Ф.Ларошфуко) – Бути щирим, відкритим. Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають (східна мудрість) – Проявляти співчуття, розуміння. Справжня мудрість небагатослівна (Л.Толстой) – Дотримуватися регламенту. У кожного своя правда (Наполеон Бонапарт) – Бути толерантним. Щастя на боці тих, хто вміє радіти моменту (Арістотель) – Працювати тут і тепер.

Правила записуються тренером на імпровізованій грамоті. Приймаються чи доповнюються учасниками заняття.

4. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Встановлення контакту», мета створити сприятливу атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

5. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакаті з відповідною назвою.

6. Мозковий штурм «Що для мене означає стрес ?»(Додаток 2).

Тренер: від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін. Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан напруги.

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

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

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та різні чинники, але повертати до стабільних умов існування.

Тренер дає питання для обговорення: – Які асоціації у вас викликає слово «стрес»? – Чи були у вашому житті стресові ситуації? – Що викликало стрес? Оцініть за 10–бальною шкалою, якої сили було напруження. Учасники по черзі розповідають[15].

7. Вправа «Терези»(Додаток 3).

Тренер разом з усіма узагальнює відповіді, записуючи на плакаті «Терези». Стрес – це: проблеми, негаразди, нестабільність, хвороби, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки, приїзд неочікуваних гостей, крадіжка, ревності.

Висновок: Стрес дійсно викликає тривогу, переживання, напруження, небезпеку. Тому сьогодні в нас під прицілом для детального розгляду таке явище, як стрес. Тренер чіпляє на дошку мішень з надписом «Стрес». Розглянемо суть цього явища; причини його виникнення; емоції, які він викликає і чому. Чим більше в нас буде інформації, тим менше буде паніки, хаосу та негативу.

Тренер записує на іншу шальку терезів слова «інформація, знання, практичні вміння, розуміння суті явища».

Нам потрібно, відкинувши емоції, розібратися в суті явища[16].

8. Дихальні вправи

У ситуації тривоги і стресу, щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу, можна використовувати ряд найпростіших дихальних вправ.

Вправа «Протистресове дихання»

Увага! Сядьте на стільці так, щоб вам було зручно. Краще спиною опертися на спинку стільця.

- Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4).
- На піку вдихання затримайте дихання (на 1-2).

- Після чого зробіть видих через рот якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).
- Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. *Виконуємо 5-10 разів.*

Вправа «Гарячий чай»

Стиснути руку в кулачок «стаканчик», налити з уявного чайника чай в стаканчик, спробувати на смак. Подути на стаканчик, охолоджуючи чай. *Виконуємо 5-10 разів.*

9. Психомалюнок «Я до стресу».

Тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. Обговорення.

10. Обговорення: - Як ви відчуваєтеся зараз? - Який ваш настрій?

11. Рефлексія. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

ЗАНЯТТЯ 2 «Вчимося жити без стресу»

Мета: познайомити учасників з засновником теорії стресу, з визначеннями та стадіями, фазами стресу .

Завдання:

- налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості;
- показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять;

Хід заняття

1. Вступне слово. Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. – Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину. – Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя спосіб реагування, стиль поведінки. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутків. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить передусім від самої людини.

2. Привітання. Вправа «Чарівні горішки».

Тренер пропонує кожному учаснику по черзі витягнути з торбинки горішок привітатися з усіма учасниками тренінгу. Тренер дякує за роботу.

3. Повторення правил. Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

4. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Вчимося жити без стресу», мета нашого заняття, познайомити учасників з засновником теорії стресу, з визначеннями та стадіями, фазами стресу, як знайти вихід зі складної ситуації.

5. Вправа «Очікування».

У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною; як ставитися до стресів, щоб зберегти своє здоров'я. Заняття допоможуть розкрити

власний потенціал – внутрішній резерв. Щоб навчитися управляти емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

6. Вправа «Коридор».

Тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Учасники шикуються в одну лінію, утворюючи уявний коридор. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник робить крок.

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу? 2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час? 3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї? 4. Чи довго переживаєте через неприємності? 5. Чи завжди ви поспішаєте? 6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно? 7. Чи нервуєте, коли стоїте в черзі? 8. Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення? 9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради? 10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі?

Висновок: якщо учасник зробив всі 10 кроків, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього - звична справа.

Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається, хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес. Що ми знаємо про це явище?

7. Інформаційне повідомлення «Стрес як явище» (Додаток 4)

Питання для обговорення: – Які стадії стресу?

– На якій із фаз, на вашу думку, стрес корисний? [15]

8. **Вправа «На щастя — На жаль».** Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчують цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

9. Вправа «Світлофор» (Додаток 5)

Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?»

Учасники відповідають. Тренер пропонує діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор». А саме: зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти. Важливо на перших двох кроках володіти техніками саморегуляції стану.

На даному етапі можна запропонувати охочим учасникам «пройти» із власною проблемою по уявному коридорі, використовуючи метод «Світлофор». Обговорити відчуття та емоції.

10. Вправа «Посміхніся стресу»

Сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

11. **Обговорення:** - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?

12. **Рефлексія. Вправа «Я бажаю тобі на наступний тиждень...».**

ЗАНЯТТЯ 3 «Пізнай себе»

Мета: залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Завдання:

- навчити дітей формувати стосунки на основі відкритості, доброзичливості, тактовності.
- діагностувати особисті якості, навчити учасників самоаналізу.

Хід заняття

1. **Привітання по колу «Я бажаю всім на сьогоднішній день...»**
2. **Повторення правил роботи групи.**

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. **Повідомлення теми, мети заняття.**

Тренер повідомляє тему заняття «Пізнай себе», мета нашого заняття, залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного.

4. **Вправа «Очікування».**

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакаті з відповідною назвою.

5. **Вправа «Чарівний ярмарок» (Додаток 6)**

Учасники по черзі висловлюють свої позитивні та негативні якості, після чого кожен із них бере великий листок паперу та пише «куплю». Нижче розбірливо, які якості хотів би придбати. Цей лист чіпляє на груди. На маленьких візитках потрібно написати назву одної якості, яку б бажали продати чи обміняти на базарі. Учасники гри перебувають на чарівному ярмарку, знайомляться з товаром. Торгуючись, купляють, обмінюють, продають якості. Гра закінчується лише тоді, коли ярмарок припиняє роботу.

Після закінчення вправи підводяться підсумки роботи: з'ясовується емоційний настрій кожного учасника. Тренер робить висновок про те, що всі люди різні: у когось більше позитивних якостей, у когось менше. Та усім потрібно жити, не сваритись, а мирно співіснувати.

6. Рольова гра «Конфліктна ситуація»

Хтось із групи пропонує таку конфліктну ситуацію, яка пов'язана зі школою. *(Якщо немає охочих, пропоную свою.)* Учасник, який запропонував конфліктну ситуацію, обирає виконавців на певні ролі для її програвання. Учасники готуються 3 хв. Ті, хто залишилися в колі, обдумують своє розв'язання: як би вони вчинили на місці героїв подій.

Розігрування. Обговорення:

— Що ви відчували під час цієї ситуації (учасники рольової гри відповідають від імені свого героя)?

— Чи розв'язана для вас конфліктна ситуація?

Учасникам гри пропонують повернутися в «Я»-образ, поклавши руку на серце, назвати своє ім'я («Я знову...»).

Запитання до учасників, які спостерігали за грою:

— Які ідеї щодо ситуації виникли у вас, коли ви спостерігали за грою?

— Хто хоче запропонувати свій варіант? Можливо, комусь доводилося розв'язувати таку ситуацію?

Тренер: Досвід інших людей може бути корисним, тому до нього слід прислухатися.

Способи розв'язання конфліктних ситуацій у різних людей різні. Але слід пам'ятати: «Де згода — там перемога». *(Співпраця.)* «З людьми завжди можна і варто домовитися!» *(Компроміс, співпраця — переговори.)*

7. Дихання через кожен ніздрю по черзі. (Додаток 8)

Затисніть пальцем праву ніздрю. Вдих через ліву ніздрю на 4 рахунки. Пауза - затримка дихання на 8 рахунків. Затисніть ліву ніздрю, видих на 4 рахунки через праву ніздрю. То ж виконайте, починаючи вдих з правої ніздрі. Виконайте кілька

циклів. Коли Ви повністю освоїте цю дихальну вправу, не переходьте до наступної системи:

4 - 8 - 4

5 - 10 - 5

6 - 12 - 6

7 - 14 - 7

8 - 16 - 8

9 - 18 - 9

10 - 20 - 10 і далі в зворотному порядку.

Якщо Ви не маєте часу для виконання повного циклу від 4 до 10 і назад, виконуйте вправу в ритмі 4 - 8 - 4.

8. Вправа «Порожній стілець»

Техніка виведення образи «Порожній стілець»

Пропонується уявити на порожньому стільці (стоїть у центрі кола) людину, яка завдала вам шкоди, дуже образила. І звертаючись до неї, сказати:

— Я пробачаю тебе/вас за те, що....

— Я пробачаю себе за те, що дозволив образі заволодіти мною.

— Я прошу вибачення у свого тіла за те, що цим завдав йому болю, неприємних відчуттів.

— Я пробачаю цю ситуацію й відпускаю її.

9. Вправи на згуртування і підтримку.

Всі ми знаємо, що психіка та тіло дуже пов'язані. Завдяки простим діям, можна допомогти особистості зменшити стресове навантаження, згуртувати людей навколо себе.

Вправа «Конвеєр настрою»(Додаток 7)

Зараз ми з вами запустимо такий собі конвеєр «Гарного настрою». Для цього візьміть цеглинку в праву руку. У мене цеглинка з сердечком. В кінці, коли ми обмінємося цеглинками, я маю отримати її назад.

Що ми робимо? Стаємо в коло ближче один до одного. Ми зараз зафіксували свою цеглинку в правій руці. На рахунок 1 ми накриваємо цеглинку лівою рукою (*рука витягнута вперед*), на рахунок 2 передаємо її сусіду (*лівою рукою*).

Потренувалися декілька разів. Ось тепер я бачу, що ви всі готові до роботи, тож почнемо далі згуртовуватись і формувати сильну команду. Давайте спробуємо злагоджено попрацювати.

10. **Обговорення:** - Як ви відчуваєтесь зараз? - Який ваш настрій?

11. **Рефлексія. Вправа «Імпульс»**

Тренер по колу на інших учасників пускає імпульс (легко потискає руку учасника) інші учасники передають його по колу відчуючи передачу імпульсу до тих пір поки імпульс не повернеться до тренера.

ЗАНЯТТЯ 4 «Підтримка психоемоційного здоров'я у стресових ситуаціях воєнного часу»

Мета: допомогти учасникам краще пізнати один одного, висловити свої очікування. Створення позитивного настрою, зняття емоційного напруження.

Завдання:

- створити довірливу атмосферу у групі;
- підвищення рівня стресостійкості.

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Вітаємо усіх присутніх. Зараз ми переживаємо стільки емоцій, скільки часом не випадає на все життя. Настрої постійно змінюються, але пам'ятайте, що кожен з нас є важливою клітинкою в єдиному тілі. Навіть якщо фізичні та психічні сили почнуть зникати, прокинуться негативні емоції відчаю та страху – це нормально. Ми сьогодні зібрались тут, щоб навчитися тримати свій сектор оборони.

Для того, щоб нам зручніше та комфортніше було спілкуватися пропоную вам вправу «Привітання».

Пропоную привітатися в такий спосіб. У мене в руках чарівне сердечко. Ми по черзі передаватимемо це сердечко, називаючи своє ім'я та висловлюючи свої очікування від тренінгу.

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Підтримка психоемоційного здоров'я у стресових ситуаціях воєнного часу», мета нашого заняття, допомогти учасникам краще пізнати один одного, висловити свої очікування. Створення позитивного настрою, зняття емоційного напруження.

4. Вправа «Очікування».

Тренер ознайомлює учасників з програмою тренінгу, пропонує їм сконцентруватися на власних очікуваннях від тренінгу та прописати їх на стікерах. Після озвучення очікувань, тренер розміщує їх на плакаті з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення, що таке страх, тривога, поради та шляхи подолання.(Додаток 9)

Тренер розповідає та показує відео-презентацію.

6. Вправа «Намалюй свій страх» (Додаток 10)

Дуже часто ми з вами, потрапляючи у складні або ж просто несподівані ситуації, можемо розгубитися. Не завжди розуміємо, що з нами відбувається, що робити з цими відчуттями. Пропоную простий спосіб, як позбутися неприємних емоцій за допомогою вправи «Мій емоційний стан».

Перед вами чистий аркуш паперу, кольорові олівці. Пропоную вам намалювати свій страх або те, що вас турбує найбільше у вигляді абстрактного сюжету – ліній, кольорових плям, різноманітних фігур. Важливо при цьому повністю зануритися в свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хочеться, але у повній відповідності до вашого настрою. Уявіть, що ви переносите свій стрес, страх або тривогу на папір, намагаючись їх «виплеснути» повністю, до кінця.

Якщо ви вже виконали це завдання, переверніть аркуш і напишіть кілька слів, які відображають ваш стан. Довго не думайте. Необхідно, щоб ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з боку свідомості.

Після завершення виконання завдання, кожен проговорить викладені на папері стани.

Давайте обговоримо ваші роботи.

Розкажіть про малюнок докладніше. Що зображено на малюнку?

Що ви відчували під час малювання?

А зараз візьміть свої малюнки і емоційно, як тільки можна, порвіть, пошматуйте, зіжмакайте їх, викиньте у смітник і видихніть. Все. Тепер всі ваші стреси і тривоги зникли назавжди[22].

7. Дихальні вправи

У ситуації тривоги і стресу, щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу, можна використовувати ряд найпростіших дихальних вправ.

Вправа «Метелик»

Простукуйте грудну клітку, з'єднуючи руки, наче крила в птахів, з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я молодець. Я вже стільки діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути корисним для інших людей. Ми точно переможемо”*. Можна говорити будь-які позитивні мотиваційні слова.

Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Робимо 20-30 ударів.

Інколи наші тривоги та переживання ховаються далеко в нашій підсвідомості і ми не одразу можемо розпізнати справжню причину свого стану.

8. Вправа «Дзеркальне малювання»

Необхідно покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Розпочати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізуються, помітно збільшується ефективність роботи всього мозку.

9. Рекомендації «Як допомогти собі знизити рівень тривожності»

У воєнний час в нашому житті з'являється більше негативних емоцій, люди відчують страх, тривогу, переживання. Людському мозку складно працювати у такому стані. Як допомогти йому пережити виснаження.

- **Пити багато води.** Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.

- **Робити інформаційні паузи** від читання новин. Відшукувати більше позитивної інформації та позитивних людей.

- **Вимкнути режим жалості** за всім матеріальним. Постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вимикає наш мозок. Все матеріальне можна відновити.

- **Включитися в план «що я зроблю після війни»**. Так мозок починає працювати на наш порятунок.

- **Рятуватися гумором**. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити гормон стресу – кортизол.

- **Обійматися**. Говорити близьким, як любите їх. Такі слова допомагають утримувати сили[22].

10. **Обговорення:** - Як ви відчуваєтесь зараз? - Який ваш настрій?

Давайте згадаємо про Ваші очікування, які Ви висловлювали на початку зустрічі.

Чи збулись Ваші очікування?

Чи корисною була для Вас така зустріч?

Учасники по чергово діляться своїми відчуттями, враженнями.

11. **Рефлексія. Побажання один одному**. Дякую за спільну працю! Все буде Україна!

ЗАНЯТТЯ 5 «Де шукати допомогу»

Мета: навчитися бачити та аналізувати внутрішні особистісні конфлікти та усвідомити наявність власних негативних якостей.

Завдання:

- визначити коло людей, які можуть допомогти;
- підбадьорити себе, покращити настрій;
- дати зрозуміти учасникам, що стає причиною стресу в освітньому закладі;

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Близькі люди». Учасникам пропонується назвати трьох рідних або близьких людей, до яких вони можуть звернутися за допомогою в скрутний час і з будь-якою проблемою.

Обговорення. Чи завжди ми ділимося своїми негараздами? Чи потрібно взагалі комусь розповідати про свої неприємності?

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Де шукати допомогу», мета нашого заняття, навчитися бачити та аналізувати внутрішні особистісні конфлікти та усвідомити наявність власних негативних якостей.

4. Вправа «Очікування».

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Перегляд мультфільму «Козлик та його горе». Інформаційне повідомлення. (Додаток 11)

Щодня в нашому житті відбуваються різні події: і радісні, й сумні. Буває так, що потрібно порадитись і попросити допомоги, хочеться розділити радість або сумний настрій. Сьогодні ми поговоримо про тих, до кого ми можемо звернутися. Крім рідних, друзів, товаришів ще є «скриньки довіри»,

«гарячі лінії», де ви завжди зможете відчутти підтримку та отримати допомогу.

- Чи почувалися ви самотніми? Чи були у вас сварки з друзями? Чи виникали у вас складнощі в навчанні?

- Чи є у вас друзі, яким ви довіряєте? Чи було у вас розчарування в коханні? Чи є людина, з якою ви можете поділитися своєю радістю, успіхами?

- Чи мрієте ви? А чи є людина, з якою ви можете поділитися своєю мрією[17]

6. Вправа «Незакінчене речення».

Пропонується всім по черзі продовжити речення «Конфлікт для мене — це...».

Завдання психолога в тому, щоб слідкувати за тим, щоб речення починалося з запропонованої фрази, стимуляції роботи в групі: словами: «не думайте над закінченням речення, говоріть перше, що прийшло в голову, «якщо вам важко відповісти, зразу ж передавайте хід по колу наступному учаснику». Після цього виробляється спільне визначення, з яким погоджуються всі. Це потрібно для того, щоб налаштуватися до роботи з даною проблемою та праці з одним визначенням для всіх терміном.

7. Вправа «Стіна конфлікту»

Робота в групах.

Методом Шумахера тренер об'єднує учасників тренінгу в 2 групи. Кожна група одержує по 10 аркушів паперу («цеглинок»), на кожній з яких треба написати, що є причиною конфліктів між учнями, однолітками. Далі проводиться презентація груп. Створюється «стіна» можливих конфліктів між учнями, однолітками[21].

8. Вправа «Рубаємо дрова»(Додаток 12)

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Піднятися на пальчиках, прогнутися. Руки (*пальці сплетені в «замок»*) підняти догори й трохи відвести назад.

На рахунок 1 опуститися на стопи, зробивши швидкий нахил уперед з енергійним рухом руками вперед-вниз-назад (*як удар сокирою*), одночасно голосно й силою видихнути вимовити слово «ГАХ!».

На рахунок 2 плавно повернутися у *вихідне положення*.

9. Вправа «Тримаймося»

Всім учасникам роздаються по одному олівцю (*незагостреному*).

Завдання для учасників: Всі учасники стають в коло. Кінчиками пальців (*вказівного*) лівої і правої руки ви тримаєте олівець разом з сусідами зліва і справа. Потрібно всім разом підняти руки вгору, вниз, вліво, вправо, присісти, встати. Зробити коло вузьким, і знову руки вгору, вниз. Зробити коло ширше - і знову руки вгору, вниз, вліво, вправо.

Обговорення:

- Чи легко вам було співпрацювати всім разом?
- Які дії повинен був виконувати кожен із учасників, щоб олівці в колі не падали?
- На що орієнтуватись при виконанні цих дій?

10. Вправа «Чарівна скринька»(Додаток 12)

Кожен учасник підходить до скриньки, дивиться всередину і каже одну хорошу річ, про людину, чиє фото він бачить, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають в скриньку, вони бачить там своє відображення (у скриньці лежить дзеркало), тобто вони повинні сказати щось хороше собі або про себе[19].

11. Обговорення.

12. Рефлексія. Вправа «Я бажаю тобі на наступний тиждень...».

ЗАНЯТТЯ 6 «Дружній клас»

Мета: навчити дітей працювати в колективі, правильно вибирати стиль поведінки.

Завдання:

- навчити дітей правильно вибирати стиль поведінки, тон мовлення;
- навчити дітей працювати в колективі,
- відчувати себе невід'ємною частиною колективу;

Хід заняття

1. **Привітання по колу**
2. **Повторення правил роботи групи.**

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. **Повідомлення теми, мети заняття.**

Тренер повідомляє тему заняття «Дружній клас», мета нашого заняття, залучення учасників тренінгу до групової роботи, навчити дітей працювати в колективі, правильно вибирати стиль поведінки.

4. **Вправа «Очікування».**

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. **Вправа «Віддай наказ»**

Чи знаєте ви таких дітей, які люблять всім наказувати та вести себе як начальники? Не називаючи імен розкажіть, як поводять себе інші діти, коли пробують нав'язати іншим свою думку? А чи знаєте ви таких дітей, які дозволяють поводитися із собою як завгодно: штовхати, дражнити, знущатися - і не знаходять у собі мужності припинити все це і сказати Ні! Знову, не називаючи імен розкажіть, як поводить себе така людина? Який у них вираз обличчя? Як вони рухаються, розмовляють? Тепер поділіться на пари. Вирішіть, хто буде партнер А, а хто партнер Б. Партнер А – однокласник наглий, наполегливий, хоче будь-якою

ціною переманити людину на його сторону. Партнер Б – людина невпевнена, боязка, не може сказати Ні[20].

Обговорення вправи.

6. Вправа «Несподівані малюнки»

На листках паперу напишіть своє прізвище. Почніть малювати який-небудь малюнок. Після команди тренера передайте свій малюнок сусідові зліва. Візьміть листок, який вам передали та продовжіть малювати малюнок, який розпочав сусід. Зупинити вправу через 8-10 змін. Гру можна озвучити. Як тільки музика перестав лунає діти міняються малюнками. На закінчення вправи кожен учасник отримує той малюнок, який почав малювати.

7. Вправа «Розкажу про себе»

Учасники заняття діляться на підгрупи (3-4 людини). Сідають колом на певній відстані від іншої групи. Завдання учасникам групи: обмінятися фразами, що починаються з певних слів.

- Раніше я...
- Насправді я ...
- Незабаром я...

(Не думайте довго над продовженням речення, якщо нічого не можете придумати, передавайте право іншому учаснику).

8. Вправа «Живі дзеркала»

Починається психологічна вправа для підлітків з поділу всіх учасників на кілька підгруп (в кожній з них має бути по три учасники). Чи включається спокійна або запальна музика (на перших етапах заняття перевагу рекомендується віддати повільним мелодіям), один з учасників підгрупи починає танцювати. Завдання інших дітей з групи - скопіювати абсолютно всі рухи.

Після закінчення мелодії лідери змінюються і вправа триває. Закінчується тренінг після того, як всі учасники випробували себе в ролі ведучого. Регулярне проведення вправи сприяє підняттю настрою у всіх дітей, згуртованості колективу.

9. Вправа «Кулька бажань».

Мета: підвести учасників до усвідомленого розуміння існування психічних станів при надзвичайних ситуаціях.

Хід проведення:

Учасники отримують повітряні кульки.

- Уявіть собі, що найпотаємніші бажання, почуття, все цінне, що у вас є, ви можете вкласти у цю кульку. Подумки вкладіть, те, що любите і чим дорожите...

Пауза. Через хвилину психолог проколює кульку голкою.

Робота з емоційними реакціями учасників:

- Що ви відчули, коли пробили вашу кульку?
- Що захотілося зробити?
- Коли у вас виникають подібні відчуття?
- Хто ними керує?
- Куди вони зникають?

Висновок:

- Те, що ви зараз пережили – реальний стрес, і те, як ви це пережили – ваша реакція на стрес, на проблеми, що виникають непередбачувано.

10. Вправа «Позитивний досвід».

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати в коло та передати по черзі по колу справа наліво мушлю, наповнюючи її власним позитивним досвідом, набутим завдяки заняттю.

11. Обговорення: - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?

12. Рефлексія та побажання.

ЗАНЯТТЯ 7 «Успішні кроки вирішення стресових ситуацій»

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини, зняття емоційного напруження.

Завдання:

- пояснити учням можливі шляхи розв'язання стресових ситуацій;
- показати учасникам, які риси потрібно розвивати у собі, щоб подолати стрес.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Водограй карток».

Учасникам пропонується підійти до столу з картками і обрати картку, яка відображає їх настрій зараз, на початку заняття.

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Успішні кроки вирішення стресових ситуацій», мета нашого заняття, продемонструвати неповторність кожної людини, зняття емоційного напруження.

4. Вправа «Очікування».

Ми поговоримо про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях. Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення «Стрес, еустрес, дистрес»(Додаток 13).

Стрес (від англ.stress – «напруження») – це неспецифічна реакція організму на дуже сильний фізичний або психологічний вплив, а також відповідний стан нервової системи організму *(на дошці прикріплений стенд з термінами «стрес», «еустрес», «дистрес», «травматичний стрес»)*.

Навколо кожного з нас відбуваються події, що впливають на наше життя позитивно або негативно. Позитивними подіями, що сприятимуть виникненню стресу можна назвати весілля, народження дитини, підвищення на роботі. Протягом життя ми переносимо ще безліч позитивних подій: закоханість, натхнення, досягнення результату. Стрес викликаний такими подіями, що сприяє збереженню здоров'я був названий науковцями **еустресом**, на відміну від негативного стресу – дистресу.

Дистресом названий стрес, що викликаний больовою дією і супроводжується зазвичай негативними емоціями. Термін **стрес** вченими, психологами, медиками застосовується найчастіше для означення саме дистресу. На сьогоднішньому занятті ми також будемо ототожнювати дані поняття.

6. Вправа «На містку».

Учасникам озвучуються умови гри. «Уявіть, що ви стоїте на краю прірви, а вам дуже потрібно перейти на інший бік по містку. Але на іншому боці стоїть людина, якій теж дуже терміново треба перейти на протилежний бік». Учасники об'єднуються в дві групи. З кожної групи виходять два учасника, які розходяться в різні кінці класної кімнати, між ними стелиться або малюється вузька доріжка. Завдання учасникам, якомога швидше перейти на інший бік. Той, хто заступив за доріжку – впав у прірву.

7. Вправа «Яблуко і черв'ячок»

Тренер говорить: «Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилинку, що ви – яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються вами, захоплюються. Раптом, звідки не візьмись, підповзає до вас черв'як і каже: «Зараз я тебе буду їсти!». Що ви відповісте черв'яку? Відкрийте очі і запишіть свою відповідь на аркуші.

Учні по колу дають свої відповіді, які вони записали. Важливим значенням у питання вирішення конфлікту є вибір стратегії виходу з нього, що залежить від різних факторів: особистісні особливості, рівень завданого збитку, статус опонента, можливі наслідки. Є п'ять основних стратегій виходу з конфліктної ситуації:

- Конкуренція виникає тоді, коли людина поставити власні цілі вище інтересів інших людей і взаємин з ними.
- Компроміс – дозволяє частково задовольнити як свої домагання, так і бажання партнера (50 х 50).
- Співпраця виникає, коли людина прагне до встановлення рівноправності власних інтересів і зацікавленості до реалізації інтересів партнера.
- Уникання, або відхід, характерний для тих випадків, коли конфліктів відмовляються і від власних інтересів, і від підтримки позитивних відносин з партнером.
- Пристосування — це стиль поведінки в конфлікті, під час якого учасник конфлікту відмовляється від своїх інтересів заради інтересів іншої людини.

Робота в групах. Тепер, коли вам відомі способи виходу з конфліктної ситуації, давайте проілюструємо їх результатами нашої вправи «Яблуко і черв'ячок».

Задача учасників об'єднатися в п'ять груп. Кожна група отримує назву одного із стилів поведінки в стресовій ситуації і спробує відповісти черв'яку відповідним стилем.

Приклади відповідей: Конкуренція – «Зараз я упаду на тебе і розчавлю!»
Уникання – «Он , подивися, яка там симпатична грушка висить!»
Компроміс – «Ну добре, відкуси половинку, а решту залиши моїм господарям!»

Пристосування – «Така у мене вже доля!»
Співпраця – «Подивися, на землі вже є яблука, що впали, їж їх, вони теж смачні. А хочеш, чекай, поки я упаду. Навіщо вгору лізти, сили витратити!»

8. Вправа «Світло в кінці тунелю»

Душевний стан людини, яка переживає травматичний стрес ми можемо уявити у вигляді заплутаних підземних лабіринтів, якими треба пройти, щоб побачити світло в кінці тунелю.

Для наступної роботи пропоную вам поділитися на дві групи. В кожного з вас на спинці крісла прикріплена хмаринка або промінчик сонечка. В тих, в кого хмаринка об'єднується в одну групу, в кого промінчики – в другу.

Завдання для першої групи:

Подумайте, як стрес впливає на організм людини, дитини, чим шкодить, які наслідки стресу взагалі і запишіть на маленьких хмаринках, з яких в свою чергу ми сформуємо хмарину «ціна стресового стану».

Завдання для другої групи:

Складіть список речей, які можуть відволікти від хвилювання, допоможуть мобілізувати внутрішні сили людини, подолати стрес, запишіть їх на промінчиках, які у вас є, та наклейте на «сонечко впевненості».

9. Вправа-руханка «В житті я ціную...».

Тренер пропонує учасникам сісти на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

10. Обговорення: - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?

11. Рефлексія та побажання.

ЗАНЯТТЯ 8 «Який я є»

Мета: сформувати навички конструктивного спілкування.

Завдання:

- навчити умінню ввічливо відмовити та пояснювати причину цієї відмови, захистити, відстояти власну думку;
- створити позитивний настрій, згуртувати групи.
- допомогти дітям відпочити і розлабитися.

Хід заняття

1. Привітання по колу «Спілкування – це...»

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Який я є», мета нашого заняття, сформувати навички конструктивного спілкування.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення «Як правильно любити себе? Самооцінка». Перегляд фільму (Додаток).

Тренер розповідає, як правильно любити себе? Як підвищити свою самооцінку. Та переглядали короткий фільм[18].

6. Вправа «Хто я?»

Учням пропонують 10 разів дати відповідь на запитання «Хто я?», аналізуючи себе (згрупувати позитивні та негативні риси, порівняти, які переважають, зробити відповідні висновки).

7. Вправа «Повітряна кулька»

Діти стають в коло на певній відстані один від одного. Підніміть руку вгору,

зображуючи кулю. Глибоко вдихніть повітря та затримайте дихання. Потім повільно випускають з кульки повітря – вдихають його. Руки повільно опускаються вниз. Кулька зменшилася і стала схожа на ганчірку[20].

8. Вправа «Який я є?»

Пропонується учасникам заняття намалювати: Який ти зараз? Яким тебе хочуть бачити інші? Яким ти хочеш бути?

9. Вправа «Так»

Двоє учнів сідають у центр кола і починають діалог. Один із них говорить будь-яку фразу – про погоду, про книжку, інше. Іншому учневі потрібно відразу ж відгукнутись, згоджуючись з іншим, з усім, що каже його співрозмовник. Головне – погоджуватись у всьому. Інші стежать за тим, щоб другий учасник діалогу не суперечив першому. Інколи зробити це дуже важко, але в житті таке тренування може допомогти.

10. Вправа «Ні»(Додаток 14)

Двоє учнів сідають у центр кола. Один із них говорить будь-яку фразу. Інший учасник діалогу не повинен погоджуватися з першим ні в якому разі. Можна запропонувати учням завдання, в яких дитині потрібно вживатися в чийсь роль.

11. Обговорення: - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?

12. Рефлексія та побажання.

ЗАНЯТТЯ 9 «Усе залежить від тебе»

Мета: залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного.

Завдання:

- вивчити здібності дитини до рефлексії власних переживань;
- навчити дітей формувати стосунки на основі відкритості, доброзичливості, тактовності;
- проаналізувати свій емоційний стан.

Хід заняття

1. Привітання. Вступне слово: "Усе залежить від тебе"

Колись давно у Стародавньому Китаї жив розумний, але дуже пихатий чоловік, його звали Сяйво. Щодня він лише приміряв убрання та розмовляв з підданими про свій розум і згадував про давню зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого чоловіка. Дуже він розлютився: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі?! Але нікому не виказав свого обурення, а запросив мудреця до себе в палац, задумавши обдурити ченця: "Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я задушу метелика, а якщо мертве – я випущу його."

...І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібрались багато людей, усім хотілось подивитись на двобій найрозумніших людей у світі.

Сяйво сидів на своєму троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарину привітався і сказав, готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись мандарин сказав: "Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?". Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: "Все у твоїх руках!" Збентежений Сяйво випустив метелика з рук, той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Усе залежить від тебе», мета нашого заняття, залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення «Психологічне благополуччя — запорука вашого міцного здоров'я»(Додаток 15).

Тренер розповідає про благополуччя в загальному, а потім про психологічне благополуччя.

Благополуччя – це постійна активність, лише у стані активності людина розвивається та вдосконалюється, тоді як у стані пасивності руйнує свою сутність, а разом з тим і благополуччя.

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка проявляє ситуативне благополуччя. З якими особистісними особливостями пов'язані така внутрішня картина світу особистості і стиль, спосіб його життя?

В якості базових складових психологічного благополуччя людини К. Рифф виділила: позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і

сенса, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації. Тренер продовжив свою міні-лекцію переглядом короткого відео[18].

6. **Вправа "День із життя"**

Учням роздають аркуші різного кольору з назвами професій: продавець, програміст, водій, модельєр, ветеринар.

Учні групуються по 3-4 відповідно до професій. Психолог дає завдання:

Скласти розповідь про типовий робочий день людини тієї професії, яка в кожній групі[19].

7. **Вправа «Радісний – сердитий»**

Тренер говорить закрийте очі та замисліться над тим, що ти робиш, коли радісний чи сердитий. Подумай, що ти тоді відчуваєш, хто поряд з тобою? У якому місці свого тіла ти відчуваєш радість? А де незадоволення? Роздратування? Злість? (на 20 с.). Тепер згадай, в якому настрої ти зазвичай буваєш. Вибери зараз одне з почуттів (радість чи незадоволення). Тепер відкрий очі з радісним настроєм або ж із сердитим. Почни ходити по кімнаті, показуючи усім свій настрій (голосно дихай, вигукуй, відповідно до настрою). Не звертай уваги на інших дітей (1 хв.). Тепер спробуй відчути протилежний настрій. Зверни увагу на те, що змінюється зараз в твоєму тілі: як ти дихаєш, звуки, які ти створюєш. Тепер поведь себе так, як тобі хочеться. Поміркуй, як ти назвеш те почуття, яке відчуваєш зараз.

8. **Дихальні та рухові вправи:**

Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Виконуємо 8-10 разів.

Вправа «Мокрий собака». Вихідне положення – стоячи. Пропоную учням встати, уявити та виконати наступне: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

Виконуємо 7-10 разів.

Вправа «Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів одного кольору. Назвіть їх, прислухайтеся та почуйте 4 різних звуки. Назвіть їх, доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик, відчуйте 2 різних запахи. Назвіть їх, визначте щось 1 на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

9. Вправа «Мої недоліки»

Тренер розповідає про те, що кожна людина має недоліки у своєму характері. Ці вади можуть бути непомітними та заважають жити (навести приклади). Наприклад, у когось в словниковому запасі можуть знайтися слова, яких хочеться позбутися. Дітям потрібно замислитися над цим і спробувати виявити в собі такі недоліки[19].

10. Вправа "Телеграма"

Складіть телеграму (10-15 слів) про ваші враження з цього тренінгу.

11. Вправа "Валіза" Підбиття підсумків

Що я сьогодні візьму із собою з заняття.

12. Обговорення: - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?

13. Рефлексія. Вправа «Імпульс»

ЗАНЯТТЯ 10 «Позитивне мислення»

Мета: актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників; формувати вміння визначити й усвідомити свої життєві цінності; формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою роботи групи;
- створити довірливу атмосферу у групі;

Хід заняття

1. **Вправа «Привітання» по колу...**
2. **Повторення правил роботи групи.**

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. **Повідомлення теми, мети заняття.**

Тренер повідомляє тему заняття «Позитивне мислення», мета нашого заняття: актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників; формувати вміння визначити й усвідомити свої життєві цінності; формувати практичні вміння саморегуляції.

4. **Вправа «Очікування».**

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. **Робота в парах. Вправа «Позитивне мислення».**

Тренер вам під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».

(Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:

«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»)

- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)

- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)

● «Мені обов’язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу).

- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)

- «Вони зобов’язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)

- «Це безнадійно». («Ще не все втрачено»)

- «Не варто й починати». («Треба хоч спробувати»)

- «Я не зможу». («Я ніколи не нервуюся»)

- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)

- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей»[19].

6. Робота в групах «Способи подолання стресу».

Об’єднайтеся в групи червоного, жовтого, зеленого кольору.

Створення колажу, якими способами можна подолати стрес. Потім один з учасників розповідає про різні методи подолання стресу.

7. Вправа «Цінності мого життя».

Що найголовніше для вас у житті? Тренер пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну

позицію. Учасники озвучують власну думку. Тренер пропонує обрати три найважливіші цінності, записати їх на «камінчиках» та прикріпити до уявного «гличика».

Орієнтовний перелік цінностей: 1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії. 2.Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду. 3.Розваги. 4.Гармонійні стосунки з оточенням. 5.Кар'єра. 6.Віра. 7.Заняття улюбленою справою, хобі. 8.Рух до мрії, поставлених цілей. 9.Інтерес до життя, відкритість до нового. 10.Бажання вчитися та самовдосконалюватися. 11.Цікава робота. 12.Матеріальний добробут. 13.Власна справа. 14.Любов. 15.Комфорт. 16.Суспільне визнання, повага. 17.Щаслива родина. 18.Почуття щастя, гармонії, задоволення життям. 19.Дружба. 20.Відпочинок. Інше _____.

Питання для обговорення: -Як відбувався процес вибору цінностей? -Які три цінності вибрали? -За яких умов цінності можуть змінитися? - Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей? Висновок: ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, вчинки. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою, стресами. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем, дозволяє поглянути на явище стресу по іншому[19].

8. Вправа «Крок – раз!».

Учасники групи стають у широке коло, тримаячись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

9. Вправа «Продихай стрес»

Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

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

10. **Обговорення.** Ми не повинні – та й не можемо – уникати стресу. Проте можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо знаємо його механізми й виробимо відповідне відношення до життя. Як ви почуваетесь зараз? Який ваш настрій?

11. **Рефлексія та побажання один одному.**

ЗАНЯТТЯ 11 «Життя без стресу»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви; підкреслити в учнів оптимістичної сторони.

Завдання:

- навчити дітей спілкуватися один з одним, ділитися позитивними емоціями.

Хід заняття

1. Вправа привітання «Чемпіони».

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари та кілька хвилин розповідати одне одному про себе. Далі потрібно по черзі представити свого партнера з найкращого боку, прорекламувавши його найцінніші сторони.

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Життя без стресу», мета нашого заняття, формувати вміння відновлювати власні резерви; підкреслити в учнів оптимістичної сторони.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Мозковий штурм «Асоціації до слова СТРЕС »(з м'ячем)

- Друзі, на вашу думку, що таке стрес? Які асоціації у вас викликає це поняття? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово? »

Учні по черзі називають свої асоціації.

Потім організовується обговорення отриманих результатів даного завдання: як правило, це більшість асоціацій, що несуть негативне забарвлення. Ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому більшість наших асоціацій до слова «Стрес» негативно забарвлені?

- Як для вас виглядає «Стрес»?

6. Вправа «Формула стресу».

Тренер пропонує розглянути дві формули стресу (можна розглядати, як слайди презентації).

1 Стресор – напруження – емоція – активна дія – розслаблення, еустрес;

2 Стресор – напруження – емоція – негативна дія, бездіяльність

–перенапруження, дистрес.

Обговорення:– Як на вашу думку, чи можна першу формулу назвати «позитивний» стрес? – Як на вашу думку, чи можна другу формулу назвати «негативний» стрес? – Чому? [15].

7. Рольова гра «Конверт життєвих ситуацій».

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

Висновок: вчені стверджують, що інформація – нейтральна. Зазвичай ми самі зафарбовуємо її негативною емоцією. Тим самим подвоюємо наш стресовий стан, бо стресор не зникає. Виникає перезавантаження, і стрес подвоюється. Можливо, потрібно поглянути на явище з позитивного боку?

8. Вправа «Висока енергія».

Уявіть собі яскраве зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось змінювати, діяти.

9. Вправа «Генератор енергії».

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його. Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах.

Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви - генератор енергії.

10. **Обговорення.** Як ви відчуваєтеся зараз? Який ваш настрій?
11. **Рефлексія та побажання один одному.**

ЗАНЯТТЯ 12 «Як тримати себе в руках»

Мета: розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Завдання:

- розвиток навичок концентрування уваги в складних стресових ситуаціях;
- знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

Хід заняття

1. Вправа привітання «Мені в житті щастить».

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учасникам розповісти про ті моменти їхнього життя, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...».

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Як тримати себе в руках», мета нашого заняття, розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення(презентація) «Без паніки: як тримати себе в руках» (Додаток15).

Тренер розповідає та показує слайди презентації, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 264 млн людей у світі страждають від панічних розладів. Вони характеризується раптовими атаками, які періодично повторюються. Кожна з них може тривати від кількох хвилин до години.

Як опанувати панічну атаку?

Під час психічного нападу спробуйте “заземлитися”. Намагайтесь сконцентруватись на поточному моменті всіма видами почуттів. Для цього поставте ступні на підлогу. Таким чином, ви відчуєте опору.

А свою лекцію тренер завершує технікою від панічних атак, яка дуже допомагає “5 — 4 — 3 — 2 — 1”.

Назвіть:

- 5 речей, які бачите (наприклад, руки, стіл, двері, небо, вікно).
- 4 речі, які відчуваєте фізично (підлога під ногами, одяг на тілі тощо).
- 3 речі, які чуєте (звук машин, розмову людей, рингтон смартфона).
- 2 речі, які можете понюхати (запах кави, парфумів).
- 1 річ, яку ви здатні відчутти на смак (м’ятна гумка, чай тощо).

6. Методика «Фортеця».

Тренер розповідає, що коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Для виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.
2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.
3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитеся у цьому місці.
4. Відчуйте усіма органами чуття це місце. Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці? Які там запахи? Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте

підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні. Що ви там чуєте? Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчути безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

7. Вправа «Спокій».

Тренер пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформууйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

8. Вправа з парашутом «Вир»(Додаток 16).

У центр парашута покладіть легкий гумовий м'яч. Тримайтесь за ручки, всі разом створюємо хвилю так, щоб м'ячик почав крутитися по колу. Головне, щоб

м'яч не випав з парашута. Згодом можна домогтися м'якого руху м'ячика по колу. Ускладніть гру, додавши багато пластикових кульок.

9. Обговорення. – Чи здійснилися очікування? – Що вам сподобалось на занятті? – Які емоції супроводжували вас під час заняття?

10. Рефлексія та побажання один одному. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

ЗАНЯТТЯ 13 «Способи керування стресом»

Мета: створення позитивного емоційного фону, узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

Завдання:

- підвищення інтеграції та згуртованості;
- розвиток самоаналізу учасників.

Хід заняття

1. Вправа привітання «Перетворення» (Додаток 19).

Тренер роздає учасникам заздалегідь підготовлені імпровізовані квіти. Далі дає завдання учасникам — написати своє ім'я та зафарбувати квіти улюбленим кольором. Далі учасники презентують себе, промовляючи: «Якби я була б квіткою, то це була б, наприклад, червона троянда». Чіпляють «квіти» на ватман із зображенням будинку[19].

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті правила на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Способи керування стресом», мета нашого заняття, створення позитивного емоційного фону, узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Інформаційне повідомлення «Психологічні способи керування стресом»(Додаток 17).

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що є багато способів керування стресовим станом. Перегляд презентації.

Отже, стародавні люди вважали, що в людини є розум, тіло та емоції. Людині, щоб бути цілісною особистістю, потрібно досягти гармонії в емоційному, інтелектуальному та фізичному станах, ніби скласти себе з пазлів і утримувати в рівновазі.

6. Вправа «Внутрішній промінь».

Прийміть зручне для вас положення тіла. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної, визволеної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

7. Вправа «Будинок».

В нашому символічному образі людини–будинку є фундамент–своєрідний архів, генетична скарбниця, в якій збережена мудрість поколінь –наші вроджені якості , в тому числі і стресостійкість.

Є також надбудова, стіни –це наша психологічна культура, наше бажання вдосконалюватися, наші знання про способи керування стресом – те ,що може підсилити нашу вроджену стресостійкість .

– Чого немає в будівлі ? Так, немає даху – це надійний захист, це саме практичні вміння та навички людини утримувати рівновагу. Це наш ресурс – те ,що допомагає пережити стрес, не зруйнувати себе, відновитися після стресового стану.

Обговорення: – Яким ресурсом володієте ви ? – Що допомагає вам прожити стрес без руйнації? – Які способи використовуєте ви?

Учасники записують фрази на символічній черепиці, промовляють та причіплюють до будиночка, де вже є надписи «Посміхніся стресу», «Зніми м'язові

затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання». Утворюється символічний дах.

8. **Руханка «Струм».**

Учасники піднімаються, беруться за руки. Тренер починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда праворуч. Учасники по колу передають потискання, поки воно не повернеться до тренера (повторити 2 рази).

9. **Вправа з парашутом «Яблучко по блюдечку».**

Для цієї гри потрібен парашут і великий легкий м'яч.

Команда об'єднується, натягує парашут, потім починає плавно похитувати парашут, намагаючись з одного боку допомогти м'ячику котитися по парашуту уздовж краю, з іншого боку – стежачи за тим, щоб м'яч не впав з парашута. Ця гра розрахована на середніх учнів, вона вимагає великої командної роботи і активної взаємодії.

10. **Обговорення.** Як ви почуваетесь зараз? Який ваш настрій?

11. **Побажання один одному. Прощання.**

ЗАНЯТТЯ 14 «Все в моїх руках»

Мета: активізувати отримані знання учасників; розвивати відчуття єдності; зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу.

Завдання:

- наповнитися позитивом;
- віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Хід заняття

1. Вправа привітання «Криголами»

Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників[19].

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті правила на попередньому занятті, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Все в моїх руках», мета нашого заняття, активізувати отримані знання учасників; розвивати відчуття єдності; зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Вправа «Спільна розповідь» (Додаток 18).

Тренер пропонує учасникам скласти спільну розповідь за поданим початком. Тренер розпочинає реченням і задає певну тему «Ми живемо в надзвичайно

стресовий час....». Наступний учасник логічно пов'язує події та додає ще 1–2 речення. Завершує тренер про надзвичайно ресурсну роботу – роботу з уявою.

6. Інформаційне повідомлення «Що таке мандала?».

Це слово прийшло до нас з Індії. Згідно з тлумаченням, мандала – це сакральний символ, зображуваний, як правило, у вигляді кола. На початку XX століття швейцарський психоаналітик Карл Юнг приніс мандали на Захід як терапевтичний інструмент для дослідження несвідомого. К.Юнг виявив прояв даної символіки у всіх (навіть у культурно та історично непідготовлених) людей в той період, коли відбувається процес духовного дозрівання. Мандали допомагають відкрити підсвідомість, заспокоїти думки. Є переконання, що за допомогою мандали можна запрограмувати своє життя на успіх, кохання, гроші, здоров'я.

У багатьох культурах мандала використовується як об'єкт для створення різних оберегів.

Ця діаграма сприяє досягненню концентрації уваги, приводячи людину до вищих станів свідомості. Мандала дозволяє очистити простір і стає джерелом очисної відновлювальної енергії. Цей священний символ діє спільно з людською свідомістю. Він приваблює енергію, необхідну для здійснення найбільш значущих життєвих процесів організму. За допомогою мандал можна досягти терапевтичного ефекту при позбавленні від соматичних захворювань, емоційних розладів і стресів. Причому вони допомагають не тільки дорослим, але й дітям. Прояв благотворного впливу мандал можна спостерігати в різних сферах. Дивовижні за своєю значимістю візерунки надають позитивний вплив не тільки на ті біологічні процеси, які протікають в людині. Їх енергія передається тваринам і рослинам. Широко використовують мандали тибетські мудреці. Вони застосовують ці священні символи у своїх духовних практиках. Вважається, що від візерунків тибетських мандал виходять ледве вловимі частоти, дозволяють в процесі медитації досягти вищого сенсу.

Тренер зауважує, що сьогодні спробують теж створити дещо схоже на мандалу. Це буде малюнок, який допоможе зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти

внутрішні ресурси для відновлення. В його основі теж будуть кола. Вони будуть кольорові. Матимуть індивідуальне наповнення.

7. **Вправа створення мандали(малюнка) «Дорога життя».**

Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування.

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

Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалюйте коло.

Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалюйте коло.

Оберіть колір для майбутнього. Промалюйте коло.

Попрацюймо з минулим.

Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом.

Спробуймо розкласти ці події в уявні сейф для суму та в скриньку радості. Промалюйте уявні сейф та скриньку і зобразіть, які події ви хотіли б туди розмістити. Використовуйте кольори. Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Висновок: В нашому минулому є величезний ресурс – це наш досвід. Майбутнє... Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани.

Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Саме тут ви відчуваєте кольори життя у вашому сьогоденні.

Учасники працюють.

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на даний момент? Запишіть.

Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення – все це у наших руках.

8. Руханка «Молекули» (Додаток 20).

Уявіть себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. За командою «Вільний рух», ви вільно рухаєтеся, по команді «Об'єднайтеся у молекули по 2, 3, 5», утворюєте групку із такою кількістю атомів.

9. Обговорення. Як ви почуваетесь зараз? Який ваш настрій? Чи сподобалося вам?

10. Рефлексія та побажання один одному.

ЗАНЯТТЯ 15 «Шляхи виходу зі стресових ситуацій в освітньому просторі»

Мета: обговорити наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму в цілому; допомогти учасникам виробити уміння протистояння.

Завдання:

- послабити стрес у стресових ситуацій;
- навчити виходити з стресових ситуацій.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Інтерв'ю».

Тренер пропонує привітатися і розповісти про себе, закінчивши речення «Мене звати...», «Якби я була книжкою...(якою, яка це книга?)», «Моїми читачами були б люди...(які?)».

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Шляхи виходу зі стресових ситуацій в освітньому просторі», мета нашого заняття, обговорити наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму в цілому; допомогти учасникам виробити уміння протистояння.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Вправа «Безлюдний острів».

Учням пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне. Внаслідок катастрофи потрапили на безлюдний острів. Коли їх врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

Учням пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне вздовж берегів Середземного моря. Погода з самого початку була просто чудовою, вітер рівний і постійний. Але одного разу вночі ви прокинулися від панічного крику людей і побачили бушуючу стихію. Страшний шторм у відкритому морі створив величезні хвилі. Великі вали били в борт і заливали палубу. Над головою дико ревіла буря. Свистів пронизливо вітер. Скрипів корпус лайнера. Здавалося ніяке створіння людських рук не витримає безжалісної схватки моря, яке розкидувало лайнер з однієї водяної гори на іншу. Здавалося, кожна частинка лайнера просить про порятунок...

Ви прокинулися з першими променями сонця. Деякий час шоковано дивилися на полосу раннього туману і рештки корабля, що хвилі виносили на берег, не розуміючи, де ви і, що з вами. У вас було дивне відчуття, що сталося якесь велике нещастя, про яке ви забули. Ви спробували піднятися і оглянути все навкруги. Раптом на вас нахлинули спогади про те, що сталося напередодні: перед вашими очами спалахнули страшні образи, в вухах прозвучали жалібні крики. Ви на хвилину оніміли, потім, скочивши на ноги, стали крокувати вздовж берега та вигукувати імена знайомих. Нарешті ви зрозуміли, що знаходитесь на безлюдному острові. Коли вас врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

Обговорення:

- Зверніться до вашої підсвідомості. Назвіть слова-образи, які виникли у вас, коли ви уявили дану ситуацію.

- Які ще асоціації виникають, коли ви уявляєте якусь надзвичайну ситуацію (наприклад, стихійне лихо, пожежу, автомобільну аварію)?

Всі асоціації записуються на ватмані.

6. Вправа «Кулька бажань».

Учасники отримують повітряні кульки.

- Уявіть собі, що найпотаємніші бажання, почуття, все цінне, що у вас є ви можете вкласти у цю кульку. Подумки вкладіть, те, що любите і чим дорожите...

Пауза. Через хвилину тренер проколює кульку голкою.

Робота з емоційними реакціями учасників:

- Що ви відчули, коли пробили вашу кульку?
- Що захотілося зробити?
- Коли у вас виникають подібні відчуття?
- Хто ними керує?
- Куди вони зникають?

Отже, що ви зараз пережили – реальний стрес, і те, як ви це пережили – ваша реакція на стрес, на проблеми, що виникають непередбачувано.

7. Релаксаційна вправа «Храм тиші».

Вмостіться зручніше... Руки вільно покладіть перед собою... Розслабте спину... Заплющіть очі... Ви робите легкий і глибокий вдих... Спокійний і довгий видих... Без зусиль вільно і легко дихаєте... Ваші ноги торкаються підлоги... Ваші руки торкаються стільчика... Ви відчуваєте їхню опору... Підтримку... Уявіть, що ви прогулюєтесь околицею багатолюдного, великого міста... Спробуйте відчути, як ваші ноги торкаються бруківки... Ви робите крок за кроком... Зверніть увагу на перехожих... Роздивіться їхні обличчя, фігури... Вони проходять поруч стривожені, спокійні, закохані, байдужі, веселі... Довкола багато руху й шуму, людей і автомобілів, яскравих вітрин і кольорових реклам... Зупиніться... Прислухайтеся до своїх відчуттів... Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся тихою алеєю... Ви помічаєте великий будинок, що вирізняється своєю архітектурою, незвичністю... Ви підходите, торкаєтесь важких, різьблених дверей, на яких читаєте: «Храм тиші». Ви розумієте - це місце, де не чути звуків шуму, де ніколи не вимовлено марного слова... Ви відчиняєте прохолодні двері, входите - й одразу вас огортає повна спокою тиша... Ви відчуваєте, як у цій тиші звільняєтесь від напруження... Ви відчуваєте, як звільняєтесь від емоційного навантаження... В цьому будинку ви наповнюєтесь спокоєм... Зараз вас нічого не хвилює, нічого не бентежить, ви звільняєтесь від усіх турбот... Вся ваша свідомість наповнюється спокоєм... *(Пауза 1-1,5 хв.)* Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев'яні двері і вийдіть на вулицю. Як ви почуваетесь тут? Насолодіться своїми відчуттями, повнотою життя. Ви пам'ятаєте дорогу, яка привела вас до храму тиші, щоб іноді повертатись сюди? Глибоко вдихніть та видихніть, розплющте очі та повертайтеся у реальність.

8. Техніки швидкої антистресової допомоги(Додаток 22).

- Ви переконані, що у вас може трапитися ситуація з неприємними переживаннями, пропоную вам техніки, які допоможуть їх знизити.

Техніка «Глибоке дихання».

Сидячи, спробуйте розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

Глибоко вдихніть носом на рахунок 1-8, повільно видихніть на 1-16. Прислухайтеся до звуку повітря. Повторіть вправу 7-8 раз. Виконавши таку вправу, ви помітите, що стали помітно спокійнішими і врівноваженішими. Дану техніку ви можете застосовувати, наприклад, перед контрольною роботою чи стресовою ситуацією.

Техніка відведення поганих думок.

Не раз ви напевно чули розповіді людей, що потрапляли в незвичайні ситуації «я стояла на морозі і не відчувала зовсім холоду...», «не пам'ятаю, в, що була одита...», « в паніці вистрибнув з вікна...» та інше. Коли людина перебуває в стані сильного потрясіння, стресі в неї блокуються всі відчуття.

Для саморегуляції, щоб привести себе «до тями» і відвести погані думки можна використовувати наступну техніку. Перемістіть свою увагу назовні, спрямуйте на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття.

Переміщаючи увагу, перерахуйте все, що сприймаєте: я бачу..., я чую..., я відчуваю...

Відпустіть увагу у вільний політ, спогляньте світ у всьому розмаїтті.

9. Вправа « Експрес – опитувальник».

Вашу стійкість до стресу ви можете перевірити за допомогою опитувальника.

Тест . Стійкість до стресу

Інструкція

Дати відповідь на запитання. Варіанти відповідей:

- ☐ дуже – 3 бали
- ☐ не особливо – 1 бал

- ☐ ні в якому разі – 0 балів

Чи дратує вас:

- ☐ Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
- ☐ Жінка у віці, одягнена, як молода дівчина?
- ☐ Надмірна близькість співрозмовника?
- ☐ Жінка, яка курить на вулиці?
- ☐ Коли якась людина кашляє у ваш бік?
- ☐ Коли хтось гризе нігті?
- ☐ Коли хтось сміється недоречно?
- ☐ Коли хтось намагається учити вас, що і як потрібно робити?
- ☐ Коли кохана людина постійно запізнюється?
- ☐ Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, увесь час крутиться й коментує сюжет фільму?
- ☐ Коли вам намагаються переказати книгу, яку ви тільки збираєтеся прочитати?
- ☐ Коли вам дарують непотрібні речі?
- ☐ Голосна розмова в громадському транспорті?
- ☐ Надто сильний запах парфумів?
- ☐ Людина, яка жестикулює під час розмови?
- ☐ Колега, яка часто вживає іншомовні слова?

Інтерпретація результатів

● **Більше 40 балів**

Вас не віднесеш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Стійкість до стресу низька. Ваше здоров'я в небезпеці й час ним терміново зайнятися.

● **Від 12 до 40 балів**

Поки що ситуація не надто тривожна, але вже необхідно звернути уваги на підвищення стійкості до стресу.

● **11 і менше балів**

Ви досить спокійна людина, реально дивитеся на життя. Із упевненістю про вас можна сказати, що ви не та людина, яку можна легко вивести з рівноваги.

10. **Обговорення:** - Як ви відчуваєтеся зараз? - Який ваш настрій?

11. **Рефлексія та побажання один одному.**

ЗАНЯТТЯ 16 «Я в майбутньому»

Мета: навчити дітей аналізувати власні вчинки та дії.

Завдання:

- ознайомити часників з метою роботи групи;
- створити довірливу атмосферу у групі;

Хід заняття

1. Вправа «Привітання».

Доброго дня! Сьогодні ми з вами будемо продовжувати нашу тему. Метою мого життя є...

2. Повторення правил роботи групи.

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Повідомлення теми, мети заняття.

Тренер повідомляє тему заняття «Я в майбутньому», мета нашого заняття, навчити дітей аналізувати власні вчинки та дії.

4. Вправа «Очікування».

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат з відповідною назвою.

5. Гра «Песиміст, оптиміст та жартівник».

На першому етапі роботи, я вам пропоную написати в декількох реченнях ситуацію, що викликає у вас сильні негативні емоції коли ви не можете мотивувати себе до роботи. Написана історія повинна містити – лише факти та дії. Наприклад: я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету, але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як.

Після написання історій, учасники здають свої аркуші і тренер зачитує в групі всі варіанти і група обирає декілька із них, що стосуються всіх.

Після чого, групі потрібно розділитися на три підгрупи і доповнити ту історію, яку вони отримали. Можна обрати лише одну історію для того, щоб оцінити її в різних емоційних станах. Завдання: потрібно наповнити кожен історію емоційним вмістом – песимістичним (1-ша група), оптимістичним (2-га група) та жартівливим (3 група). Необхідно, скласти запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимістові або оптимісту, або жартівнику. Наприклад: песимісти – я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету, але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як... тому що все одно мене ніхто не запитає про дану роботу, і взагалі, мені байдуже на все...

Після того як учасники закінчили роботу, кожен представник певної групи зачитує свою версію закінчення певної історії. Після чого, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

6. Дискусія «Я в майбутньому»(Додаток 23).

Кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя,
- які його цілі,
- які цінності для нього значущі,
- чим можна було б пожертвувати.

7. Діагностика «Визначення типу майбутньої професії»(методика Є. Клімова)(Додаток 21)

Тренер роздає коди та паролі учнів, для входу учнів на сайт «Я - психолог» і говорить дітям який номер діагностики їм пройти, допомагає учням.

8. Вправа «Почати діяти».

Перш ніж відкласти роботу в «чорний ящик» подумайте над тим, що рано чи пізно, вам прийдеться відкрити його і виконати ту роботу, про яку ви вже забули. Тому щоб не було конфліктних ситуацій з приводу не тимчасового виконання певних обов'язків, не пакуйте роботу, по можливості робіть її одразу. Якщо ви ніяк

не можете себе змусити зробити це, спробуйте мотивувати себе. У цьому випадку мотивація пов'язана з першим поштовхом до початку роботи, а не з самою роботою. Тому в першу чергу задайте собі питання, що буде якщо ви його виконаєте, і навпаки що ви отримаєте якщо цього не зробите...

На завершення нашої зустрічі я вам пропоную вправу, яка нам подарує позитивні емоції.

9. **Вправа „За – проти”.**

На дошці або на аркуші цупкого паперу ведучий фіксує у лівій. Спочатку фіксуються всі негативні думки, позиція „проти”, а потім позитивні думки, позиція „за”. Після фіксації ведучий має спрямувати обговорення таким чином, щоб співвіднести обидві позиції і позитивом нейтралізувати негатив. Інколи обидві колонки містять досить полярні твердження і не можуть врівноважувати одна одну. Тоді обговорення необхідно спрямовувати на те, як саме зменшити або подолати негатив.

10. **Вправа «Чарівна скринька».**

Кожен учасник підходить до скриньки, дивиться всередину і каже одну хорошу річ, про людину, чиє фото він бачить, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають в скриньку, вони бачить там своє відображення (у скриньці лежить дзеркало), тобто вони повинні сказати щось хороше собі або про себе.

11. **Обговорення: - Як ви почуваетесь зараз? - Який ваш настрій?**

12. **Рефлексія та побажання один одному(Додаток 24).**

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб.-К.: Навч.книга, 2002.
2. Борисова Л.М. Себе зрозуміти, себе змінити / Упоряд.: С. Максименко, О. Главник. – К.: Главник, 2006. (Бібліотечка соціального працівника)
3. Занюк С.С. Мотивація та саморегуляція учня. – К.:Главник, 2004.
4. Психологу для роботи: діагностичні методики / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище – Ужгород, 2011
5. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу/Романовська Д.Д., Швачій Р.А. – Чернівці: Технодрук, 2021
6. Розвиток комунікативних і творчих здібностей особистості (Цикл тренінгових вправ) / Укл,О.М. Говалешко. – Чернівці: Рута, 2001
7. Психологічний практикум. Вправи: навчальний посібник/ Укл.: І.А. Гуляс, Н. Г. Рудюк. – Чернівці: Прут, 2005
8. Яценко Т.С. Методи активного соціально- психологічного навчання. – К.: РУМК, 1991.
9. Ігри та вправи для тренінгів <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
10. Сайт «Я - ПСИХОЛОГ»
Інтернет ресурси.
11.
<https://naurok.com.ua/prezentaciya-problemi-formuvannya-motivaci-navchalno-diyalnosti-shkolyariv-za-suchasnih-umov-322313.html>
12.
<https://naurok.com.ua/problemi-formuvannya-motivaci-navchalno-diyalnosti-uchniv-69925.html>
13.
<https://vseosvita.ua/library/praktikum-dla-pedagogiv-stvorennja-spriatlivogo-emocijno-psihologichnogo-seredovisa-ak-zasib-pidvisenna-motivacii-vihovanciv-do-navcanna-204298.html>

14. https://yanarepeta.ucoz.ua/load/rol_profesionalizmu_vchitelja_u_formuvanni_motivaciji_navchalnoji_dijalnosti_shkoljara_ta_jogo_osobistosti/1-1-0-11
15. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-stres-i-zdorov-ya-183037.html>
16. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-stres-27237.html>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=YzwMpWPOBWM>
18. <https://www.youtube.com/watch?v=na6QA1wSfGI>
19.
<https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf>
20.
<https://naurok.com.ua/vprava-grupova-polit-na-povitryaniy-kuli-na-znannya-prav-gromadyanina-297043.html>
21. <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/>
22.
<https://naurok.com.ua/pidvischena-trivozhnist-u-pidlitkiv-metodi-borotbi-367783.html>



Додаток 2

Стрес - реакція організму на зміну внутрішнього або зовнішнього середовища (Ганс Сельє (1936))

- ☐ Стрес від англ. stress - «тиск, напруга»
- ☐ Стрес – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу
- ☐ Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну

Запитання!

Стрес – негативне явище чи позитивне?

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-stres-i-zdorov-ya-183037.html>



Вправа «ТЕРЕЗИ»

- ✓ Які асоціації у вас викликає слово «стрес»?
- ✓ Чи були у вашому житті стресові ситуації?
- ✓ Що викликало стрес?
- ✓ Стрес, це гарно чи погано?



«+»

досвід

?

«-»

проблеми

?

«-» проблеми, негаразди, нестабільність, хвороби, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки, тривога, переживання, напруження.

«+» інформація, знання, практичні вміння, розуміння суті явища, випробування своїх сил.





Додаток 6

Додаток 7

КУПЛЮ





СТРЕС

(з англ. stress – тиск, натиск, напруга) – емоційний стан організму людини, який виникає у напружених обставинах і виявляється у порушенні перебігу психічних процесів, координації рухів, у дезорганізації та гальмуванні всієї діяльності

<https://vseosvita.ua/library/prezentacia-stres-27237.html>

Додаток 10



Додаток 11



<https://www.youtube.com/watch?v=YzwMpWPOBWM>



Додаток 13

Еустрес		 ДИСТРЕС
Еустрес має на людину позитивний вплив – мобілізує його, покращує увагу та реакцію, психічну діяльність, адаптаційні можливості організму. Це так званий “добрий” стрес. Його можливо порівняти із “загартовуванням”, “фізичними тренуваннями” та “школою життя”.	Дистрес (<i>distress</i> – горе, нещастя) – це перенапруження пристосувальних механізмів організму, що негативно впливає на здоров’я. Негативний тип стресу, з яким організм не в силах впоратися. Він руйнує здоров’я людини і може привести до важких захворювань. Від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди частіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція імунних клітин помітно падає в період фізичного або психічного стресу. Отже, сам по собі стрес може бути корисний, але коли він переходить в дистрес, організм людини руйнується	
ОЗНАКИ ДИСТЕСУ:		
ЧАСТИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ		
ПОРУШЕННЯ СНУ		
ПРИСКОРЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ		
ПРИГНІЧЕНИЙ НАСТРІЙ		

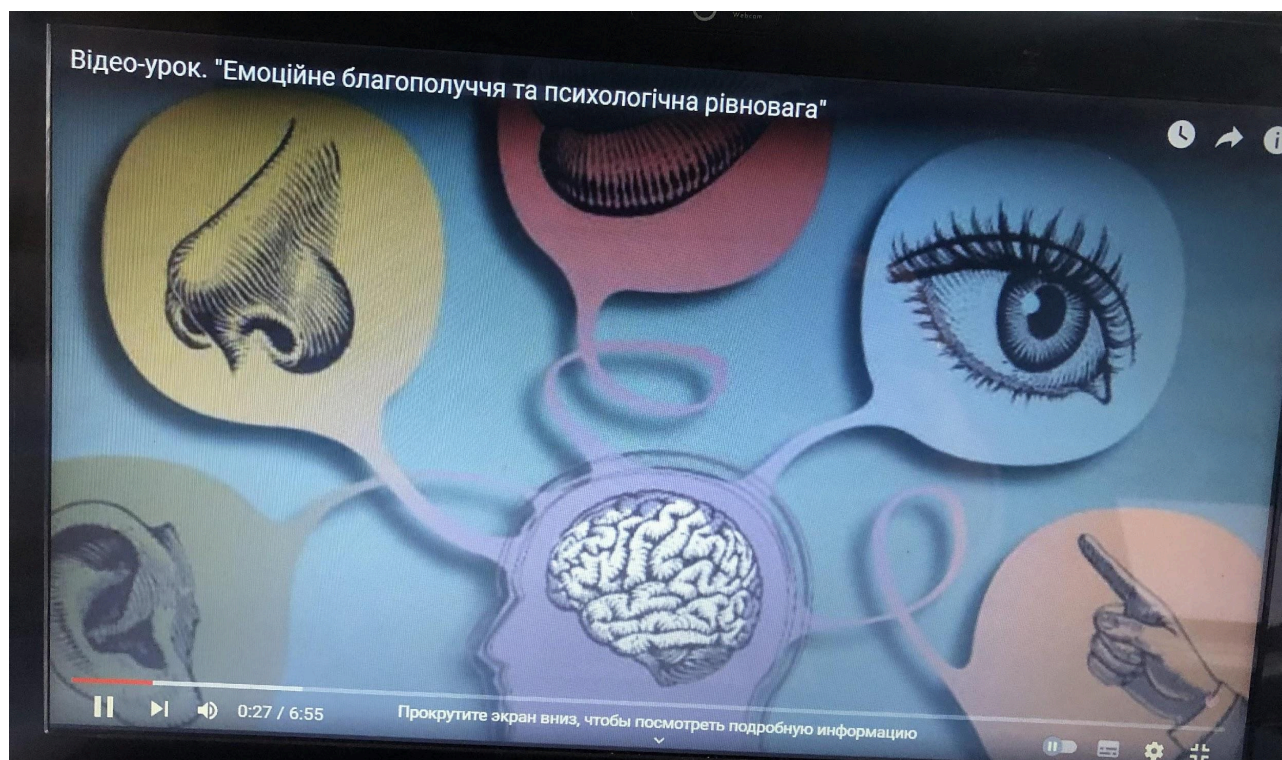
Додаток 14



Додаток 16



Додаток 15



<https://www.youtube.com/watch?v=na6QAlwSfGI>

Психологічні способи керування стресом

Серед психологічних способів можна виділити головні: – не залишатися наодинці зі своїми проблемами ,потрібно говорити про них; – не гніватися, не злитися на себе та інших; – пам'ятати , що досконалих людей не буває ,тому не ставити завищених вимог до себе та до інших; – частіше казати собі : «Я роблю все можливе , щоб отримати бажане» – вчитися говорити «НІ!» та охороняти власний простір; ОДНЕ ЗАНЯТТЯ – вчитися техніці «СТОП!» поганим думкам (наказати собі не думати в даний момент про погане); – вміти пожартувати над ситуацією .

Американський кардіолог Роберт Еліот пропонував жартівливі правила .

1. Не засмучуйся через дрібниці.

2. Все–дрібниці !

– виховувати позитивне мислення : запитання «За що це мені?» перефразувати в запитання «Для чого це?» ; – вміти похвалити себе ; – виховувати в собі толерантність до невизначеності , до невдач .

Це означає – бути готовим до сюрпризів, до несподіванок; до того, що може бути все інакше , як ти запланував.





Додаток 21

Я-ПСИХОЛОГ.УКР | Діагностика №5

ІНСТРУКЦІЯ	Прочитай дані твердження. Якщо ти згодний з ними, то обери «Так», якщо ні, обери «Ні». УВАГА! Поставте позначку або обведіть варіант відповіді.
ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я	
НАЗВА КЛАСУ/ГРУПИ/ГРУПИ	
ВІК	
ЗАПИТАННЯ	ВІДПОВІДІ
1. Легко знайомлюсь з людьми	☐ Так ☐ Ні
2. Хочеш і довготривалий час можу майструвати	☐ Так ☐ Ні
3. Люблю ходити в музеї, театри, на виставки	☐ Так ☐ Ні
4. Хочеш і довготривалий час можу проводити обчислення, креслити	☐ Так ☐ Ні
5. Хочеш і довготривалий час можу доглядати за рослинами, тваринами	☐ Так ☐ Ні
6. Із задоволенням спілкуюсь і одноліткам чи малюю	☐ Так ☐ Ні
7. Із задоволенням доглядаю за рослинами, тваринами	☐ Так ☐ Ні
8. Завдяки робітці мало помилок в письмових роботах	☐ Так ☐ Ні
9. Мої роботи викликають інтерес у товаришів, однокласників	☐ Так ☐ Ні
10. Люди вважають, що в мене є художні здібності	☐ Так ☐ Ні
11. Хочеш читати про рослини, тварини	☐ Так ☐ Ні
12. Беру участь у виставах, концертах	☐ Так ☐ Ні
13. Хочеш читати про устрій механізмів, приборів, машин	☐ Так ☐ Ні
14. Довготривалий час можу розгадувати задачі, ребуси, кросворди	☐ Так ☐ Ні
15. Вмію налагодити стосунки між конфліктуючими людьми	☐ Так ☐ Ні
16. Вважаю, що у мене є здібності до роботи з технікою	☐ Так ☐ Ні
17. Людям подобається моя художня творчість	☐ Так ☐ Ні
18. У мене є схильність до роботи з рослинами і тваринами	☐ Так ☐ Ні
19. Я можу чітко викладати свої думки в письмовій формі	☐ Так ☐ Ні

20. Я майже ніколи і ні з ким не сварюсь	☐ Так ☐ Ні
21. Результати моєї технічної творчості схвалюють незнайомі люди	☐ Так ☐ Ні
22. Не прикладаючи зусиль засвоюю іноземні мови	☐ Так ☐ Ні
23. Мені часто трапляється нагода допомогти навіть незнайомим людям	☐ Так ☐ Ні
24. Довготривалий час можу займатися музикою, малюванням, читати книги	☐ Так ☐ Ні
25. Можу впливати на хід розвитку рослин і тварин	☐ Так ☐ Ні
26. Полібною розбиратися в улаштуванні механізмів, приборів	☐ Так ☐ Ні
27. Мені завжди вдається схилити людей до своєї точки зору	☐ Так ☐ Ні
28. Хочеш спостерігати за рослинами і тваринами	☐ Так ☐ Ні
29. Хочеш читати науково-популярну, критичну літературу, публіцистичну літературу	☐ Так ☐ Ні
30. Намагаюся зрозуміти секрети майстерності та випробувати свої сили в музиці, живопису	☐ Так ☐ Ні



