

Чернівецька обласна рада

Департамент освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації,
науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Схвалено
рішенням обласної Експертної комісії
Науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області
« 23 » лютого 2022 р.
Протокол № 40
Голова Експертної комісії
_____ Діана РОМАНОВСЬКА
Підпис засвідчую.
Начальник відділу кадрів
_____ Михайло ДРАНОВИЧ

«МИСТЕЦТВО СТРЕСОСТІЙКОСТІ»
Профілактична програма тренінгових занять
для педагогів ЗДО на розвиток навичок стресостійкості і
психологічного відновлення

Укладач: Білокопита І.І.,
практичний психолог
Вікнянського ЗДО
Вікнянської сільської ради
Чернівецького району
Чернівецької області

Чернівці, 2021

Анотація. Профілактична програма тренінгових занять «Мистецтво стресостійкості» призначена для педагогів з метою надання практичних рекомендацій, а також опрацювання технік подолання стресових станів, що є надзвичайно актуальною проблемою на сьогодні. Педагоги мають можливість познайомитися та навчитися застосовувати на собі техніки релаксації, корегування емоційними реакціями. У програмі надані вправи для самопомочі при гострих реакціях на стрес, дихальні вправи на розслаблення, зняття м'язової напруги. Дана програма буде корисною всім педагогам, які хоч раз в житті стикалися із стресовими ситуаціями.

Пояснювальна записка

В нашому житті відбуваються різні події. Деякі з них сумні, деякі веселі. Є повчальні, є й такі, що змінюють нас. Усі разом вони складають наш життєвий досвід.

Різні люди по-різному оцінюють себе. Одні мають позитивне мислення про себе, інші – негативне. Що позитивніше уявлення людини про себе, то краще у неї життя і впевненіше вона себе почуває. Тому, звичайно, нас цікавить, як можна сформувати позитивне уявлення про себе.

Позитивне мислення полягає в тому, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватись негативним думкам, емоціям. При цьому вірить у себе, у кінцевий успіх, залишається оптимістом за будь-яких обставин. Це притаманне позитивній Я-концепції особистості і певною мірою стає звичкою.

Оволодіння позитивним мисленням допомагає людині реалізувати свій потенціал і творити життя. Позитивне мислення дає людині: віру у свої сили, успіх у будь-якій справі, успішне подолання перешкод, «спокійну» адаптацію до змін у житті, оптимізм, самоконтроль, доброзичливість, задоволення життям, добрі стосунки з людьми.

Працюючи в закладі дошкільної освіти педагоги обов'язково зіштовхуються з проблемою подолання різноманітних труднощів, стресових ситуацій. Професія педагога вважається однією з психологічно напружених і виснажливих, і на це є причини: комунікаційне навантаження, величезне емоційне напруження, поява певних «професійних деформацій», соціальна незахищеність та досить часто складний психологічний клімат у колективі, тривале перебування на ногах.

Як наслідок, за відсутності додаткової роботи над собою, без створення певних компенсаторних механізмів, простежується неминуче збільшення психосоматичних захворювань, на основі яких розвиваються всі інші. Це призводить до того, що до 40-45 років мало хто з вихователів може похвалитися своїм здоров'ям.

Викорінити чи боротися з стресом 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.

Пам'ятайте! Якщо не можете змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї!

Можливо, саме цей вислів є рецептом психологічного благополуччя не тільки педагогів, а й будь-якої людини взагалі. Навіть і в особистому, і в професійному житті бувають ситуації, які не можна виправити, їх потрібно пережити. А наше завдання, психологів, допомогти нашим педагогам в цьому, дати їм інструмент з допомогою якого педагоги зможуть подолати стресові ситуації.

Мета програми: 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; здійснювати профілактику стресів; підвищувати рівень стресостійкості/життєстійкості, змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації.

Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

Завдання програми:

- актуалізувати уявлення про стрес, його причини, емоції та почуття, що провокують його, про шкоду стресу для організму людини;
- виявити типи ситуацій, які є найбільш стресовими на роботі і вдома, і способи реагування на зазначені ситуації;
- познайомити з ефективними способами подолання стресових ситуацій;
- розвивати вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших;
- знизити рівень тривожності учасників освітнього процесу;
- опанування антистресовими техніками;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Цільова аудиторія: програма розрахована на роботу з педагогами. Склад групи: 10-12 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи.

Профілактична програма складається з 10 занять (тривалість 1,5 години). Заняття пов'язані один з одним за змістом, тому проводити їх необхідно у вказаній послідовності. Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом.

Форма роботи: групова.

Методичні прийоми, що використовуються в тренінговій програмі: розвивальні вправи, психогімнастичні вправи, елементи арт – терапії, розв'язання проблемних ситуацій, тестування, вправи на зняття напруги, інформаційні повідомлення, робота в групах, казкотерапія, психологічні ігри, прослуховування притч, міні-опитування.

Критерії ефективності програми визначаються за допомогою наступного психологічного інструментарію:

- Тест стресостійкості;
- Тест «Формула темпераменту» А.Белов;
- Проективна методика «Людина під дощем»;
- Метод Холмса-Раге;
- Анкета на виявлення емоційного виснаження педагога.
- Анкета на визначення рівня стресостійкості педагога.

Очікувані результати: у процесі тренінгових занять педагоги отримають досвід роботи у групі та практику колективної діяльності у виробленні рішень; підвищать рівень психологічної компетентності; оволодіють низкою практичних

вмінь саморегуляції; усвідомлять власний ресурс для відновлення; здійснять глибокий самоаналіз.

Структура програми

№ з/п	Зміст	Час год/хв.
Заняття 1 «Стрес та його особливості. Способи формування стресостійкості.»		
1.	Вступне слово психолога.	(2 хв.)
2.	Правила роботи групи. Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи	(10 хв.)
3.	Притча «Погляд на проблему» Мета: формувати у педагогів уміння цілісного бачення проблеми.	(10 хв.)
4.	Інформаційне повідомлення «Стрес. Стресори.» Мета: ознайомити учасників з видами стресорів та стресу, ознаками стресового напруження та можливими реакціями організму на стресові ситуації.	(15 хв.)
5.	Тест стресостійкості Мета: допомогти педагогам об'єктивно оцінити стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.	(5 хв.)
6.	Вправа «Гудзики» Мета: показати учасникам, що стрес і емоції, які його супроводжують, можна використовувати в позитивному руслі (у разі обміну власного гудзика), і що кожен стрес приносить оновлення до внутрішнього світу людини. І лише прийнявши думку, що без негараздів, стресів і конфліктів життя неможливе, можна до мінімуму звести негативний вплив стресу.	(15 хв.)
7.	Вправа «Вгору по веселці» Мета: розслабити емоційне напруження учасників дихальною вправою.	(10 хв.)
8.	Вправа «Життєствердні вислови та вірші» Мета: формування в учасників позитивного мислення.	(10 хв.)
9.	Вправа «Безпечне місце» під музику Жива мандала Мета: зняти психофізичну напруженість.	(5 хв.)
10.	Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів.	(8 хв.)

	Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття.	
	Усього	(90 хв.)
Заняття 2 «Кризова ситуація як шанс»		
1.	Вступне слово психолога.	(2 хв.)
2.	Обговорення умов та правил роботи в групі Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(5 хв.)
3.	Вправа «Позитивні моменти минулого» Мета: допомогти учасникам подивитися на ситуацію з різних сторін та побачити цілісну картину.	(10 хв.)
4.	Вправа «Макро-події» Мета: аналіз широкого контексту свого життя.	(15 хв.)
5.	Вправа «Успіхи» Мета: пошук ресурсів, мотивації.	(10 хв.)
6.	Вправа «Дихання» Мета: для зменшення рівня тривожності, виходу зі стресової ситуації.	(7 хв.)
7.	Вправа «Ціль та план дій» Мета: пошук можливих шляхів вирішення проблеми.	(20 хв.)
8.	Вправа «Карта бажань» Мета: пошук нових смислів, постановка нових цілей.	(13 хв.)
9.	Вправа «Дерево». Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(5 хв.)
10.	Заключне слово психолога.	(3 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 3 «Подивися в очі стресу»		
1.	Вступне слово психолога.	(2 хв.)
2.	Обговорення правил групи Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(5 хв.)
3.	Вправа «Стаканчик» Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.	(10 хв.)
4.	Міні-опитування Мета: навчити педагогів правильно формулювати та висловлювати свої думки.	(10 хв.)

5.	Відеоролик: «Склянка з водою» Мета: навчитися простіше сприймати проблеми, старатись менше акцентувати на них увагу.	(3 хв.)
6.	Вправа «Рахунок по колу» Мета: сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.	(15 хв.)
7.	Робота в групах: «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» Мета: обмінятись думками та виробити поради «Як подолати стрес?»	(20 хв.)
8.	Вправа «Я і стрес» Мета: привернути увагу до внутрішнього стану кожного учасника тренінгового заняття.	(5 хв.)
9.	Вправа-комплекс психогімнастичних вправ Мета: підняття настрою педагогів	(12 хв.)
10.	Вправа на завершення «Сьогодні я...» Мета: створення позитивної атмосфери.	(8 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 4 «Стрес – не проблема!»		
1.	Вступне слово.	(2 хв.)
2.	Обговорення правил групи. Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(3 хв.)
3.	Вправа «Наші очікування» Мета: з'ясувати очікування та сподівання учасників від заняття.	(5 хв.)
4.	Вправа «Проте...» Мета: зниження рівня фрустрації, стресу, а також пошук можливих шляхів його вирішення.	(30 хв.)
5.	Вправа-руханка «Англійський дощ» Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.	(5 хв.)
6.	Техніка «Репетиції подій» Мета: допомагає бути готовим до різних можливих у майбутньому подій, підвищує гнучкість й адаптивність поведінки, в цілому.	(35 хв.)
7.	Вправа «Мої очікування» Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(7 хв.)
8.	Заключне слово	(3 хв.)
	Усього	(90 хв.)

Заняття 5 «Стрес у нашому житті»		
1.	Вступне слово.	(2 хв.)
2.	Обговорення правил групи Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(3 хв.)
3.	Казкотерапія «Казка про стрес» Мета: визначення особливостей стресу в метафоричній формі.	(8 хв.)
4.	Вправа «Я і стрес» Мета: допомога учасникам в усвідомленні й вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до цього феномену, виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, та особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.	(50 хв.)
5.	Гра «Відгадай емоцію» Мета: навчити учасників передати емоції за допомогою частин тіла.	(10 хв.)
6.	Вправа «Фантом» Мета: відчути власні емоції та зрозуміти, як вони впливають на фізичне здоров'я та самопочуття.	(15 хв.)
7.	Вправа «Оплески» Мета: зняття емоційної втоми, поліпшення настрою.	(2 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 6 «Темперамент та його вплив на стресостійкість»		
1.	Вступне слово.	(2 хв.)
2.	Обговорення правил групи Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(3 хв.)
3.	Вправа «Квіти нашої групи» Мета: усвідомлення учасниками унікальності кожної особистості, неповторності та різноманітності внутрішнього світу кожного.	(5 хв.)
4.	Інформаційне повідомлення «Темперамент та стресостійкість» Мета: ознайомити учасників заняття з внутрішніми чинниками стресостійкості; розповісти про типи темпераменту і їх стресостійкість.	(15 хв.)
5.	Тест «Формула темпераменту» А. Белов	(15 хв.)

	Мета: оволодіти методикою визначення темпераменту за методикою А.Бєлова (тест «Формула темпераменту»).	
6.	Вправа «Музика і темперамент» Мета: сформувати уявлення про співвідношення темпу музики з типом темпераменту.	(10 хв.)
7.	Проективна методика «Людина під дощем» Мета: допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм.	(15 хв.)
8.	Рухлива гра «Колода карт» Мета: зняти емоційну напруженість.	(5 хв.)
9.	Відеоролик із обговоренням «Баранчик та Кролін»	(10 хв.)
10.	Заключне слово. Підведення підсумків. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(10 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 7 «Перша допомога при гострому стресі»		
1.	Вступне слово психолога.	(5 хв.)
2.	Обговорення правил групи Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(2 хв.)
3.	Вправа «Випустіть пар» Мета: звільнитись від негативних емоцій.	(8 хв.)
4.	Вправа «Словесні фрази як самогіпноз» Мета: навчитись впроваджувати у свою підсвідомість позитивні установки самозаспокоєння.	(5 хв.)
5.	Вправа «На кінчиках пальців» Мета: зняти відчуття неспокою і емоційну напругу, активізувати пам'ять і покращити роботу мозку.	(5 хв.)
6.	Інформаційне повідомлення «Керування стресом: рекомендації Г.Сельє» Мета: ознайомити педагогів з рекомендаціями Г.Сельє про керування стресом.	(15 хв.)
7.	Вправа «Безпечне місце» Мета: зняття тривоги, пошук ресурсного місця.	(15 хв.)
8.	Вправа «Спів голосних букв» Мета: очищення голосових дихальних каналів.	(10 хв.)
9.	Вправа «П'ять олівців» Мета: поліпшення актуального стану.	(5 хв.)
10.	Вправа «Цегла» Мета: для зняття внутрішніх зажимів.	(15 хв.)

11.	Вправа «Неслухняні кульки» Мета: зняти напруження учасників у групі.	(3 хв.)
12.	Підведення підсумків. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(2 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 8 «Я можу все!»		
1.	Вступне слово.	(2 хв.)
2.	Правила роботи. Мета: пригадати правила для продуктивної роботи під час тренінгу.	(3 хв.)
3.	Притча. Мета: навчитися цінувати індивідуальність та неповторність кожної людини.	(5 хв.)
4.	Вправа «Очікування» Мета: визначити очікування учасників; згрупувати та налаштувати на подальшу роботу під час тренінгового заняття.	(5 хв.)
5.	Вправа «Проблема» Мета: для досягнення внутрішнього спокою та вироблення адекватного ставлення до проблеми, яка «висить у повітрі»; для зниження рівня тривожності, панічного стану.	(7 хв.)
6.	Вправа «Внутрішній промінь» Мета: для зниження внутрішньої напруженості на початковій стадії стресу, що викликаний станом самотності, нерозуміння.	(5 хв.)
7.	Вправа «Надія Василівна» Мета: для позбавлення від неприємного осадку після конфлікту на роботі, зняття стресу в результаті сварки з конкретною людиною.	(15 хв.)
8.	Вправа «Браслет від негативних думок» Мета: вироблення позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.	(8 хв.)
9.	Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.	(20 хв.)
10.	Вправа «Лимон» Мета: зниження напруги.	(8 хв.)
11.	Притча «Дві жаби в глечики з молоком»	(7 хв.)

	Мета: виявити через стресову ситуацію внутрішній ресурс подолання стресу.	
12.	Визначення ефективності проведеної роботи з точки зору учасників Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття; визначити ефективність проведеної роботи.	(5 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 9 «Стрес в екстремальних ситуаціях»		
1.	Вступне слово.	(5 хв.)
2.	Обговорення правил групи. Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.	(3 хв.)
3.	Вправа «Наші очікування» Мета: з'ясувати очікування та сподівання учасників від заняття.	(2 хв.)
4.	Притча про піраній Мета: показати позитивні сторони стресової ситуації для людини.	(5 хв.)
5.	Інформаційне повідомлення «Екстремальна ситуація» Мета: ознайомити педагогів із поняттям «екстремальна» ситуація та чинниками виживання в екстремальних ситуаціях.	(8 хв.)
6	Метод Холмса-Раге Мета: оцінка рівня стресу в залежності від різних стресогенних життєвих подій.	(7 хв.)
7.	Руханка «Ураган для тих...» Мета: зменшити напруженість у групі.	(8 хв.)
8.	Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення» Мета: порівняти вплив негативного і позитивного мислення на стрес.	(10 хв.)
9.	Робота в парах. Зміна думок. Мета: змінити негативні думки на позитивні.	(15 хв.)
10.	Вправа «Скептики й оптимісти» Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.	(15 хв.)
11.	Вправа «Стирання негативної інформації з пам'яті» Мета: зниження впливу негативної інформації на здоров'я.	(5 хв.)
12.	Закінчення тренінгу. Вправа «Продовжи речення...»	(4 хв.)

	Мета: рефлексія, зворотній зв'язок від педагогів.	
13.	Заключне слово.	(3 хв.)
	Усього	(90 хв.)
Заняття 10 «Профілактика та подолання професійного вигорання та стресу»		
1.	Вступне слово психолога.	(2 хв.)
2.	Правила роботи. Мета: пригадати правила для продуктивної роботи під час тренінгу.	(3 хв.)
3.	Вправа «Мої очікування» Мета: сформулювати завдання тренінгу, налаштувати учасників на роботу під час тренінгу.	(5 хв.)
4.	Анкета на виявлення емоційного виснаження педагога Анкета на визначення рівня стресостійкості педагога	(10 хв.)
5.	Інформаційне повідомлення: «Синдром емоційного вигорання» Мета: ознайомлення учасників з інформацією про емоційне вигорання.	(8 хв.)
6.	Психологічна гра. Казка-загадка. Мета: визначити особливості педагогічної діяльності учасників заняття, виділити якості, які притаманні кожному із них.	(15 хв.)
7.	Притча «Кава» Мета: навчитись змінювати обставини, якщо неможливо змінити ситуацію.	(7 хв.)
8.	Інформаційне повідомлення: «Стрес в умовах пандемії» Мета: ознайомлення учасників з інформацією про стрес в умовах пандемії.	(15 хв.)
9.	Вправа «Прихований стрес» Мета: виявити наскільки учасники близькі до стресу.	(5 хв.)
10.	Мозковий штурм: «Як подолати стрес?» (учасники пропонують варіанти, а психолог записує їх на дошці) Мета: з'ясувати рівень обізнаності.	(7 хв.)
11.	Вправа «Куля мрій» Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(3 хв.)
12.	Вправа «Куля мрій» Мета: рефлексія після проведеного заняття.	(3 хв.)
13.	Заключне слово психолога. Підведення підсумків. Перегляд відео «Цінують кожну секунду». Мета: рефлексія, зворотній зв'язок від педагогів.	(10 хв.)
	Усього	(90 хв.)

Загальна к-сть годин	15 год.
----------------------	---------

Зміст занять програми

Заняття 1

«Стрес та його особливості. Способи формування стресостійкості.»

Мета: роз'яснити учасникам сутність механізму стресу; ознайомити з методами та прийомами подолання стресу, сформуванню позитивне ставлення учасників до нестандартних та стресових ситуацій; розвивати стресостійкість та позитивне мислення.

Обладнання: ноутбук, екран, проектор, ручки, аркуші формату А4, хустина, гудзики, магнітофон.

Хід заняття

Вступне слово психолога (2 хв.)

Добрий день, шановні батьки! Ми раді, що ви знайшли час і бажання поспілкуватися, дізнатися щось нове й цікаве.

Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги до фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес.

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів). Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами.

Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо.

За допомогою стресу організм ніби мобілізує себе на самозахист, на пристосування до нової ситуації, запускає неспецифічні захисні механізми, які забезпечують протидію впливу стресу чи адаптацію до нього.

Отже, сьогодні тема нашого тренінгового заняття: «Стрес та його особливості. Способи формування стресостійкості», тому перш ніж розпочнемо нашу зустріч, ознайомимось із правилами роботи групи.

Правила роботи групи (10 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Психолог. Для того щоб наші заняття проходили організовано та продуктивно, нам необхідно дотримуватися певних правил спілкування.

- Добровільна участь у виконанні вправ і завдань.
- Говорити лише про себе, свої переживання.
- Не критикувати, бути позитивним.
- Один говорить, усі слухають.
- Обговорювати дію, а не особу.
- Говорити чітко і конкретно.
- Бути активним, брати участь у всіх видах діяльності.
- Правило піднятої руки.

Отже, з правилами групи ви ознайомились. Якщо хтось із ними не згоден, можна запропонувати свої правила.

Притча «Погляд на проблему» (10 хв.) [22]

Мета: формувати у педагогів уміння цілісного бачення проблеми.

Дуже давно в одній країні на півночі Китаю жив-був старець, у котрого був прекрасний кінь. Він був настільки красивим, що люди здалеку приходили, щоб ним помилуватися. Вони говорили господарю, що це благословення мати такого коня. – Можливо, воно і так, – відповідав господар, – але навіть благословення може бути прокляттям! І ось одного разу кінь утік. Люди стали співчувати старцю, говорити, що його спіктала невдача. – Можливо, воно і так, – відповідав він, – та навіть прокляття може стати благословенням. Через деякий час кінь повернувся. Та не один. Він привів із собою ще 25 диких коней. За законом тієї держави, усі вони стали власністю старця. Він розбагатів! Сусіди прийшли поздоровити його з такою вдачею: – Ти дійсно благословенний! – Можливо, воно і так, відповідав він, – але навіть благословення може стати прокляттям. Пройшло декілька днів і єдиний син старця хотів об'їздити одного із диких коней. Він виявив непокору і скинув його. Хлопець зламав ногу. Сусіди знову прийшли поспівчувати старцю. Без сумнівів, на нього було наслано прокляття. – Можливо, воно і так, відповів старець, – та навіть прокляття може стати благословенням. Наступного дня повз містечко, у якому проживав старець, проїжджав цар і збирав під свої знамена усіх здорових чоловіків для військового походу. Була жорстока війна, і усі, хто пішов із того містечка, загинув. Уцілів лише син старця, тому що у нього була зламана нога і його не призвали. До сьогоднішнього часу люди цього містечка говорять: «Те, що здається благословенням, може бути прокляттям. А те, що здається прокляттям, може бути благословенням».

Питання для обговорення:

- Чому вчить нас ця притча?
- Які ресурси використовував старець?

Висновок: все у житті відносно. Та головне, не треба панікувати, якщо з нами відбуваються якісь неприємності. Але при цьому не можна залишати ситуацію без уваги. В будь-якій ситуації є мінімум три вирішення. Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси, і в результаті розвиває нашу особистість. Труднощі розвивають нові здібності і наші ресурси зростають.

Інформаційне повідомлення «Стрес. Стресори.» (на екрані демонструється презентація) (15 хв.)

Мета: ознайомити учасників з видами стресорів та стресу, ознаками стресового напруження та можливими реакціями організму на стресові ситуації.

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. **Стрес** – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні.

Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. *Фізіологічні стресори* – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується серцебиття, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму. *Психологічні стресори* – це фактори, що діють через сигнали (погрозу, небезпеку, образливість). Психологічні стресори поділяються на *інформаційні та емоційні*. *Інформаційний стрес* виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. *Емоційний стрес* виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув'язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав 8 стресогенних ситуацій [1]:

- 1) необхідність прискореної переробки інформації;
- 2) шкідливе оточення;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння);
- 5) ізоляція;
- 6) ув'язнення;
- 7) остракізм (вигнання і переслідування);
- 8) груповий тиск.

До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим ресурсам.

Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінімо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

Фази стресу:

1. **Фаза тривоги.** Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. **Фаза опору.** Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. **Фаза виснаження.** Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. *Виснаженість* – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопущання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитися;
- часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- прискорення темпу мовлення;
- думки кудись зникають;
- турбують головний біль, біль у спині, у шлунку;
- підвищена збудливість;
- праця не приносить задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко збільшується кількість викурених цигарок;
- пристрасть до алкоголю;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту [2, с. 277].

Види стресу:

• Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграш у лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

• Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт із близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибокі адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Можливі реакції організму на стрес:

- дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність – виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;
- активний захист від стресу – зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (розслаблення) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

Тест стресостійкості (5 хв.) [7, с. 54]

Мета: допомогти педагогам об'єктивно оцінити стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу. (Додаток 1)

Вправа «Гудзики» (15 хв.) [10, с. 88]

Мета: показати учасникам, що стрес і емоції, які його супроводжують, можна використовувати в позитивному руслі (у разі обміну власного гудзика), і що кожен стрес приносить оновлення до внутрішнього світу людини. І лише прийнявши думку, що без негараздів, стресів і конфліктів життя неможливе, можна до мінімуму звести негативний вплив стресу.

Хід вправи. Купа гудзиків на строкатій хустині розміщена всередині кола групи. Учасникам необхідно взяти 2 гудзика, які найбільше подобаються. Учасники роздивляються гудзики, знаходять у них індивідуальні особливості. Звикають до них. Після цього треба вибрати один із гудзиків, який можна віддати. У групі відбувається обмін. Учасники знову оцінюють свої гудзики. А в цей час психолог запитує:

- Чи знайшли ви гудзики, які до вподоби?
- Як змінювався ваш внутрішній стан, коли віддавали свого гудзика і отримували чужого?
- Яке відчуття було у вас, коли після обміну «новий гудзик» також виявився зі своїми особливостями і своєю красою?
- Що допомогла вам зрозуміти ця вправа?

Вправа «Вгору по веселці» (10 хв.) [28]

Мета: розслабити емоційне напруження учасників дихальною вправою.

Пропонуємо учасникам встати в коло, закрити очі. Роблячи глибокий вдих уявіть, що, вдихаючи, ви підіймаєтеся вгору по веселці, а видихаючи з'їжджаєте з неї, як з гірки. Причому робимо вдих носом, а видих ротом. Повторити 3 рази.

Потім вправа повторюється з відкритими очима, причому кількість повторень збільшується до 7.

Модифікація: при вдиху стискайте кулаки, пальці ніг, напружуйте все тіло, при видиху – розслабляйтеся.

Вправа «Життєствердні вислови та вірші» (10 хв.) [10, с. 89]

Мета: формування в учасників позитивного мислення.

Дуже корисно розмістити на робочому місці чи столі вислови, які формують позитивне мислення. Це можуть бути: мотиватори, вислови, вірші, лозунги, картинки.

Приклад

Життя іде і вносить корективи

У наші плани і у долі теж.
Здається тут ми вже були щасливі,
І, раптом щастю — знов немає меж!
То світить сонце, а то хмарка плаче,
То враз веселка сяйвом виграє.
І зайчик сонячний через віконце скаче.
І знову в світі — стільки щастя є!
Що хочеться руками світ обняти
І поділитись щастям з усіма!
То ж треба світ таким, як є, приймати,
Не сумувать, не нарікать дарма.
Життя складне, бо є свої капризи,
І радощі, і болі в ньому є.
Цікаве тим, що є завжди сюрпризи
І їх життя частенько роздає.

Після прочитання прокоментуйте свій теперішній стан.

Вправа «Безпечне місце» під музику Жива мандала (5 хв.)

Мета: зняти психофізичну напруженість.

Слова автора (ти спокійний(а), ти щасливий(а))

Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати приємні образи і почуття. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми відчуваємо себе в безпеці. Я прошу вас пригадати місце, де ви відчуваєте себе в безпеці, спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були або місце про яке ви чули і хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі.

Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. (8 хв.)

Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття.

Запитання до учасників:

- Що було для вас важливим на занятті?
- Чому ви навчилися?
- Що вам сподобалося?
- Чи отримали ви нові знання на занятті і як ви будете використовувати їх в особистому житті?
- Чи справдилися ваші очікування?
- Чи дійсно вдалося розслабитися?
- Які зміни виникли в тілесних відчуттях?

На цьому наш тренінг підійшов до кінця. Дякую всім за роботу! Ми сподіваємося, що наша сьогоднішня зустріч нікого не залишила байдужими, і ви знайшли для себе щось потрібне і нове. Дякуємо за активну участь і співпрацю! До нових зустрічей.

Вручення пам'ятки для педагогів на тему: «Комплекс вправ для зняття стресу» (Додаток 2)

Заняття 2

«Кризова ситуація як шанс»

Продуктивно пройти через кризу може той, хто навчиться керувати енергією нещастя та випробувань.

Мета: ознайомити педагогів в поняттям «криза», навчити знаходити шляхи виходу із кризових ситуацій.

Обладнання: магнітна дошка, ручки, аркуші формату А4, ватман для запису інформації, вирізані з картону листочки.

Хід заняття

Вступне слово психолога (2 хв.)

Наше життя – це завжди несподіванки, сюрпризи, повороти, роздоріжжя, розгалуження головної дороги, які й символізують кризові ситуації. Протягом життя кожній людині доводиться багато чого пережити: кризи підліткового віку, труднощі перших самостійних життєвих виборів молодості, перегляд власних життєвих планів і перші серйозні розчарування тридцятирічного віку, криза середини життя, криза досягнення, за якою нерідко ховається спустошеність.

Кризою (від грец. зміна напрому, рішення, вибір) можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково або майже вщент. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей [3, с.27].

Як можна навчитися приймати реальність? Як проживати негаразди, відпускати їх, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю? Необхідно навчитися сприймати кризову ситуацію як шанс і в цьому вам стане в нагоді одна з технік самодопомоги Позитивної психотерапії, засновником якої є Носрат Пезешкіан. Назва походить від латинського слова «positum», що в перекладі означає: фактичне, дане, те, що є у наявності. Позитивна психотерапія відрізняється тим, що має позитивний погляд на людину, основну увагу приділяє збалансованості усіх сфер життя та має чітку структуру — 5-рівневу модель терапії. Така модель є хорошим способом допомогти собі у будь-якій скрутній ситуації.

Тема нашого заняття: «Кризова ситуація як шанс». Отже, **перший крок – спостереження/дистанціювання.**

Обговорення умов та правил роботи в групі (5 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Психолог. Для того щоб наше заняття пройшло організовано та продуктивно, нам необхідно пригадати правила роботи. *(Всі учасники по черзі називають попередньо прийняті правила, відбувається уточнення чи всім комфортно і чи не потрібні додаткові правила).*

Вправа «Позитивні моменти минулого» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам подивитися на ситуацію з різних сторін та побачити цілісну картину.

Психолог. Шановні педагоги! Необхідно згадати та записати позитивні моменти останніх років життя. Все, що вас в цей період тішило чи радувало, все, що давало змогу відчувати себе щасливим. Таким чином ви поринаєте у спогади, наповнюєтеся теплотою від минулих подій та сповнюєтеся надії на краще майбутнє.

Висновок. Люди, зазвичай, бачать тільки темну сторону ситуації, але у медалі дві сторони. На цьому етапі необхідно роздивитися другу «світлу» сторону, у кожній ситуації можна побачити щось таке, що дає нам можливість вчитися, здобувати досвід, стати кращим або сильнішим. Для того, щоб мати сили на такий крок необхідно знайти ресурси в собі.

Другий крок – інвентаризація.

Вправа «Макро-події» (15 хв.)

Мета: аналіз широкого контексту свого життя.

Психолог. Шановні учасники, необхідно згадати своє дитинство і дати можливість своїй внутрішній дитині насолодитися щасливим дитинством, яке ніколи не пізно прожити. Тут можна робити різні речі: малювати, танцювати, співати, грати, їсти цукерки та морозиво, головне, щоб ви від цього почувалися щасливими ти задоволеними. Після цього запишіть всі Макро-події, що сталися з вами у житті, продивіться список, визначте, які події мали позитивне, які негативне значення. Проаналізуйте свої відчуття, згадайте, як ви почували себе, коли та чи інша подія відбувалися.

Дайте собі відповіді на питання: за допомогою чого ви змогли подолати негативні події у своєму житті? Які висновки ви зробили після таких подій? Як ви зараз ставитеся до минулих подій? Які почуття виникають, коли ви дивитеся у майбутнє?

Третій крок – ситуативне підбадьорення.

Вправа «Успіхи» (10 хв.)

Мета: пошук ресурсів, мотивації.

Психолог. Кожна людина це копальня з дорогоцінним камінням, у вас точно є здібності, що допомагали вам раніше долати скрутні життєві ситуації, у вас можуть бути люди, що підтримають вас у будь якій ситуації. Необхідно згадати та записати свої минулі успіхи, це дасть вам сили для подальших перемог. Можна вести щоденник успіхів і далі, записуючи туди щоразу свої досягнення.

Вправа «Дихання» (7 хв.)

Мета: для зменшення рівня тривожності, виходу зі стресової ситуації.

Психолог промовляє: «Сядьте на стілець. Закрийте очі і розслабтесь. Зосередьтесь тільки на власному диханні. Вдих-видих, вдих-видих. Не намагайтеся змінити його природний хід, просто намагаючись не виходити з розслаблення, запам'ятайте, як ви дихаєте в стані спокою, зафіксуйте малюнок власного дихання». Психолог зауважує, що дуже важливо відстежити ритм дихання в розслабленому стані.

Четвертий крок – вербалізація.

Вправа «Ціль та план дій» (20 хв.)

Мета: пошук можливих шляхів вирішення проблеми.

Психолог. Шановні педагоги! Необхідно чітко сформулювати свою ціль, наступне — пошук всіх можливих, та не можливих шляхів вирішення цієї задачі, вибір оптимальних варіантів для вас (обираєте один основний і один запасний варіант), складання детального плану дій для досягнення цілі, перенос у реальність, тобто покрокове просування по плану.

I, п'ятий крок – розширення цілей.

Психолог. Людина почуває себе добре тоді, коли в неї є до чого йти. Це завершальний етап і він дає змогу людині розширити свої горизонти за допомогою таких способів, як написання плану на майбутнє, створення власної унікальної карти бажань, написання листа у майбутнє і таке інше.

Вправа «Карта бажань» (13 хв.)

Мета: пошук нових смислів, постановка нових цілей.

Психолог. Шановні учасники, пропоную написати кожному свою власну карту бажань.

Вправа «Дерево». Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів (5 хв.)

Мета: рефлексія після проведеного заняття.

Учасникам роздаються вирізані з картону листочки, пропонується написати на них відповіді на запитання:

- Що вам сподобалось?
- Чого ви навчилися?

(Потім учасники обговорюють свої відповіді і прикріплюють листочки на плакат, на якому зображене дерево.)

Заключне слово психолога (3 хв.)

Як на мене, то все дуже просто. Життя можна оцінювати і сприймати по-різному, можна вважати його складним та повним випробувань, можна говорити, що все дуже легко, цікаво та весело, та я прихильниця «золотої середини».

Пам'ятайте! Бувають і темні і світлі часи, бувають періоди смутку та радості. Потрібно приймати події, що стаються, як даність, знаходити в них щось корисне для себе, долати перешкоди, зростаючи і розвиваючись при цьому і йти з посмішкою по життю, сприймаючи кожен виклик долі, як шанс щось змінити у своєму житті.

Вручення пам'ятки для педагогів на тему: «Як самотійно подолати стрес» (Додаток 3)

Заняття 3

«Подивися в очі стресу»

Мета: розвиток навичок концентрування уваги в складних стресових ситуаціях, знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій, підвищення рівня стресостійкості.

Обладнання: м'який стаканчик, ноутбук, екран, проектор, ручки, аркуші формату А4, кольорові олівці.

Хід заняття

Вступне слово психолога (2 хв.)

Вправа-загадка [26]

Психолог. Відгадайте загадку: «Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває одну мить, пам'ять про неї залишається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах і служить паролем для друзів. Разом із тим її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, бо вона являє собою цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо не буде йти від чистого серця».

- Посміхніться, будь ласка, один одному. Чудово. Сьогодні у нас практичне заняття з елементами тренінгу на тему: «Подивися в очі стресу».

Обговорення правил групи (5 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Психолог. Давайте пригадаємо правила нашої роботи. *(Учасники по черзі називають попередньо прийняті правила, відбувається уточнення чи всім комфортно і чи не потрібні додаткові правила).*

Вправа «Стаканчик» (10 хв.) [23]

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: психолог кладе на долоню м'який стаканчик і каже учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик для ваших найпотемніших почуттів, бажань, думок. У нього можна покласти те, що для вас дійсно важливо і цінне, те, що любите і цінуєте». *(Протягом декількох секунд в кімнаті тиша. І несподівано психолог мене цей стаканчик.)*

Рефлексія. Що ви відчуваєте? Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Міні-опитування (10 хв.) [23]

Мета: навчити педагогів правильно формулювати та висловлювати свої думки.

Психолог. Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу?

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Психолог записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плин життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті погана чи хороша оцінка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте спробуємо сформулювати це поняття. *(Учасники висловлюють свої визначення стресу).*

Відеоролик: «Склянка з водою» (3 хв.) [24]

Мета: навчитися простіше сприймати проблеми, старатись менше акцентувати на них увагу.

Психолог. Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації.

Вправа «Рахунок по колу» (15 хв.) [23]

Мета: сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.

Учасники сідають по колу. Психолог: «Зараз ми будемо з вами рахувати, просто рахувати: один, два, тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить і так далі. Постараємося рахувати якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримуватися однієї умови: якщо вам випаде назвати число, в яке входить цифра 6 (наприклад 16), то, вимовляючи це число, ви повинні будете встати.

Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. І ми всі повинні бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати ».

- Отже, наш тренінг спрямований на розвиток навичок стресостійкості.

Висновок: стресу не потрібно боятися, необхідно розвивати у себе здібності і компетентності, які допомагають долати труднощі, досягаючи високої життєвої ефективності, зберігаючи здоров'я.

Робота в групах: «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» (20 хв.) [25]

Мета: обмінятись думками та виробити поради «Як подолати стрес?»

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов, але, перш за все - від психологічної підготовки людини, що включає вміння швидко оцінювати обстановку, навички миттєвого орієнтування в несподіваних обставинах, волюву зібраність і рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях. Я впевнена, що такий досвід є у кожного з вас. Він обумовлений вашою життєвою практикою, і, потрапляючи в напружені ситуації, кожен з вас реалізує його, намагаючись впоратися зі стресом. Пропоную об'єднатися в 3 групи за принципом: обері цукерку, яка тобі подобається. За допомогою повітряного пластиліну (І група), кінетичного піску (ІІ група), малюнку (ІІІ група) необхідно представити свій улюблений спосіб боротьби зі стресом. У кожної групи для цього є 10 хвилин. Кожен учасник групи має представити свої напрацювання. Відбувається обговорення. *(Попити чаю, послухати спокійну музику, зробити прибирання, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, зайнятися улюбленою справою (хобі): пов'язати, шити, розглянути свою колекцію, ремонтувати свою машину і ін ...).*

Вправа «Я і стрес» (5 хв.)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану кожного учасника тренінгового заняття.

Психолог. Шановні педагоги! Пропоную Вам на аркуші паперу намалювати себе і свій страх.

Вправа-комплекс психогімнастичних вправ (12 хв.) [27]

Мета: підняття настрою педагогів

Психолог. Є думка, що негативні емоції «живуть» на шиї нижче потилиці і на плечах. Пропоную зараз від них позбутися! Складіть руки в замок за спиною. Напружте руки і спину, потягніться, розслабте плечі та руки. Скиньте накопичену напругу з кистей рук.

Тепер складіть руки в «замки» перед собою. Потягніться, натягуючи плечі та руки, розслабтеся, стряхніть кисті. Під час потягування в організмі збільшується кількість ендорфінів - "гормонів щастя".

А тепер посміхніться, будь ласка! Зафіксуйте посмішку на обличчі на 10-15 секунд. При посмішці розслаблюються набагато більше м'язів, ніж при звичному положенні. Відчуйте благодать, яка розходить по всьому тілу!

- Настрій покращився? Чудово! Сідайте будь ласка!

Вправа на завершення «Сьогодні я...» (8 хв.) [28]

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.ін.)», і вся група робить крок вперед. Після проголошення всіх досягнень коло повинне стати щільним. Підбиття підсумків.

Пам'ятка для педагогів на згадку про цю зустріч на тему: «Тест на визначення ступеню втомленості (Ямамото Хашима)» (Додаток 4)

Заняття 4

«Стрес – не проблема!»

Мета: з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини.

Обладнання: плакат з малюнком зачинених дверей, паперові ключі, ручки, аркуші формату А4.

Хід заняття

Вступне слово (2 хв.)

Психолог. Тема нашого заняття: «Стрес – не проблема!»

На даний час це питання являється дуже важливим... Про те, що сучасні люди схильні до стресів, свідчить збільшення в гігантських розмірах вживання заспокійливих засобів, зростання самогубств, числа алкоголіків та наркоманів, а також збільшення числа людей з психічними та психосоматичними захворюваннями.

Жити без стресу в наш час майже неможливо, оскільки не кожна сучасна людина здатна сприймати проблеми і неприємності спокійно. У цьому випадку впливу стресу не уникнути і організму може бути завдано непоправної шкоди.

Лікарі радять загартовувати себе не тільки у фізичному плані, але і в психологічному для того, щоб бути готовим до будь-яких незгод.

Обговорення правил групи (3 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Вправа «Наші очікування» (5 хв.)

Мета: з'ясувати очікування та сподівання учасників від заняття.

Психолог. Шановні педагоги! Пропоную вам поділитися вашими сподіваннями і записати їх на маленьких паперових ключиках. Після чого підійдіть до плаката, на якому зображені зачинені двері і приліпіть ключ до нього, озвучуючи свої очікування на сьогодні.

Вправа «Проте...» (30 хв.) [20]

Мета: зниження рівня фрустрації, стресу, а також пошук можливих шляхів його вирішення.

Психолог: «Зараз, Вам необхідно коротенько описати на папері яке-небудь нездійснене бажання, актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, не вирішену на даний момент, або ту, що запам'яталася, як важко вирішувана (допускається анонімність авторства). Потім, усі листки ми збираємо, перемішуємо та пропонуємо учасникам наступну процедуру обговорення.

Кожна написана ситуація зачитується в групі й учасники повинні привести якомога більше доводів того, що дана ситуація зовсім не важко вирішувана, а проста, смішна або навіть корисна за допомогою таких зв'язків: «Проте ...», «могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що ...» або «здорово, адже тепер ...».

Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, психолог пропонує обговорити результати гри та реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Вправа-руханка «Англійський дощ» (5 хв.) [21]

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи: учасники стають у коло. Чи знаєте ви, що таке англійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Англії піднявся вітер. (*Психолог тре долоні*)
- Починає накрапувати дощ. (*Клацає пальцями*)
- Дощ посилюється. (*Почергово плескання долонями по грудях*)
- Починається справжня злива. (*Плескання по стегнах*)
- А ось і град - справжня буря. (*Тупіт ногами*)
- Але що це? Буря стихає. (*Плескання по стегнах*)
- Дощ стихає. (*Плескання долонями по грудях*)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (*Клацання пальцями*)
- Тихий шелест вітру. (*Потирання долонь*)
- Сонце! (*Руки догори*)

Техніка «Репетиції подій» (35 хв.) [20]

Мета: допомагає бути готовим до різних можливих у майбутньому подій, підвищує гнучкість й адаптивність поведінки, в цілому.

Психолог. Зараз пропоную вам звільнитись від зайвих думок і виконати

техніку репетиції подій, також цю техніку Ви можете виконувати, коли стоїте в черзі, їдете в громадському транспорті, сумуєте на самоті, просто лежите у ванні або здійснюєте пробіжку. Ця техніка допоможе Вам у вирішенні трьох завдань:

- 1) бути готовим до конкретної події;
- 2) підвищити гнучкість, адаптивність власної поведінки;
- 3) дещо розширити своє уявлення про те, які події у вашому житті взагалі можуть відбутися (очевидні або малоімовірні).

Проблема багатьох людей у тому, що вони готуються лише до очевидних, високо ймовірних подій:

- «мене вилаяв за запізнення шеф»,
- «прийду додому, а там знову теща сидить»,
- «буде п'ятниця, знову нап'юся»,
- «ось народиться дитина, доведеться коляску купувати»,
- «включу телевізор, а там – нічого цікавого»,
- «куплю на ринку помідори, а мене знову обважать»,
- «пройде рік, а зарплату мені так і не підвищать» і т.п.

Тому для початку треба привчити себе готуватися не лише до очевидних, але й малоімовірних подій. Пропоную Вам написати кожному список з малоімовірними подіями, після чого дати відповідь на питання: «А що, якщо це відбудеться зі мною? Як саме я вчиню, що конкретно буду робити?» Таким чином, поки Ваше завдання полягає в тому, щоб привчити себе готуватися й до малоімовірних подій, наприклад:

- «я йду по вулиці, бачу лежачий гаманець»,
- «до мене з Бразилії приїхала тітка, про яку я навіть і не знав»,
- «у мене, виявляється, є брат-близнюк»,
- «у мене буде амнезія, я все забуду»,
- «я отримаю спадщину, але мені доведеться ніч провести в замку з привидами»,
- «я зайду в ліфт, а там на мене хтось накинеться»,
- «вийду заміж за відомого хокеїста, а він потім перетвориться на запійного алкоголіка» і т.ін.

Після цього вам слід привчити себе не думати занадто багато про одну й ту ж подію, тому що для гнучкої, адаптивної поведінки треба бути готовим, у першу чергу, розумом, а не емоціями. Придумайте собі робочий інтервал часу, протягом якого ви можете міркувати про ту чи іншу подію: 1 хвилина, 3 хвилини, 5 хвилин чи інше. Намагайтеся укладатися в цей інтервал. Час вийшов – все, далі будете міркувати вже про іншу можливу подію.

Вправа «Мої очікування» (7 хв.)

Мета: рефлексія після проведеного заняття.

- Чи сподобалося тренінгове заняття?
- Що вдавалося виконувати легко, а в чому виникали труднощі?
- Які емоції від тренінгу?

Заключне слово (3 хв.)

Отже, ті, хто вважає себе щасливим, успішним, впевненим, ефективним,

знаходяться в більш вигідному положенні в порівнянні з тими, хто очікує неприємностей, боїться життя, і, як не парадоксально, саме останніх і знаходять біди та труднощі. Можна сказати, що люди, які очікують на неприємності, сами їх до себе притягують, працює психологічний механізм «самореалізуючого пророцтва».

- Очевидно, що життя не може бути ідеальним, а це означає що ми повинні сприймати його адекватно, це допоможе уникнути стресу і жити в злагоді із собою.

Пам'ятка для педагогів на тему: «11 способів протидії стресу» (Додаток 5)

Заняття 5

«Стрес у нашому житті»

Важко уявити собі людину, яка розв'язала всі свої проблеми.

Ми всі живемо у проблемах, це наше життя.

Треба просто визнати їх реальне існування.

В. Леві

Мета: підвищення рівня поінформованості учасників тренінгу з теми «Стрес», набуття навичок та вмінь протидіяти стресовим ситуаціям.

Обладнання: аркуші формату А4, кольорові фломастери; картки на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити; аркуш із схематичним зображенням людського тіла – «фантом», та для кожного з учасників достатня кількість олівців синього, червоного, жовтого, чорного кольорів.

Хід заняття

Вступне слово (2 хв.)

Добрий день, шановні педагоги! Рада привітати всіх вас на нашій зустрічі! Проблема стресів нам знайома, бо наше життя не виключає їх виникнення і вплив на нас та оточуючих. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Сьогодні на нашому занятті, ми постараємось розібратись із труднощами нашого життя і навчимося виробляти нові успішні стратегії управління стресом.

Обговорення правил групи (3 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Казкотерапія «Казка про стрес» (8 хв.) [20]

Мета: визначення особливостей стресу в метафоричній формі.

Опис вправи: учасники сидять в колі. Перед ними ставлять завдання розповісти казку про стрес. Психолог розпочинає казку словами: «Жив – був Стрес...», а учасники повинні по колу, по одному слову доповнювати казку до завершення.

Запитання для обговорення:

- Які особливості стресу були проговорені?
- Які способи протидії стресовій ситуації були зауважені?

Вправа «Я і стрес» (50 хв.) [20]

Мета: допомога учасникам в усвідомленні й вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до цього феномену, виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, та особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Опис вправи: психолог готує заздалегідь папір формату А4 (за кількістю учасників), кольорові фломастери. Учасники тренінгу розташовуються комфортно.

Інструкція: «Намалюйте, будь ласка, малюнок «Я і стрес». Він може бути виконаний у будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які спали Вам на гадку відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який допомагатиме вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок у групі, якщо ви цього захочете».

Учасники малюють протягом 10-15 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не записуючи відповіді на папері, не промовляючи їх вголос.

Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може поставити психолог:

- Подивіться уважно на свій малюнок.
- Використано у вашому малюнку колір?
- Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку.
- Що для Вас означає саме цей колір?
- Де Ви зобразили себе?
- Позначте себе буквою «Я» на малюнку.
- Як Ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?
- Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки – стрес. Чому?
- При зображенні себе та стресу чи використовували ви схожі кольори? Які?
- Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтально та вертикально. Де знаходиться ваша фігура?
- Чи є на малюнку будь-якої бар'єр між Вами і стресом? Можливо, Ви тримаєте в руках шаблю, парасольку або щось ще?
- Чи є у Вас ґрунт під ногами, на що Ви можете спиратись? Чи Ви зависли в повітрі?
- А в житті на кого Ви можете покластися? Якщо такі люди існують у вашому

житті, але їх чомусь немає на малюнку – намалюйте їх.

- Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією Ви могли б відзначали.
- Спробуйте знайти не менше трьох позицій, по яких Ви відчуваєте себе впевнено.
- Які особистісні якості допомагають Вам досягти успіху?
- Що б Вам хотілось змінити чи як би вам хотілось покращити свій стан в стресовій ситуації? Які особистісні якості чи інші фактори заважають Вам покращити їх?
- Які ще Ваші ресурси Ви бачите в цьому малюнку, чи бажаєте додати до нього? Намалюйте їх, будь ласка.

Обговорення: після того, як учасники дадуть відповідь на всі запитання, психолог просить їх об'єднатись у підгрупи з 4 чоловік. Як правило, створюються групи за принципом збігання яких-небудь позицій, які стосуються сприйняття поняття «стрес», стратегій та ресурсів, які з'явилися в малюнках. В кожній сформованій групі бажаючі можуть виговоритися щодо своїх почуттів, думок, які виникли під час малювання. Про цьому інші уважно слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, ставлять питання, але не критикують. Потім кожна група формулює декілька основних позицій, з якими вони хотіли б щось змінити у своїх реакціях на стрес. Усі учасники повертаються в коло. Психолог пропонує бажаючим висловитися з приводу проробленої вправи чи власних почуттів.

Представники з підгруп зачитують свої записи. Психолог пояснює учасникам, над якими проблемами можливо працювати на тренінгу.

Гра «Відгадай емоцію» (10 хв.) [28]

Мета: навчити учасників передати емоції за допомогою частин тіла.

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити.

Наприклад: картка «Сум. Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук.

Учасникам потрібно відгадати, яку саме емоцію з нижче наведених в даний час виражають.

Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги», «Відданість. Очі», «Здивування. Очі, рот.» «Гнів. Брови, Очі». «Любов . руки», «Нудьга. Рот та ліва рука», «Втома. Рука, чоло», «Сум. Руки».

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні?

Вправа «Фантом» (15 хв.) [28]

Мета: відчути власні емоції та зрозуміти, як вони впливають на фізичне здоров'я та самопочуття.

Інструкція: «Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчути цю злість усім тілом. Можливо вам буде легше уявити

тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви розізлились на когось. Відчуйте, де у вашому тілі знаходиться ваша злість? Як ви її відчуваєте? Можливо вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий?»

Замалуйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку, та аналогічно визначте синім олівцем сум, а жовтим радість.

Обговорення: Де в тілі відчуваєте свою злість (страх, сум, радість)? Яке почуття було найлегше уявити та відчуту в тілі? А яке важче? Чи були подібні відчуття в реальному житті?

Вправа «Оплески» (2 хв.) [29]

Мета: зняття емоційної втоми, поліпшення настрою.

Психолог. Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, їх треба міцно – преміцно поєднати в оплески.

Пам'ятка для педагогів на тему: «Квітка позитивних якостей характеру». (Додаток 6)

Заняття 6

«Темперамент та його вплив на стресостійкість»

Мета: розглянемо психологічні особливості темпераменту та його вплив на рівень стресостійкості і соціальної адаптації.

Обладнання: кошик, паперові квіти, фломастери, бланки з тестами, ручки, магнітофон, флешка з музикою, ноутбук, екран, проектор.

Хід заняття

Вступне слово (2 хв.)

Спостерігаючи за людьми, неважко помітити їх неповторну індивідуальну своєрідність у загальній рухливості, швидкості мовлення, виявлені почуттів. Одні з них запальні, рухливі й веселі, інші-повільні, спокійні й холодні, ще інші – дуже переживають свої почуття, кволі й пасивні. Ці індивідуальні відмінності зумовлені їх темпераментом.

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних якостей, яка характеризує динамічний та емоційний аспекти поведінки людини і виявляється в її діяльності і спілкуванні.

Отже, під темпераментом варто розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, що однаково виявляючись у різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, залишаються постійними в зрілому віці і у взаємозв'язку характеризують тип темпераменту.

Проблему темпераменту вивчали У.Вундт, Гален, Гіппократ, І.Кант, Е.Кречмер, А.А. Крилов, У.З. Мерлін, У.Д. Небылицын, І.П. Павлов, Я.Стреляу, Б.М. Теплов, У.Шелдон і ще. Але, попри багаторічні дослідження досі

темперамент залишається під пильною увагою вчених і ця тема є актуальною. Існує вже цілий ряд теорій по вивченню темпераменту людини і його типів. У сучасному світі значення досліджень темпераменту зростає ще й тому, що він має тісний зв'язок із діяльністю людини. Тип темпераменту необхідно враховувати при навчанні дітей, при побудові всього освітнього процесу, як у садочку (школі), так і в інших навчальних закладах. Особливості нервової системи необхідно враховувати при роботі людини, при створенні робочого місця, вибір режиму сну і неспання. Врахування темпераменту в діяльності працівника дозволить збільшити продуктивність праці, зменшити кількість небезпечних випадків на виробництві і т. ін.

На даному занятті ми розглянемо психологічні особливості темпераменту та його вплив на рівень стресостійкості і соціальної адаптації.

Обговорення правил групи (3 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Вправа «Квіти нашої групи» (5 хв.) [30]

Мета: усвідомлення учасниками унікальності кожної особистості, неповторності та різноманітності внутрішнього світу кожного.

Учасники заздалегідь готують удома квіти, на пелюстках яких пишуть свої позитивні якості характеру, а в середині – своє ім'я. Кожен прикріплює квітку до кошика і промовляє написане.

Психолог. Усі ми різні. Однакових людей немає. Але наш кошик завдяки цьому ще кращий, а кожна квітка, як і кожен із нас, гарна по – своєму.

Інформаційне повідомлення «Темперамент та стресостійкість» (15 хв.)

Мета: ознайомити учасників заняття з внутрішніми чинниками стресостійкості; розповісти про типи темпераменту і їх стресостійкість.

Особливості реакції на ситуації у різних людей індивідуальні. До зовнішніх чинників, що визначають індивідуальну стресостійкість людини, відносять умови життя, спосіб життя, живлення. *Внутрішні чинники стресостійкості* – це спадковість, попередні хвороби, індивідуально-психологічні якості (властивості нервової системи, конституція, темперамент). Багато в чому наша стресостійкість визначається темпераментом. В сучасній психології цим терміном позначають особливості психіки людини. *Темперамент* є біологічним фундаментом нашої особи, заснований на властивостях нервової системи людини і пов'язаний з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Саме темперамент багато в чому визначає потенційну стресостійкість організму.

Традиційно виділяють чотири основні типи темпераменту: **холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік.**

Холерик. Холеричний темперамент відноситься до сильного, неврівноваженого типу нервової системи. Це легко збудливі, емоційно активні люди, стрімко виконуючі професійні функції. Холерики мають порівняно високу чутливість до стресу, вони практично миттєво відчують зміни зовнішніх умов і свого власного стану. Проте за рахунок того, що за допомогою виражених емоційних «спалахів» вони швидко позбавляються від негативного стану,

холерики його не накопичують і здатні тривалий період працювати в умовах напруги.

Флегматик. Представники флегматичного темпераменту володіють сильним, урівноваженим типом нервової системи. Активність флегматика в зовнішній діяльності понижена, але витривалість, працездатність достатньо великі. Люди цього типу можуть наполегливо і тривало трудитися в умовах професійного стресу, але здатні накопичувати негативний стан, а проявляють його рідко, але дуже різко: «бунтом» проти керівництва, несподіваним рішенням змінити місце роботи і т.ін.

Сангвінік. Мабуть, самий стресостійкий тип темпераменту, оскільки володіє сильним, урівноваженим, рухливим типом нервової системи. Природний оптимізм дозволяє долати негативні стани, а високий життєвий тонус і поверхневність емоційних переживань – протистояти діям емоційного і інформаційного видів стресу.

Меланхолік. А ось емоційно «крихкі меланхоліки» мають низьку стресостійкість. Такі люди – представники слабого типу нервової системи, тому фізично і емоційно менш витривалі. Меланхоліки наділяють здібністю до співпереживання, умінням спостерігати, їх емоційні переживання глибокі і тривалі. В умовах стресу вони помітно знижують працездатність, випробовують дискомфорт, погіршення загального самопочуття. Те, що реакція на стрес і форми його протікання залежать у тому числі (але не тільки!) від типу темпераменту – очевидно.

Оскільки кожна діяльність пред'являє до психіки людини і її динамічних особливостей певні вимоги, немає темпераментів, ідеально придатних для всіх видів діяльності. Можна сказати, що люди холеричного темпераменту більш придатні для активної ризикованої діяльності («воїни»), сангвініки - для організаторської діяльності («політики»), меланхоліки - для творчої діяльності в науці і мистецтві («мислителі»), флегматики - для планомірної і плідної діяльності («творці»). Для деяких видів діяльності, професій протипоказані певні властивості людини, наприклад, для діяльності льотчика-винищувача протипоказана повільність, інертність, слабкість нервової системи. Отже, флегматики і меланхоліки психологічно мало придатні для подібної діяльності.

Роль темпераменту в праці і навчанні полягає в тому, що від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, що викликаються неприємною обстановкою, емоціогенними чинниками, педагогічними діями. Від темпераменту залежить вплив різних чинників, що визначають рівень нервово-психічної напруги (наприклад, оцінка діяльності, очікування контролю діяльності, прискорення темпу роботи, дисциплінарні дії і т. п.)

Отже, стресостійкість певною мірою залежить від типу темпераменту людини.

Тест «Формула темпераменту» А. Белов (Додаток 7) (15 хв.)

Мета: оволодіти методикою визначення темпераменту за методикою А.Белова (тест «Формула темпераменту»).

Вправа «Музика і темперамент» (10 хв.) [30]

Мета: сформувати уявлення про співвідношення темпу музики з типом темпераменту.

Психолог. Темперамент неможливо змінити, вибрати собі такий, який більше подобається. Проте його можна відкоригувати, тобто зменшити виявлення тих чи інших рис. Зменшення відчуття тривоги, невпевненості спеціалісти радять слухати «Мазурку і прелюдію» Ф.Шопена, вальси Й.Штрауса; для заспокоєння, прийняття себе – «Шосту симфонію» Л. ван Бетховена, «Аве, Марія» Ф.Шуберта, «Колискову» Й.Брамса, для зменшення емоційних переживань – «Фіделію» Л. ван Бетховена, «Дон Жуана» В.А. Моцарта, для зняття роздратованості – «Кантату №2» Й.С. Баха, «Місячну сонату» Л. ван Бетховена.

Психологи дають такі поради тому, що музичні твори викликають у вашій душі емоційні переживання.

Проективна методика «Людина під дощем» (Додаток 7) (15 хв.) [7, с.38]

Мета: допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм.

Рухлива гра «Колода карт» (5 хв.)

Мета: зняти емоційну напруженість.

Учасники сидять у колі. Психолог пропонує помінятися місцями тим, хто:

- має у своєму імені літеру «А»;
- любить свою роботу;
- відчуває втомленість;
- цінує свій час;
- схильні до ризику;
- часто не доводить почату справу до кінця;
- любить акуратність і порядок у всьому;
- володіє тихою мовою та ін.

Психолог. Що ви відчували при виконанні цієї вправи?

Відеоролик із обговоренням «Баранчик та Кролін» (10 хв.) [31]

Кожна людина, яка переживає стрес та відчай, має пам'ятати, що життя часто перевіряє людей на міцність, випробовує. І після кожного «випробування» ми отримуємо винагороду, як це сталося з героєм нашого відеоролика.

Питання для обговорення:

1. Яка мораль історії з баранчиком?
2. Чи трапляються подібні ситуації в житті? [10, с. 90]

Заключне слово (10 хв.)

Сьогодні ми говорили про дуже актуальну тему: «Темперамент та його вплив на стресостійкість». Отже, існує певна залежність між рівнем стресостійкості, соціальної адаптації та типом темпераменту. Можна сказати, що темперамент - головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. На даний час цьому питанню приділяється дуже мало уваги, але якщо продовжити вивчати це питання і розглянути дані аспекти під різним кутом, то надалі це може значно полегшити навчання та виховання дітей, психологічний стан педагогів освіти, покращити

клімат в колективі і ще масу різних особливостей у розвитку як дітей так і їхніх батьків та педагогів.

Підведення підсумків. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів.

Мета: рефлексія після проведеного заняття.

Пам'ятка для педагогів: «Як вибрати професію за темпераментом?»
(Додаток 8)

Заняття 7

«Перша допомога при гострому стресі»

Мета: знайти ефективні способи виходу із стану гострого стресу.

Обладнання: аркуші формату А4, ножиці, метафоричні асоціативні карти «Креатив», кольорові олівці, повітряні кульки.

Хід заняття

Вступне слово психолога (5 хв.)

На ранніх етапах розвитку людського суспільства стрес виникав із-за необхідності фізичного виживання: предки ганялися за мамонтом і билися з сусідніми племенами з метою здобування їжі, житла, вогню, партнера для продовження роду. Організм отримував команду: «Буде бійка» і різко в кров викидався гормон стресу адреналін: мобілізувалася імунна система (для захисту від мікробів), покращувалось згортання крові (на випадок поранення). Тіло готове битись, бігти або оборонятися – це захисна, адаптаційна реакція організму на збереження свого життя. На стрес організм сучасної людини реагує точно так же, як і мільйони років тому. Тобто, фізіологія не змінилась, а змінився соціум (правила поведінки, культура, і ми ... нікуди не біжимо, нікого не б'ємо, а залишаємося на місці, лише нервово стискаємо кулаки і кусаємо губи. В результаті не відбувається виходу накопиченого адреналіну, і він починає негативно діяти на людину зсередини – підвищується артеріальний тиск, збільшується частота пульсу, розширюються судини серця і мозку, порушується серцевий ритм. А згущення крові призводить до погіршення її циркулювання по судинах, погіршується постачання киснем серця чи головного мозку, внутрішніх органів, що може привести до стенокардії, інфаркту чи інсульту.

Отже, якщо ви несподівано опинились в стресовій ситуації – вас щойно образили, накричали – у вас починається гострий стрес – перебиває подих, руки тремтять, емоції зашкалюють - вам потрібно спробувати опанувати себе. Про це сьогодні ми поспілкуємось на нашому занятті на тему: «Перша допомога при гострому стресі».

Обговорення правил групи (2 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Вправа «Випустіть пар» (8 хв.) [11, с.119]

Мета: звільнитись від негативних емоцій.

Психолог. Візьміть папір, ножиці і поріжте папір на маленькі кусочки.

Якщо дозволяє ситуація – ви не в кабінеті начальника, не перед дітьми, підлеглими, не потрібно зберігати обличчя, то по прикладу предків:

1) правильно було б «бігти, битись або оборонятись».

Недавно в інтернеті був показаний сюжет, як керівник повідомив працівнику-жінці про звільнення і вийшов з кабінету, щоб принести їй склянку води. За цей час вона потрощила йому комп'ютер, порвала і порозкидала документи, побила вазони (а що вже їй втрачати?) і сіла на стілець чекати його, ніби й нічого не було. Знаючи цю особливість людини і піклуючись про здоров'я своїх громадян в Японії, а потім і в просунутих західних компаніях для співробітників створюються кімнати психологічного емоційного розвантаження, в яких, як правило, є лялька боса, чи просто груша, яку можна бити, уявляючи будь-кого для випускання агресії, негативних емоцій. Нам ще далеко до розвинених японців, подібних приміщень немає, проте це не заважає сходити в спортзал, чи купити дартс;

2) трудотерапія – «будьте зайняті» – це самі дешеві і ефективні ліки, що примінялись ще древньогрецькими лікарями за 500 р. до народження Христа. Якщо ви дома, можна зайнятись будь-якою діяльністю, всерівно якою: почати прати білизну, мити посуд, прибирати, копати город, рубати дрова – в стресовій ситуації це діє як громовідвід.

Висновок. Але, якщо вам потрібно зберегти обличчя в даний момент, то потрібно зібрати всю волю в кулак і скомандувати собі «СТОП» – стоп емоціям. Приймати рішення, як поступити потрібно логікою, мисленням, а не емоціями.

Вправа «Словесні фрази як самогіпноз» (5 хв.) [11, с. 120]

Мета: навчитись впроваджувати у свою підсвідомість позитивні установки самозаспокоєння.

Це ще один з найдієвіших інструментів управління стресом - ви впроваджуєте в свою підсвідомість позитивні установки самозаспокоєння:

«Я спокійна, абсолютно спокійна»;

«Усе буде добре»;

«Не варто хвилюватися»;

«Проблема вирішиться».

І взагалі «Не робіть із мухи слона» - вчить народна мудрість.

Вправа «На кінчиках пальців» (5 хв.) [11, с. 120]

Мета: зняти відчуття неспокою і емоційну напругу, активізувати пам'ять і покращити роботу мозку.

Психолог. Кінчик вказівного пальця стикається з кінчиком великого, а три інших пальця витянути. Виконувати вправу найкраще сидячи на підлозі, в зручній позі і з прямою спиною. Оскільки це все-таки медитативний жест, то, щоб сконцентруватися на кінчиках пальців і отримати бажаний ефект, не варто одночасно дивитися телевізор або розмовляти по телефону. На початку достатньо буде і п'яти хвилин, надалі можна виконувати вправу по 15 хвилин 3 рази в день. При тривалому виконанні може виникнути легка сонливість, тому вправу використовують як засіб від безсоння.

Інформаційне повідомлення «Керування стресом: рекомендації Г.Сельє» (15 хв.)

Мета: ознайомити педагогів з рекомендаціями Г.Сельє про керування стресом.

Психолог. Посилаючись на дослідження основоположника теорії стресу канадського вченого Г. Сельє, що багато років вивчав стреси та їхній вплив на організм людини, не можемо обійти його рекомендації:

1. Людина, яка керуватиметься правилом "поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і доброзичливість оточення", створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху;

2. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми.

3. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.

4. Цінують радість справжньої простоти життєвого устрою.

5. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

6. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість - відволіктися.

7. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.

8. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.

9. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні. [11, с.121]

10. Змусьте стрес працювати на вас.

Якщо неприємностей неможливо уникнути, то доцільно спробувати одержати, наскільки можливо, користь за рахунок зміни точки зору:

- спробуйте сприйняти негативну подію як позитивну (втрату роботи як можливість знайти кращу);

- поставтеся до стресу як до джерела енергії. У спокійному стані ви не змогли стільки зробити. Сприймайте проблему як виклик;

- не думайте про минулі події як про поразку;

- ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них. Головне - перемога над емоціями;

- не прагніть догодити всім, це нереально, час від часу догоджайте власне собі;

- лікуйтеся від трудоголізму! Він обмежує світогляд, витісняє певні сфери навколишнього життя зі сфери життєвих інтересів.

Г.Сел'є писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом потрібно керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя».[4]

Вправа «Безпечне місце» (15 хв.) [10, с. 101]

Мета: зняття тривоги, пошук ресурсного місця.

Інструментарій: метафоричні асоціативні карти «Креатив».

Психолог просить учасників вибрати одну карту, яка асоціюється з безпечним місцем, і домалювати картину на весь аркуш паперу. Після цього відбувається обговорення місця: чи є воно в реальному житті, чи воно вигадане. Якщо немає такого місця в реальному житті, важливо його собі створити. Цінність безпечного

місця полягає в тому, що людина в цьому місці дозволяє бути собі самою собою: відновитися, проявити емоції (поплакати, покричати, позлитися), зайнятися улюбленою справою, помріяти тощо.

Вправа «Спів голосних букв» (10 хв.) [10, с. 101]

Мета: очищення голосових дихальних каналів.

Хід вправи: учасникам пропонується у позиції стоячи або сидячи розслабити щелепу, розтиснути зуби, розкрити трохи губи і розслабити очі. Зробити глибокий вдих, включаючи грудну клітку та живіт. Під час видиху необхідно проспівати голосний звук. Вправу повторити, змінюючи голосні звуки (5 раз).

Психолог. Коли ви знаходитесь в стресовій ситуації, ваше дихання стає дрібним і частим. Щоб заспокоїтись і послабити стрес, вам слід навчитися техніці глибокого дихання – одного із найдавніших, ефективних і легких способів зняття напруги. Дихальними практиками можна займатися де завгодно, ефект від них настає практично відразу. Черевним («животом» зазвичай дихають чоловіки), і грудним - жінки (коли дами носили корсети в минулих століттях - від такого небагато користі, оскільки організм недостатньо забезпечується киснем, і тому у них були часті мігрені та падали в обморок). Повільно зробіть глибокий вдих ч/ніс, на мить затримайте дихання і зробіть видих якомога довше, уявляючи, що з кожним видихом ви позбуваєтесь стресової напруги. Правильне дихання не тільки виручить вас в стресовій ситуації, а воно взагалі корисне для здоров'я.

Вправа «П'ять олівців» (5 хв.) [10, с. 100]

Мета: поліпшення актуального стану.

Психолог. Учасникам пропонується обрати 5 кольорових олівців і намалювати ними за 3 хвилини картину на аркуші А 4, на якій не буде білих фрагментів.

Під час малювання психолог стимулює активність учасників: нагадує їм, що час збігає, що варто поквапитися. Тренер використовує фрази: «Минуло вже 30 секунд», «Минула хвилина». Повторює, що для малювання використовують усі обрані олівці, і що білих фрагментів на аркуші не повинно бути. Після закінчення вправи психолог пояснює учасникам, що вони виконали завдання протягом половини відведеного часу (за 1,5 – 2 хвилини). Цього їм вистачило. Отже, інколи людині достатньо меншого часу, щоб мобілізувати сили організму та покращити актуальний стан завдяки ресурсам.

Вправа «Цегла» (15 хв.) [10, с. 108]

Мета: для зняття внутрішніх зажимів.

Психолог. Учасники сідають у крісла, заплющують очі. Піднімають руки і кладуть долоні паралельно одна одній на деякій відстані (20 – 30 сантиметрів). Психолог: «Отже, очі закриті, руки підняті, долоні «дивляться» одна на одну. Роблячи легкі рухи зближення і віддалення, треба відчувати, що ж там – між долонями. Можливо, крім відчуття тепла, вам вдасться відчувати, як простір між долонями починає пружинити, немовби ущільнюватися, перешкоджати зближенню рук. Коли межі силового поля будуть ставати все більш визначеними, ви повинні відчувати, як утримуєте між долонями невидиму цеглу. Можливо, ця цегла буде нагріта, і навіть сильно нагріта. Отже, протягом 1 хвилини спробуйте

відчути між долонями ущільнення простору і відчути невидиму, але важку цеглу. Очі весь час закриті. Акуратно покладіть цеглу вниз, на підлогу. Відчуйте між долонями другу цеглу. За другою – третю і т. ін. Після закінчення вправи оцінімо, скільки цеглин вам вдалося зібрати таким чином на підлозі. Отже, з закритими очима приступайте до вправи. Найголовніше – як слід відчути свою першу цеглу. На всю вправу – 1 хвилина. Увага, почали. (Пауза 60 секунд.) Закінчили. Будь ласка. (Пауза 8 секунд.) Спасибі». Далі психолог продовжує: «А тепер група розділяється на пари. У кожній парі завдання для першого партнера – немовби матеріалізувати цеглу, стискаючи її долонями зліва і справа. Завдання іншого партнера – нащупувати цю цеглу, підводячи свої долоні зверху і знизу. Намацавши цеглину, потрібно забрати її у партнера рухом рук на себе. Прагніть робити цю вправу із закритими очима; якщо вона виходитиме, то можна спробувати і з відкритими. Отже, після розділення на пари, перші номери матеріалізують цеглу, другі номери її відчують, забирають собі і складають на підлогу. Потім розплющте очі і покажіть ведучому на пальцях, скільки цеглин Вам вдалося відчути. Будь ласка! (Пауза 8 секунд.) Тепер по черзі розкажіть один одному про свої враження від цієї вправи, те, що ви відчували, як почувалися, наскільки виразно і яскраво вам вдалося сформувати внутрішні образи». Психолог оцінює результати роботи групи.

Вправа «Неслухняні кульки» (3 хв.) [32]

Мета: зняти напруження учасників у групі.

Завдання: учасники гри дмухають на кульку та підтримують її без допомоги рук. Психолог кидає спочатку одну кульку, а через деякий час додає ще кульки.

Підведення підсумків. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. (2 хв.)

Мета: рефлексія після проведеного заняття.

Пам'ятка для педагогів на тему: «Гостра реакція на стрес. Психологічна пружність.» (Додаток 9)

Заняття 8

«Я можу все!»

Мета: покращення емоційного стану учасників, налаштування на позитивний лад.

Обладнання: ватман «будинок сподівань», стікери, гумки (для волосся або звичайні білизняні).

Хід заняття

Вступне слово (2 хв.)

Добрий день, шановні педагоги! Перш за все варто розуміти, що стрес досить корисна річ для нашого організму. Він допомагає мобілізувати сили, ресурси, які в своєму щоденному житті ми не задіюємо. Тому час від часу знаходитись у стресовому стані корисно!

Основна мета нашої зустрічі полягатиме в покращенні Вашого емоційного стану, налаштування Вас на позитивний лад.

Правила роботи (3 хв.)

Мета: пригадати правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Притча (5 хв.)

Мета: навчитися цінувати індивідуальність та неповторність кожної людини.

Психолог. Одного разу король зайшов до саду та побачив дерева, кущі та квіти, які в'янули та гинули. Дуб сказав, що помирає тому, що не може бути таким високим, як сосна. Коли король звернувся до сосни, то дізнався, що вона сохне тому, що не може давати виноград подібно виноградній лозі. А лоза гинула тому, що не може квітнути, наче троянди...

Невдовзі король знайшов одну рослину, яка звеселила його серце: була свіжа та квітуча. Після розпитувань він отримав таку відповідь:

«Я вважаю це саме собою зрозумілим, адже коли ти посадив мене, ти хотів отримати радість.

Якби ти хотів дуб, виноград або сосну - ти посадив би їх. Тому я думаю, що не можу бути нічим іншим, крім того, що я є. І я намагаюсь розвивати свої кращі якості».

Висновок. Залишайся сам собою! Не прагни бути тим, ким ти не являєшся!

Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників; згрупувати та налаштувати на подальшу роботу під час тренінгового заняття.

Психолог. Кожен із вас, почувши тему тренінгового заняття та поспілкувавшись з іншими учасниками об'єднання, можливо, має певні питання, які хотів би вирішити під час роботи. Кожен із вас щось очікує від цієї зустрічі. Що ж саме? Ви отримаєте стікери, на яких зможете записати свої очікування від цього тренінгового заняття, побажання. Потім зачитаете та прикріпите стікери у віконечко «будинку сподівань».

Нехай цей будинок сьогодні буде нашим символом того, що всі ми – ніби велика дружна сім'я, об'єднана спільним завданням – покращити емоційний стан всіх учасників і налаштувати на позитивний лад.

Вправа «Проблема» (7 хв.) [10, с. 96]

Мета: для досягнення внутрішнього спокою та вироблення адекватного ставлення до проблеми, яка «висить у повітрі»; для зниження рівня тривожності, панічного стану.

Психолог звертається до учасників зі словами: «Сядьте зручно, закрийте очі. Намагайтеся побачити проблемну ситуацію з боку, ніби відображену в дзеркалі. Уведіть у цю «дзеркальну картинку» ваших найближчих сусідів, знайомих або родичів. Уявіть будинок, в якому ви живете, і людей, які живуть разом із вами. Коли ваша картинка розшириться і набуде виразності, подумайте про село (місто), в якому живете, потім про всю країну і тих, хто її населяє. Продовжуючи розширювати картинку, уявіть усю нашу Землю з її материками, океанами і мільярдами людей, які живуть на ній. Ще більше розширюйте «дзеркальну картинку»: уявіть Сонячну систему – величезне палаюче Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Відчуйте нескінченність Галактики та її холодну байдужість до долі людства. Продовжуючи утримувати у своїй уяві картину неосяжного Космосу, знову поверніться до своєї проблеми й спробуйте сформулювати її у двох-трьох реченнях». Після закінчення вправи тренер

пропонує поділитися відчуттями, враженнями: як у ході виконання вправи актуальна проблема стала менш значущою і втратила свій вплив на настрій, знявся стресовий стан, з'явилася готовність до успішного і конструктивного розв'язання проблеми.

Вправа «Внутрішній промінь» (5 хв.) [10, с. 97]

Мета: для зниження внутрішньої напруженості на початковій стадії стресу, що викликаний станом самотності, нерозуміння.

Промова психолога: «Уявіть таку картину: у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі теплим, рівним та приємним світлом. Під час руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, зникають складки на лобі, «опадають» брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия та груди. Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд – успішної, стриманої, стабільної, благополучної людини, яка добре володіє собою». Після закінчення вправи тренер пропонує обговорити емоційні реакції, що виникали в процесі виконання вправи: чи добре відпочили учасники, чи покращився їхній стан, чи стали вони спокійнішими, впевненішими, врівноваженішими.

Вправа «Надія Василівна» (15 хв.) [10, с. 97]

Мета: для позбавлення від неприємного осадку після конфлікту на роботі, зняття стресу в результаті сварки з конкретною людиною.

Психолог говорить учасникам: «Повертаючись додому після роботи, ви ще раз згадуєте напружену розмову із співробітницею. Назвемо її умовно Надією Василівною. Почуття образи і роздратування охоплює вас. Нічого доброго вам це не дає: на тлі втоми після робочого дня розвивається психічна напруга. Ви намагаєтеся забути про Надію Василівну, але це вдається далеко не завжди. Тоді спробуйте інший спосіб. Замість того, щоб викреслити співробітницю зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі додому зіграти роль «Надії Василівни». Наслідуйте її ходу, манеру поводитися, намагайтеся уявити, про що вона думає, коли повертається додому з роботи, яка її сімейна ситуація, що її турбує вдома, чим вона занепокоєна. Нарешті, як вона сама ставиться до вашого з нею конфлікту. Кілька хвилин такої «психологічної гри з образом» знизять внутрішнє напруження, призведуть до заспокоєння та зміни ставлення до конфлікту з Надією Василівною». Наприкінці промови психолог підкреслює наступне: «Наслідки такої гри виявлять себе наступного дня, коли ви прийдете на роботу. Ваша співробітниця здивується вашому спокою та доброзичливості й сама, імовірно, докладе зусиль до залагодження конфлікту».

Вправа «Браслет від негативних думок» (8 хв.) [10, с. 98]

Мета: вироблення позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Психолог промовляє до учасників: «Чи буває так, що ви ловите себе на тривожній думці «А що, якщо?». Гнітючі думки – передвісники емоційної бурі, яка насувається. Від негативних думок потрібно позбавлятися з метою профілактики стресу. «Але як? – запитаєте ви. – Вони повністю мною заволодівають, я не можу ні про що інше думати». Вихід є. Будемо виробляти

позитивні рефлексії. Спорудіть собі браслет із гумки, підійде м'яка гумка для волосся або звичайна білизняна. Надіньте браслет на зап'ястя і, як тільки у вашій голові почне пульсувати тривожна думка, відтягніть гумку і, відпускаючи, скажіть: «Не бувати цьому!». Не знімайте браслет відразу, нехай він вам нагадує про вашу перемогу над власними страхами».

Після закінчення вправи психолог пропонує обмінятися враженнями, поділитися емоціями.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» (20 хв.) [33]

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

Хід вправи: психолог пропонує виконати малюнки на тему: «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. **Висновок:** стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь-що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

Вправа «Лимон» (8 хв.) [10, с. 99]

Мета: зниження напруги.

Психолог пропонує учасникам: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі й голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» увесь сік. Розслабтеся. Запамятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запамятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою. І нарешті, при сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці. Цей метод зняття психоемоційного напруження широко використовується як спортсменами, так і артистами перед відповідальними виступами. Зробіть будь-яку просту вправу прямо зараз і ви негайно побачите її ефект. Пам'ятайте, що тільки від вас залежить, як ви проживете життя – з радістю і любов'ю або зі страхами і напругою». Після закінчення виконання вправи учасникам пропонується обмінятися враженнями.

Притча «Дві жаби в глечик з молоком» (7 хв.) [34]

Мета: виявити через стресову ситуацію внутрішній ресурс подолання стресу.

Жили-були дві жаби, дві подружки. Одного разу забралися вони в льох і потрапили в глечик із молоком. Борсалися вони, борсалися, і ось одна жаба сказала: «Все! Досить! Все одно нам не вибратися, а сил уже немає, будь що буде...», - склала лапки і захлинулася в молоці.

А інша продовжувала борсатися, повторюючи про себе: «Краще померти в боротьбі за життя, ніж знати про те, що є шанс на порятунок, і ним не скористатися. Померти я встигну завжди...».

Так, із цими словами вона продовжувала борсатися, поки вже остаточно не вибилася з сил, як раптом відчула під лапками щось тверде - молоко перетворилося на масло. «О! Диво! Я врятована!» - вигукнула жаба,

відштовхнулася лапками і вистрибнула з нещасливого, а, може, і щасливого глечика, оскільки тільки тепер жаба опанувала один урок: як би не було важко, за життя варто боротися до кінця.

Висновок. У стані емоційного збудження людина втрачає владу над собою, починає робити вчинки, які потім сама ж засуджує або пишається ними. Часто людина дивується своєму вчинку і сама не вірить, що їй це вдалося.

Визначення ефективності проведеної роботи з точки зору учасників (5 хв.)

Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття; визначити ефективність проведеної роботи.

Психолог. Шановні учасники, наша зустріч завершується, тому хотілося б почути ваші враження від роботи, наскільки справдилися ваші сподівання, які ви висловлювали на початку роботи.

Пам'ятка для педагогів: «А Ви це знали?» (Додаток 10)

Заняття 9

«Стрес в екстремальних ситуаціях»

Мета: ознайомити педагогів з особливостями стресу в надзвичайних ситуаціях; розвивати навички позитивного мислення.

Обладнання: дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери; комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор, краплинки з картону.

Вступне слово (5 хв.)

Психолог. Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу зловмисників; автомобіль, потяг, автобус, літак чи корабель може потрапити в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинитись у зоні стихійного лиха (*хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини*) чи військового конфлікту, несподівано захворіти чи бути травмованою далеко від помешкання.

Перегляд відео, трейлер із циклу програм: «Я не повинен був вижити: Лавина страху».

Обговорення з учасниками заняття.

Обговорення правил групи (3 хв.)

Мета: спрямувати увагу учасників на дотримання правил роботи тренінгової групи.

Вправа «Наші очікування» (2 хв.)

Мета: з'ясувати очікування та сподівання учасників від заняття.

Психолог. Шановні педагоги назвіть своє ім'я і продовжіть речення: «Якби я був природним явищем, то я був би ... і пояснити чому (наприклад, сходом сонця, снігопадом, ожеледицею тощо). Пропоную вам поділитися вашими сподіваннями і записати їх на маленьких краплинках.

Притча про піраній (5 хв.) [22]

Мета: показати позитивні сторони стресової ситуації для людини.

Продавці риби в Америці зіткнулися з проблемою, коли перевозили живу рибу. Кожен раз із 4000 вугрів до місця призначення доїжджали лише 1000 рибин.

Інша частина—гинула. Яких методів лише не застосовували, щоб змінити ситуацію: змінювали воду, підгодовували, робили зупинки. Так тривало доти, поки в цистерну не вкинули кілька піраній—хижаків. Яке було здивування продавців риби, коли до зупинки доїхали всі вугрі, за винятком кількох десятків, яких з'їли піранії. Весь шлях вугрі перебували в небезпеці, змушені рятуватися, тому і вижили. **Висновок:** можна ствердно сказати, що стрес підвищує життєдіяльність, працездатність, мобілізує сили.

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

Інформаційне повідомлення «Екстремальна ситуація» (8 хв.)

Мета: ознайомити педагогів із поняттям «екстремальна» ситуація та чинниками виживання в екстремальних ситуаціях.

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* - крайній) - сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп. Екстремальні ситуації - це найбільш складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і факторів ризику. Екстремальні ситуації зазвичай вимагають для захисту життя і здоров'я людини напруги всіх його фізичних і духовних сил. Зазвичай це поняття використовується як синонім надзвичайної ситуації.

Чому деякі люди можуть вижити в складних умовах екстремальної ситуації, а інші гинуть? Дехто скаже, що це залежить від фізичної підготовки, від знань про правила поведінки в автономних ситуаціях. Але навіть фізично сильна людина може злякатися і розгубитися. Коли втрачає надію на порятунок, перестає боротися за життя.

Що ж допомагає вижити? Аби вижити в умовах екстремальної ситуації, потрібно вірити, що врятуєшся! Отже, слід бути готовим до самостійних обміркованих дій у будь-якій складній ситуації.

Тобі знадобляться знання, уміння та навички поведінки в екстремальних ситуаціях, фізична й психологічна підготовка.

Насамперед, потрібно вчитися долати страх, спокійно розмірковувати, навіть якщо хочеться плакати. Треба ставити мету вижити попри все. Для цього необхідно вчитися керувати собою. Отже, потрібно розвивати силу волі, рішучість, наполегливість. Починати можна з навички долати невеликі труднощі.

Наприклад, привчи себе рано прокидатися і робити зарядку, не йти грати у футбол, доки не виконаєш домашні завдання. Так поступово загартовується і тренується воля. Цілі, які ставиш перед собою, мають бути посилені для тебе. Пам'ятай, що своє рішення маєш втілити в життя. Щоразу, коли справа відкладається, воля стає слабшою. Якщо не виконуєш прийняті рішення, маєш слабку волю.

Якщо в екстремальну ситуацію потрапила група людей, слід пам'ятати, що насамперед рятують поранених і найслабших.

Метод Холмса-Раге (7 хв.) (Додаток 11) [9, с. 93]

Мета: оцінка рівня стресу в залежності від різних стресогенних життєвих подій.

Руханка «Ураган для тих...» (8 хв.) [35]

Мета: зменшити напруженість у групі.

Психолог. «Ураган для тих, у кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, потрапляв у надзвичайні ситуації, бачив море, любить солодке тощо)».

Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення» (10 хв.) [36]

Мета: порівняти вплив негативного і позитивного мислення на стрес.

Негативні (*песимістичні*) думки посилюють стрес і вмикають ланцюг самопідтримки стресу.

Стрес - природна реакція організму, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки. У сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами і правилами. У таких випадках стресова реакція не відбувається природним шляхом («боротися чи втікати»), і може виникнути так званий ефект «самопідтримки стресу».

Вони викликають тривогу і страх, посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував(-ла)»; вдається до звинувачення і самоприпинення: «Він (вона) телепень», «Я дурень (дурна)».

Східна притча.

Король збудував величезний палац. В одній залі всі стіни були оздоблені дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, він збагнув, що вони оточили його зусбіч. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони теж загарчали у відповідь. Пес, почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

• Які думки можна порівняти із сердитими псами?

Щоб розірвати ланцюг самопідтримки стресу, треба змінити негативні думки на позитивні. Позитивне (*оптимістичне*) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Робота в парах. Зміна думок. (15 хв.) [36]

Мета: змінити негативні думки на позитивні.

Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (*оптимістичне*) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Приклади того, як змінити негативні думки на позитивні, наведено в таблиці.

Робота в парах. Об'єднатися в пари і виконати завдання «Зміна думок»

Негативні думки	Позитивні думки
В мене нічого не вийде	Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу
Я невдаха	Я також людина
Усе пропало	Це не кінець світу
Мене мало вбити	Я винен, та невбивати ж мене
Вони зобов'язані це зробити	Сподіваюся, вони це зроблять
Це безнадійно	Ще не все втрачено
Не варто починати	Треба хоч спробувати

Вправа «Скептики й оптимісти» (15 хв.) [37]

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Опис. Психолог об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу».

Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

Резюме. У більшості ситуацій можна знайти позитивні й, навіть, смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтеся бачити позитивне у тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєвої стійкості, оптимізму. Якщо фокусуєтеся на негативному в житті, тоді все виглядає суцільною проблемою. Неприємні події, які трапляються в житті людини, і негативні думки про них – лише «млин – зерно»; усе перемелеться на борошно.

Вправа «Стирання негативної інформації з пам'яті» (5 хв.) [38]

Мета: зниження впливу негативної інформації на здоров'я.

Психолог. Сісти зручно, заплющити очі. Уявити свої негативні думки, образи намальованими на аркуші паперу. Уявити, як гумка витирає ці надписи на папері,

доки не утвориться чистий аркуш. Разом з цим ваша нервова система заспокоюється.

Закінчення тренінгу. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. (4 хв.)

Вправа «Продовжи речення...»

Психолог. Після цього заняття я знатиму, як/вмітиму.... /, робитиму...».

Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі?..

Заключне слово. (3 хв.)

Психолог. В екстремальних ситуаціях на людину діють багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра. Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм. Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Психологи радять запам'ятати формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так (*запропонуйте учасникам повторювати кожне речення за вами*): «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей.»

Пам'ятка для педагогів: «Чинники стресу в екстремальних ситуаціях»

(Додаток 12)

Заняття 10

«Профілактика та подолання професійного вигорання та стресу»

Мета: психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації.

Обладнання: макет лелеки, пір'їнки з паперу, клей, маркери, різнокольорові кульки.

Хід заняття

Вступне слово психолога (2 хв.)

Добрий день, шановні педагоги! Тисячі професій народжуються і вмирають. Та серед вічних професій педагог посідає особливе місце: вона початок усіх професій.

Педагог – довірена особа суспільства, якій воно ввіряє найдорожче і найцінніше – дітей, свою надію, своє майбутнє. Доля дітей в руках педагога, в його золотому серці, він має бути джерелом радісного пізнавального і морального зростання своїх вихованців. Жодна інша професія не ставить таких вимог до людини. Люди цієї справи зобов'язані бути яскравими, неповторними особистостями, носіями загальнолюдських цінностей, глибоких і різноманітних знань, високої культури.

Наша професія не зовсім звичайна. Ми зайняті готуванням нашого майбутнього, ми виховуємо тих, хто завтра перемінить теперішнє покоління. Ми, так сказати, працюємо із «живим матеріалом», псування якого прирівнюється майже до катастрофи.

Цей вид діяльності вимагає всебічних знань, безмежної душевної щедрості, мудрої любові до дітей. Тільки щодня з радістю віддаючи себе дітям, можна заохотити до праці, закласти непорушні моральні основи.

Тому, щоб наше життя й обрана нами професія приносили задоволення, будьмо сьогодні активними й спробуймо максимально взяти потрібного з цієї зустрічі.

Правила роботи (3 хв.)

Мета: пригадати правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Вправа «Мої очікування» (5 хв.)

Мета: сформулювати завдання тренінгу, налаштувати учасників на роботу під час тренінгу.

Психолог. Сьогодні у нас заключне заняття. Пропоную вам написати свої очікування від тренінгу на пір'їнках і приклеїти їх до нашої лелеки.

(Учасники узвучують свої очікування.)

Сподіваюся, що всі очікування справдяться. А ми переходимо до основної частини заняття.

Анкета на виявлення емоційного виснаження педагога (Додаток 13) [39]

Анкета на визначення рівня стресостійкості педагога (Додаток 14) [39]

Час роботи: 10 хв.

Інформаційне повідомлення: «Синдром емоційного вигорання» (8 хв.)

Мета: ознайомлення учасників з інформацією про емоційне вигорання.

Дійсно, щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для дітей умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них. Емоційне вигорання – завжди розглядається і трактується лише з негативного боку. І, звичайно, на це є конкретні причини, адже коли людина перебуває у такому стані це відбивається на виконанні нею своєї діяльності, на відносинах з колегами, дітьми і близькими людьми, приводить до емоційної і особистісної відстороненості, незадоволеності собою, слідом за чим іде тривога, депресія і неадекватне емоційне реагування на звичайні життєві ситуації. Але не звертати увагу на позитиви, які супроводжують цей стан було б не

правильно. Плюси емоційного вигорання в тому, що воно дозволяє людині економно і дозовано використовувати свої енергетичні ресурси.

Так само як вогнище поступово поглинає поліна, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситуації, коли впродовж тривалого часу неможливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога. Одним із найбільш важливих пускових механізмів професійного вигорання є звуження особистісного простору та інтересів до професійної діяльності.

Психологічна гра. Казка-загадка. (15 хв.) [40]

Мета: визначити особливості педагогічної діяльності учасників заняття, виділити якості, які притаманні кожному із них.

Психолог читає казку і пропонує учасникам визначити, який герой вам найбільш близький і зрозумілий: *принцеса, мудрий радник, стражник, лицар або принц.*

Жила собі прекрасна принцеса, яка щиро любила принца із сусіднього королівства. Він також її кохав. Батько принцеси, старий король, був проти їхнього шлюбу, тому наказав зачинити дочку в кімнаті і стерегти її. Коли принц дізнався про це, то написав принцесі листа і таємно надіслав його через людину, якій довіряв. У листі він умовляв її втекти від батька й обіцяв, що вона стане його дружиною, тільки-но з'явиться в його замку.

Принцеса попросила поради в старого радника батька, котрий знав її змалечку та якому вона довіряла. Мудра людина довго зважувала всі «за» і «проти» і заявила, що ризик дуже великий, і принцесі краще відмовитися від утечі.

Незважаючи на застереження мудрого радника, принцеса все ж вирішила втекти. По допомогу вона звернулася до вартового, який охороняв її двері. Той, злякавшись гніву старого короля, не погоджувався допомогти. Тоді принцеса пообіцяла щедро нагородити його золотом і коштовностями. Вартовий залишив двері відчиненими, і принцеса втекла із замку.

За стінами замку ріс густий ліс, через який їй слід було йти до свого принца. Принцеса злякалася, і тому відчула величезне полегшення, коли побачила лицаря, з якимсь колись познайомилася у своєму замку.

Ніч застала їх у лісі на півдорозі. Було зрозуміло, що ночувати доведеться тут-таки. Принцеса хвилювалася, і лицар зізнався, що давно захоплений її красою, і запропонував разом провести ніч. Принцеса, звичайно, утекла б, але куди? Залишитися в лісі на самоті вона дуже боялася, тому погодилася на пропозицію лицаря. І не помітила, що за кронами дерев сховався посланець принца.

Уранці лицар провів її до замку принца і зник. Прийшовши до свого коханого, принцеса не знала, що посланець доніс господареві про те, що він бачив. Тому принц відсторонив її від себе і наказав відправити до батька, не слухаючи пояснень.

Інтерпретація результатів.

Поведінка якого з героїв виявилася для вас найзрозумілішою?

Якщо ви обрали принцесу, то ви чутливі, емоції часто беруть гору над розумом. Чи не дозволяєте ви своїм вихованцям «сідати вам на голову»? Ви, як правило, добре відчуваєте співрозмовника: знаєте його настрій, вибираєте правильний тон і необхідні слова. Вам вдається на уроці створити сприятливу атмосферу, але з дисципліною у вас проблеми.

Якщо вам зрозуміле поведження і дії радника, то вас можна вважати мудрою, ґрунтовною людиною. Ви послідовні у своїй діяльності. Чітко формулюєте завдання і прагнете їх виконати. Від вихованців вимагаєте дисциплінованості й відповідальності. Прагнете самовдосконалення.

Якщо ви обрали вартового, то можна говорити про те, що ви чітко знаєте, чого хочете досягти у своїй кар'єрі. Вас можна вважати реалістом. Життєвий досвід дозволяє знайти золоту середину між високими вимогами інших і здоровим егоїзмом. Бути на задньому плані – не для вас. До своєї діяльності підходите творчо, тому у вас панує атмосфера креативності.

Якщо ви схвалили дії лицаря – ви практична людина. Однак часто у своєму поведженні керуетесь приказкою «Моя хата скраю». Ваша діяльність часто формальна, оскільки ви не завжди послідовні в покараннях, заохоченнях і контролі за своїми вихованцями.

Якщо ви обрали принца, то можна стверджувати, що ви дотримуетесь раз і назавжди вироблених принципів. Для вас важливі внутрішній світ людини, принципи, за якими вона живе. Ви досить консервативні, важко звикаєте до всього нового. У навчально-виховному процесі часто використовуєте педагогічний досвід інших педагогів, сумніваючись у власній творчості.

Психолог. Не слід порівнювати свою особистість із чиеюсь інше. Правда така: ви – не гірший, ви – не найкращий, ви – це ви і тільки ви. Увесь секрет справжньої роботи: необхідно мати адекватне й реалістичне уявлення про себе, з яким ви можете жити. Якщо ваше уявлення про себе – міцне і цілісне, ви відчуваєтеся затишно і спокійно, якщо ні – відчуваєте тривогу і дискомфорт.

Дуже важливо пам'ятати, що потрібно навчитися любити і поважати себе, аби поважати інших.

Потрібно пам'ятати, що не може бути такого педагога, який би подобався всім. Одна людина не може виправдати всіх цих очікувань. Існує така формула щастя: «Будь тим, хто ти є, і роби те, що можеш».

Притча «Кава» (7 хв.) [41]

Мета: навчитись змінювати обставини, якщо неможливо змінити ситуацію.

Приходить до батька молода дівчина і говорить:

— Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я увесь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакових каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце і налив в чашку кави з 3 каструлі.

— Що змінилося? - запитав він свою дочку.

— Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді - відповіла вона.

— Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися - тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин - окропу. Так і люди - сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють...

— А кава? - запитала дочка.

— О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі і змінили його - перетворили окріп на прекрасний ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються через обставини, - вони змінюють самі обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації...

Інформаційне повідомлення: «Стрес в умовах пандемії» (15 хв.) [40]

Мета: ознайомлення учасників з інформацією про стрес в умовах пандемії.

Психічна реакція на пандемію – не державне, не політичне і навіть не наукове явище. Це явище персональне. Триваліший робочий день, розлука з колегами, проблеми віртуального спілкування можуть викликати серйозний стрес. Страх зараження, побоювання щодо збереження доходу і роботи - основні тригери психічного здоров'я. Треба навчитися керувати тим, що ми здатні контролювати, і пам'ятати, що не всі зміни - на гірше.

У сучасних умовах, як і кожен мить свого життя, людина переживає і проживає багато різних емоцій. У світі науковцями визначено не менше 240 різних емоційно-почуттєвих станів: серед них тривога, страх, роздратування, гнів, сум, радість, захоплення, впевненість, віра, гармонія. В психології прийнято ділити емоції на негативні та позитивні, визнаючи, що всі вони виконують важливі функції в нашій психіці, будучи певним компасом внутрішнього стану і симптомом серйозних емоційних травм, ігнорувати які не можна. [5, с. 190]

Відчуття контролю над невизначеністю може дати складання структурованого плану на день з чітким розмежуванням роботи та особистого життя. Корисно розділити день на невеличкі завдання, виділити час на те, що подобається: від хобі чи фізичних вправ до спілкування з дітьми чи домашніми тваринами.

Треба висипатися і їсти здорову їжу. Фізична активність може робити справжні чудеса з вашим психічним здоров'ям - особливо в умовах стресу. У вільний час варто зайняти себе стимулюючими пізнавальними завданнями: читанням, настільними іграми. Розслаблюючі заняття, медитація та дихальні вправи також допомагають краще впоратися зі стресом.

Прийоми позитивного мислення на перший погляд можуть здатися примітивними, але на практиці вони вже тривалий час доводять свою ефективність. І ще частіше посміхайтесь, пам'ятайте: посмішка має ефект дзеркала – посміхніться і ви побачите посмішку у відповідь.

Надмірна зацікавленість новинами про коронавірус також може призвести до стресу та емоційного виснаження. Варто зробити усвідомлені зусилля, аби відключитися і сформувати здорові новинні звички: відключити сповіщення з

новинних додатків, читати інформацію лише з надійних джерел і встановити для перевірки новин певний час - наприклад, один раз уранці і ввечері. Дивитися новини краще з кимось, аби була змога одразу обговорити будь-які хвилювання, які можуть виникнути.

Позитивно на психічне здоров'я впливає й перебування на природі. Всього 20 хвилин у парку чи лісі можуть значно знизити рівень хвилювання і напруги. Час, проведений на природі, також сприяє зниженню кров'яного тиску, напруги у м'язах і рівня гормонів стресу.

Із наближенням зими альтернативою може бути додавання зелених елементів у інтер'єр (наприклад, квітів). Так-так, звичайна рослина на столі може зменшити стрес, хвилювання і покращити ваше психічне здоров'я у довгостроковій перспективі.

Тому контрольоване дихання життєво важливе для того, аби запобігти цьому процесу: сповільнюючи дихання і регулюючи споживання кисню, можна знизити рівень стресу. Фахівці рекомендують 3-5 хвилин контрольованого дихання щодня.

З одного боку, соцмережі - чудовий спосіб спілкування. З іншої, вони можуть посилювати тривогу та стрес через постійний потік тривожної інформації. Тому в цей період варто обережно користуватися соцмережами і спробувати вимкнути сповіщення із подібних додатків.

Разом із тим, як розмиваються кордони між роботою та особистим життям, зростає і ризик вигорання. Не можна дозволяти роботі захоплювати простір сім'ї.

Важко відчувати, що ви вже пішли з роботи, коли ваш дім сам перетворився на офіс. Тому треба встановити фіксоване закінчення робочого дня, прибрати візуальні нагадування про роботу (ноутбук, документи), вимкнути сповіщення, вийти на прогулянку й розслабитися.

Самопізнання - людина повинна вміти самотійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Приходимо до висновку, що зараз особливий час, коли в кожного з нас є можливість усвідомити на всіх рівнях: тіла, думок і почуттів, – як сильно ми взаємопов'язані і взаємозалежні, відповідальні не тільки за свій особистий світ, а й за весь наш Світ в цілому. Критикувати, засуджувати, скаржитися і нити – це небезпечно! Це руйнівна енергія, яка ґрунтується на емоціях і почуттях низького порядку: страху, гніву, дратівливості, невдоволення, злості, агресії від того, що руйнується звичний комфорт, від повної невизначеності і втрати контролю. Єдине, що ми можемо контролювати – це наші думки і реакції! І зараз, як ніколи, важливо вибирати дорогу любові і творення у своєму серці, зберігати внутрішній спокій і допомагати в цьому іншим.

Вірус вчить нас любові (хоча на перший погляд це здається парадоксальним!), він вже показує те, що насправді цінне!!! Ми зараз усі рівні! Не важливі ні соціальний статус, ані гроші. Адже Сонце світить для всіх однаково. А

нам обов'язково були потрібні віп-зони в аеропортах і преміум-зони в спортзалах. Ми не хочемо робити всім однаково добре, навіть коли реально можемо. Нам важливо виділити того, хто багатший, і самим було важливо бути такими виділеними, особливими, кращими та важливішими за інших. Виділяючи, ми себе обділяли. Це є побічний ефект его-свідомості.

А тепер важливо тільки те, яка ти людина, як ти живеш і скільки в тебе любові.

Нам нічого не належить, навіть це земне життя. Все, що ми можемо, це просто жити і цінувати своє життя, нарешті почати піклуватися про всіх і все, що його наповнює, піклуватися про свою душу. Зараз неважливо – на машині ти, без машини, з червоним дипломом, без диплома, з престижною роботою і чи модно одягнений. Все це – просто мішура, фантики, папірці, наклейки, ярлики... І зараз у кожного є унікальна можливість подивитися: «А що ж у мене всередині? Що у мене всередині без усього цього? Хто я без моїх «фантиків»? ..».

Сумно, що велика частина людства живе, виживаючи, часто не маючи можливості заробити на хліб і дах над головою. Інша частина заробляє, щоб споживати більше, ніж потрібно, частіше, ніж потрібно, ледве встигати за новими гаджетами. А насправді нам потрібні сонечко над головою, чиста вода, чиста планета, тварини, рослини, краса навколо, здорові щасливі люди і дитячий сміх.

Так, ми споживаємо більше, ніж достатньо. Зараз деякі купують туалетного паперу більше, ніж треба на сьогодні і завтра. Потрібно «затаритися» наперед, а то ж потім не вистачить, і ніхто не поділиться. А не вистачить тому, що ніхто не поділиться... Тому одні люди змінюють нові айфони на ще більш нові, а цілі країни живуть за межею бідності. Не кажу про те, що життя в достатку це щось погане і неправильне. Говорю про те, що перекоси і перегини – небезпечні речі.

У сучасних умовах увесь світ починає «виживати». У багатьох зупинився бізнес. Люди опинилися без роботи... Нас зараз намагаються збалансувати і вирівняти. Ніхто ні від кого не кращий. Ми всі – люди «з одного тіста». Прийшли на Землю і підемо з неї. Тільки чомусь ми не дбаємо про свій Дім. Ми його ділили, бруднили кров'ю, захаращували сміттям, труїли відходами виробництва, підривали бомбами, мучили, знущалися над ним, як могли. Тож давайте будемо вдячними за те, що ще є чисте повітря, вода, зелені дерева і птахи в небі!

Отже, як ніколи, зараз необхідно: бути максимально усвідомленими; виконувати правила, прийняті суспільством; припинити критикувати, засуджувати, скаржитися і нити; якщо є страхи, визнати їх, чесно відповівши собі на питання «чого я боюся?» (Ви здивуєтеся, адже зрозумієте, що ці страхи були у Вас, скоріше за все завжди); почати кожного дня приймати думку про те, що Вам нічого не належить і Ви нічого не контролюєте на 100% , бо «всі ми ходимо під Богом». Це усвідомлення дасть Вам відчуття щирої вдячності за життя, за все, що у Вас є, за кожний прожитий день. Тому наповнюйте свої дні приємними моментами, корисними справами, радістю або просто тишею – для самопізнання і відкриття нового в собі, а також у своїх близьких. Як тільки підступають думки, що активують страхи і паніку, говоріть їм «СТОП!» і згадайте все, за що ви вдячні. Коронавірусна пандемія для кожного з нас дає можливість очиститися від мішури,

від неважливого, стати кращими, чистішими, більш вдячними, щасливішими, почати любити без умовностей (нав'язаних суспільством), стати ближчими до себе справжніх, до своїх сімей, близьких і рідних, і до кожної людини. Сьогодні ми переживаємо на всіх одну ситуацію, проходимо її разом. Кордони між країнами закрилися, а між душами – відкрилися, «стерлися». Зараз усі ми, люди, громадяни однієї країни – Земля. [5, с. 35]

Вправа «Прихований стрес» (5 хв.) [42]

Мета: виявити наскільки учасники близькі до стресу.

Зазначте приклади, які вас найбільше дратують:

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

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

Мозковий штурм: «Як подолати стрес?» (учасники пропонують варіанти, а психолог записує їх на дошці) (7 хв.)

Мета: з'ясувати рівень обізнаності.

Вправа «Куля мрій» (3 хв.) [43]

Мета: рефлексія після проведеного заняття.

Психолог. Ми всі любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися (психолог розкидає різнокольорові кульки). Піймайте кожен свою кульку мрії та намалюйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами. Давайте об'єднаємо всі кульки мрій в один великий оберемок, нехай всі бажання здійсняться.

Заключне слово психолога. Підведення підсумків. Рефлексія: зворотній зв'язок від педагогів. (10 хв.)

Перегляд відео «Цінуй кожну мить» [44]

Психолог. Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання та стрес нам не загрожуватимуть!

Пам'ятка для педагогів: «Як подолати стрес під час пандемії Covid-19?»
(Додаток 15)

Список використаних джерел:

1. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. // Практикум по социальной психологии – СПб: Питер, 2001.
2. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова Книга, 2008 – 520 с.
3. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.
4. Сельє Г. «Стресс без дистресса». – М., 1979.
5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
6. Романовська Д.Д. Швачій Р.А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці : Технодрук, 2021. 172 с.
7. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук – Чернівці, 2018 – 180 с.
8. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
9. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
10. Пагава О.В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О.В. Пагава, С.О. Гарькавець, В.Є. Харченко, О.Л. Рачок. — Сєверодонецьк : СПД Резніков В.С., 2015. — 124 с.
11. Навчально-методичні матеріали для курсів підвищення кваліфікації педагогів Житомирщини. Частина III. Кафедра методики викладання навчальних предметів: навчально-методичний посібник / за ред. І. І. Бойко. – Житомир: Полісся, 2016. – 160с.
12. Антоненко І. Як зняти стрес // Психолог. – 2008. - № 18.- С.36-38
13. Ісаєв Д.М. «Емоційний стрес». – СПб, 2005.
14. Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб., 2003.- 316 с.
15. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: Щастя, здоров'я, успіх.- Х.: Вид.група «Основа», 2008.-256с.
16. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів / За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с.
17. Подолання кризових ситуацій у освітньому середовищі: методичні рекомендації. – Полтава : ПОІППО, 2007. – 16 с.

18. Працюючі діти як соціально-психологічний феномен / За ред. І.І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2003. – 528 с.

Список використаних електронних джерел:

19. Дитячий психолог: «Вправи для розслаблення та зняття напруги в стресових ситуаціях» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1532581330271463/>
20. Додатки – [Електронний ресурс]// Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/3_1526500901.pdf
21. На урок: Тренінгове заняття «Профілактика та подолання стресових станів» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-profilaktika-ta-podolannya-stresovih-staniv-218817.html>
22. «Стрес як ресурс» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf>
23. На урок: Тренінгове заняття «Практичне заняття з елементами тренінгу «Профілактика та подолання стресу» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-profilaktika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html>
24. Історія про склянку з водою – [Електронний ресурс]// Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=zKffLA_Xfw0
25. Всеосвіта. Стрес. Керування стресовими ситуаціями. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/stres-keruvanna-stresovimi-situaciami-400938.html>
26. Всеосвіта. Практичне заняття з елементами тренінгу «Управління стресом». – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/prakticne-zanatta-z-elementami-treningu-upravlinna-stresom-501435.html>
27. Практичний психолог. Вправа-комплекс психогімнастичних вправ для підняття настрою. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://sites.google.com/view/exampledemowebsite/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3>
28. На урок. Практичне заняття з елементами тренінгу «Використання інноваційних технологій для розвитку саморегуляції та стресостійкості у педагогів» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-vikoristannya-innovaciynih-tehnologiy-dlya-rozvitku-samoregulyaci-ta-stresostiykosti-u-pedagogiv-192459.html>
29. Ділова гра з елементами тренінгу «Освітні стратегії соціалізації особистості дошкільника» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: http://berizka.zp.ua/articles/23/dilova_gra_z_elementami_treningu.html
30. На урок. Тренінг «Типи темпераменту» розвивальне заняття для 8 – 9 класів. – [Електронний ресурс]// Режим доступу:

<https://naurok.com.ua/trening-tipi-temperamentu-rozvivalne-zanyattya-dlya-8---9-klasiv-202911.html>

31. Позитивний мультфільм «Баранчик та Кролін» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=uh8eP_-ARsk
32. Всеосвіта. Семінар - практикум для батьків: «Адаптація дітей до умов дошкільного закладу» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/seminar-praktikum-dla-batkiv-adaptacia-ditej-do-umo-v-doskilnogo-zakladu-108761.html>
33. Стрес як ресурс. Навчаємо трансформувати. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <http://www.osvita.ua.com/2020/03/88598/>
34. Всеосвіта. Урок «Стрессова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога під час стресу. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/urok-stresova-stijkist-ocinuvanna-rivna-stresu-195906.html>
35. Всеосвіта. Хронічний стрес і здоров'я. Керування стресом. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/hronicnij-stres-sposobi-podolanna-stresu-374666.html>
36. Всеосвіта. Розробка тренінгу: Вчимося жити разом - 5. «Стрес в екстремальних ситуаціях» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/rozrobka-treningu-vcimosa-ziti-razom-5-stres-v-ekstremalnih-situaciah-117139.html>
37. На урок. Тренінг «Позитивне мислення» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://naurok.com.ua/trening-pozitivne-mislennya-125845.html>
38. На урок. Стреси в екстремальних ситуаціях. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://naurok.com.ua/trenyng-stres-v-ekstremalnih-situacijah-29639.html>
39. Тренінг для вихователів: «Попередження емоційного виснаження» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://bilochka31.org.ua/trening-dlya-vihovateliv-poperedzhennya-emotsiynogo-visnazhennya/>
40. Всеосвіта. Семінар з елементами тренінгу для педагогів на тему: «Профілактика та подолання професійного вигорання та стресу» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/seminar-z-elementami-treningu-dla-pedagogiv-na-temu-profilaktika-ta-podolanna-profesijnogo-vigoranna-ta-stresu-411362.html>
41. Притча про те, як вирішувати проблеми. – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://clout.com.ua/pry-tcha-pro-te-yak-vy-rishuvaty-problemy-2.html>
42. Семінар-практикум: «Стрес – шляхи його подолання». – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://bilochka31.org.ua/seminar-praktikum-stres-shlyahi-yogo-podolannya/>
43. Психологічне заняття з елементами тренінгу для батьків на тему: «Зрозуміти одне одного» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/trening-dla-batkiv-zrozumiti-odin-odnogo-22101.html>

44. Цінуй кожну мить. – [Електронний ресурс]// Режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=aTTxIp90g9U>

Тест стресостійкості

Інструкція. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Вік досліджуваних: з 12 років.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди – 1;
- часто – 2;
- іноді – 3;
- майже ніколи – 4;
- ніколи – 5.

Опитувальник

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє Ваші основні потреби?
10. Вас підтримує Ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?
13. У вас є один чи двоє друзів, яким Ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно?
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Слід скласти результати Ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів. Підсумок:

- 0 – 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.
- 20 – 50 балів: середній рівень стресостійкості.
- > 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

Джерело: Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Яциук – Чернівці, 2018 – 180 с.

Комплекс вправ для зняття стресу

Вправа «Чудесна посмішка»

Дуже корисно починати день так: уранці перед дзеркалом потрібно виконати що-небудь приємне, що допоможе додати обличчю привітного виразу. Тільки з таким обличчям ви можете звертатися до навколишніх. Посмішка не повинна бути на замовлення – така посмішка не допомагає.

Вправа «Подолання нудьги й поганого настрою»

Увімкніть швидку музику (яка вам подобається) і потанцюйте. Випереконаєтеся, що такий танець (іноді до легкого поту) викличе у вас м'язову радість.

Вправа «Мелодія»

Пригнічений стан легко знімається, а хороший настрій стає ще кращим від насвистування мелодії з «настроєм» (про себе).

Вправа «Подих під час релаксації»

Дихати неглибоко, гармонійно, оскільки потреба організму в кисні невелика. При цьому подумки вимовляти: «а», «про», «розум», відчуваючи, що при проголошенні «а» наповнюються нижні частини легень, при проголошенні «про» – середні, а при «розум» – верхні (ніби струмінь іде в голову). Видихнути через рот вузьким струменем, ніби огортаючи тіло «спіраллю» від голови до ніг. При цьому потрібно заплющити очі, якщо після видиху не хочеться дихати, вимовити коротку фразу: «Я спокійний, радісний».

*Джерело: Комплекс вправ для зняття стресу – [Електронний ресурс]//
Режим доступу: https://seypsiholog.at.ua/normativka/pagava_2015.pdf*

10 порад, як самотійно подолати стрес

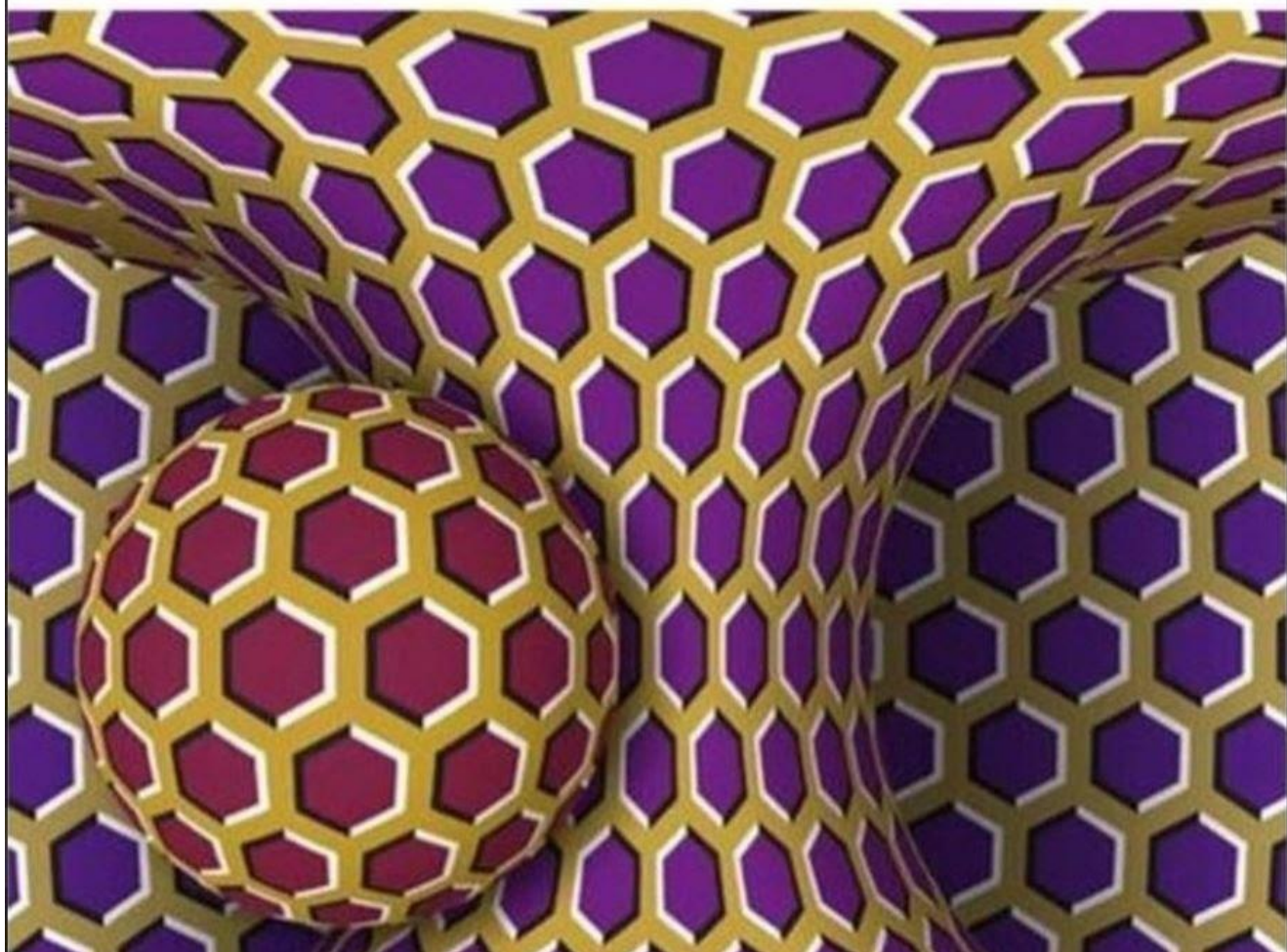
1. Сповільніть темп свого життя. Завжди плануйте свій день і чередуйте інтенсивну роботу з повноцінним відпочинком.
2. Виспійся, адже дорослій людині потрібно спати по 8 годин на добу.
3. Не слід їсти на ходу, тому що час сніданку, обіду, вечері, повинні бути часом відпочинку.
4. Емоційне напруження допоможе зняти фізичне навантаження, особливо, пов'язана з водою: для цього займіться аквааеробікою або плаванням, прийміть контрастний душ.
5. Відведіть трохи часу для проведення релаксації, присядьте в зручне крісло, включіть улюблену музику і, закривши очі, уявіть на мить, що ви сидите біля моря. Зняти напругу при стресі добре допомагає контроль за диханням. Щоб заспокоїтися, слід дихати повільно, через ніс. Зробивши вдих потрібно на деякий час затримати повітря в легенях, потім так само повільно, через ніс, його видихнути. І так кілька разів, поки не спаде нервова напруга.
6. Відволікайтеся, перемкніть свою увагу на заняття, які викличуть у вас позитивні емоції: спілкування з друзями, прогулянки на природі, читання, похід на концерт.
7. Проаналізуйте свої емоційні негативні переживання, швидше за все вони не заслуговують таких сильних переживань.
8. Слід зосередитися на позитивному, адже обставини життя набагато краще, ніж це вам здається, коли ви турбуєтеся.
9. Уважно стежте за своїм настроєм, ставтеся до своєї запальності і дратівливості, як до джерела хвороб. Посмішка і доброзичливий вираз обличчя допоможуть поліпшити настрій і ставлення оточуючих людей.
10. Не намагайтеся знайти вихід зі стресової ситуації негайно. Спочатку слід заспокоїтися, привести думки і емоції в порядок, а вже потім думати, як бути далі.

Джерело: Жити без стресу для організму на годину вперед. А Ви це знали? – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://cibs.ubs.edu.ua/zhyty-bez-stresu-dlia-orhanizmu-na-hodynu-vpered/>

Тест на визначення ступеню втомленості (Ямамото Хашима)

Японский психотерапевт Ямамото Хашима разработал тест на степень утомляемости:

1. Картинка не двигается - человек стабилен.
2. Движение среднее - психоэмоциональное истощение, желателен санаторно-курортный отдых.
3. Двигается активно - имеются опасные признаки психоза, неврастения и депрессии.



Джерело: Тест на ступінь втомленості Ямамото Хашима – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <http://reactor.cc/post/4282679>

11 способів протидії стресу



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ

11 СПОСОБІВ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ



11. Посміхнутися



1. Оцінити ситуацію,
що викликала стрес,
об'єктивно



2. З'ясувати для
себе, чия це
проблема



10. Балувати себе



3. Не звинувачувати
себе і не
перебільшувати



9. Бути готовими
перервати
безперспективні
контакти



4. Вирішити
конфлікт



8. Проаналізувати
свої очікування
від інших людей



7. Сказати "ні"



6. Припинити
прокручувати
внутрішні діалоги



5. Розрядити
емоції

Квітка позитивних якостей характеру

Домашнє завдання: виготовити з паперу квітку, на пелюстках якої напишіть позитивні якості характеру.



Тест «Формула темпераменту» (А. Белов)

Інструкція:

Відзначте знаком «+» ті якості в «паспорті» темпераменту, які для вас звичайні, повсякденні.

Отже, якщо ви:

- 1) непосидючі, метушливі;
- 2) невитримані, запальні;
- 3) нетерплячі;
- 4) різкі і прямолінійні у відносинах з людьми;
- 5) рішучі і ініціативні;
- 6) уперті;
- 7) винахідливі в суперечці;
- 8) працюєте ривками;
- 9) схильні до ризику;
- 10) незлопам'ятні;
- 11) володієте швидкою, жагучою, із плутаною інтонацією промовою;
- 12) невірноважені і схильні до гарячкувати;
- 13) агресивний забіяка;
- 14) нетерпимі до недоліків;
- 15) маєте виразну міміку;
- 16) здатні швидко діяти і вирішувати;
- 17) невпинно прагнете до нового;
- 18) володієте різкими рвучими рухами;
- 19) наполегливі в досягненні поставленої мети;
- 20) схильні до різких змін настрою - **то ви чистий холерик.**

Якщо ви:

- 1) веселі і життєрадісні;
- 2) енергійні і ділові;
- 3) часто не доводите почату справу до кінця;
- 4) схильні переоцінювати себе;
- 5) здатні швидко схоплювати нове;
- 6) нестійкі в інтересах і схильностях;
- 7) легко переживаєте невдачі і неприємності;
- 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин;
- 9) із захопленням беретеся за будь-яку нову справу;
- 10) швидко остигаєте, якщо справа перестає вас цікавити;
- 11) швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу;
- 12) тяготесь одноманітністю буденної кропіткої роботи;
- 13) товариські і чуйні, не відчуваєте самотності з новими для вас людьми;

- 14) витривалі та працездатні;
- 15) володієте гучною, швидкою, чіткою промовою, яка супроводжується жестами, виразною мімікою;
- 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці;
- 17) володієте завжди бадьорим настроєм;
- 18) швидко засинаєте і пробуджуєтесь;
- 19) часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях;
- 20) схильні іноді сковзати по поверхні, відволікатися - **то ви, звичайно ж, сангвінік.**

Якщо ви:

- 1) спокійні і холоднокровні;
- 2) послідовні і докладні в справах;
- 3) обережні і розсудливі;
- 4) вмієте чекати;
- 5) мовчазні і не любите марно базікати;
- 6) володієте спокійною, рівномірною промовою, з зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції і міміки;
- 7) стримані і терплячі;
- 8) доводите почату справу до кінця;
- 9) не розтрачуєте даремно сил;
- 10) дотримуєтесь виробленого розпорядку дня, життя, системи в роботі;
- 11) легко стримуєте пориви;
- 12) малосприйнятливі до схвалення і осудження;
- 13) незлобивий, проявляєте поблажливе ставлення до шпильок на свою адресу;
- 14) постійні у своїх відносинах і інтересах;
- 15) повільно включаєтесь в роботу і повільно переключаєтесь з однієї справи на іншу;
- 16) рівні у відносинах з усіма;
- 17) любите акуратність і порядок у всьому;
- 18) з тяжкістю пристосовуєтесь до нової обстановки;
- 19) володієте витримкою;
- 20) не дуже повільні - **то ви, без сумніву, флегматик.**

Якщо ви:

- 1) сором'язливі і соромливі;
- 2) губитеся в новій обстановці;
- 3) утрудняєтесь встановити контакт з незнайомими людьми;
- 4) не вірите в свої сили;
- 5) легко переносите самотність;
- 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;
- 7) схильні йти у себе;
- 8) швидко втомлюєтесь;

- 9) володієте тихою мовою;
- 10) мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника;
- 11) вразливі до слізливості;
- 12) надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осудження;
- 13) пред'являєте високі вимоги до себе і оточуючих;
- 14) схильні до підозрілості, недовірливості;
- 15) болісно чутливі і легко ранимі;
- 16) надмірно образливі;
- 17) потайливі і нетовариські, не ділитесь ні з ким своїми думками;
- 18) малоактивні і боязкі;
- 19) поступливі, покірні;
- 20) прагнете викликати співчуття і допомогу в навколишніх - **то ви меланхолік.**

Обробка результатів.

Якщо кількість позитивних відповідей в «паспорті» темпераменту того чи іншого типу становить 16 - 20, то це значить, що у вас яскраво виражені риси даного типу темпераменту. Якщо ж відповідей налічується 11 - 15, значить якості даного темпераменту притаманні вам у значній мірі. Якщо позитивних відповідей 6 - 10, то якості даного типу притаманні вам зовсім незначною мірою. А тепер визначте формулу темпераменту:

$$\Phi_T = \left(\frac{X}{A} \cdot A_X \cdot 100\% \right) + \left(\frac{C}{A} \cdot A_C \cdot 100\% \right) + \left(\frac{\Phi}{A} \cdot A_\Phi \cdot 100\% \right) + \left(\frac{M}{A} \cdot A_M \cdot 100\% \right)$$

де:

Φ_T – формула темпераменту,

X - холеричний темперамент,

C - сангвінічний темперамент,

Φ - флегматичний темперамент,

M - меланхолійний темперамент,

A - загальне число плюсів за всіма типами,

A_X - число плюсів у «паспорті холерика»,

A_Φ - число плюсів у «паспорті флегматика»,

A_C - число плюсів у «паспорті сангвініка»,

Ам - число плюсів у «паспорті меланхоліка».

В кінцевому вигляді формула темпераменту набуває такий, наприклад, вигляд:

$$\text{ФТ} = 35\% \text{ Х} + 30\% \text{ С} + 14\% \text{ Ф} + 21\% \text{ М}$$

Це означає, що даний темперамент на 35% холеричний, на 30% сангвінічний, на 14% флегматичний, на 21% меланхолійний. Якщо відносний результат числа позитивних відповідей по якомусь типу становить 40% і вище, виходить, даний тип темпераменту є у вас домінуючим, якщо 30 - 39% - то якості даного типу виражені досить яскраво, якщо 20 - 29%, то якості даного типу виражені середньо, якщо 10 - 19%, то якості даного темпераменту виражені в малому ступені.

Пам'ятайте, що не існує ні хороших, ні поганих темпераментів.

Характеристика типів темпераменту.

Холерик: тип темпераменту людини, який характеризується підвищеною збудженістю, неврівноваженістю, різкістю рухів і емоційною реактивністю. Холерик — людина з непередбачливими емоційними проявами, легко йде на конфлікт. Йому не бажано давати доручення, де потрібна витримка. Не витрачає часу на глибоке обдумування рішень і ґрунтовний підхід до справи. Холерик швидше від інших орієнтується в обставинах, що змінюються, винахідливий в суперечках, дискусіях. До нових обставин адаптується швидко.

Його дратує одноманітна робота. Людину з таким темпераментом добре використовувати в маркетинговій діяльності, фізично та психологічно холерик швидко втомлюється, не любить контролювати свою роботу, внаслідок чого, результати роботи і навіть сам процес потрібно контролювати.

Сангвінік: тип темпераменту людини, який характеризується врівноваженістю, енергійністю, спокоєм, працездатністю і впевненістю в собі. Сангвінік - людина діяльна, весела, миттєво адаптується до обставин, що змінюються. Сангвінік ініціативний, працездатний, енергійний, але не любить одноманітної, рутинної роботи. Він швидко засвоює нові вимоги і швидко входить в контакт з незнайомими людьми і, таким чином, добре орієнтується в тимчасовому творчому колективі. Легко здобуває та змінює досвід. Його недоліком можна вважати певну непослідовність в діяльності. Настрій, інтереси та захоплення змінні.

Флегматик: тип темпераменту людини, який характеризується зниженою реактивністю, повільним темпом рухів, низькою експресією, флегматик - людина серйозна, спокійна, поважна. В стабільній ситуації працює продуктивно і відчуває себе впевнено. До обставин, що змінюються та до незнайомих людей звикає повільно, характеризується виключно наполегливістю, тому таку людину добре

використовувати в тих професійних групах, де виникають конфлікти, так як флегматик терпеливий та витривалий. Його рухи і мова сповільнені, він не достатньо винахідливий, проте дуже обов'язковий. Увагу концентрує і переключає повільно. Йому важко змінити старі звички. З незнайомими людьми в контакт вступає неохоче, на нові враження реакція сповільнена. У флегматика майже відсутній емоційний елемент, але якщо його вивести з рівноваги, то він може діяти напористо і агресивно.

Меланхолік: тип темпераменту, який характеризується надмірною чутливістю, сором'язливістю. Меланхолік намагається бути поза колективом, ухиляється від контактів з оточуючими, замкнутий, некоммунікбельний, втрачає настрій неадекватно до обставин, може навіть розплакатись, ображається на дрібниці. Малоенергійний, швидко втомлюється, наділений низькою працездатністю. Його важко «розговорити», тому що він боїться помилитись, сказати щось невлад. Він невпевнений в собі і вимагає постійної уваги та похвали з боку вищепоставленої особи чи лідера, часто потребує допомоги в соціально-психологічній адаптації, орієнтації в соціально-політичному середовищі, в результаті чого його соціальна активність може зрости. Меланхоліку підходить стандартна, постійна робота здебільшого індивідуального характеру, в ранкові години.

Джерело: Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.

Проективна методика «Людина під дощем»

Методика «Людина під дощем» допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Як людина справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує? Наскільки вона стійка до стресів?

Методика проведення

На аркуші паперу пропонується намалювати людину, а потім, на іншому такому ж аркуші – людину під дощем. Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває коли настають труднощі.

Інтерпретація

При інтерпретації слід спиратися на методику «Людина».

При інтерпретації слід оцінити спочатку загальне враження від малюнку: атмосферу зображеного пейзажу, настроїв персонажа. Тільки після цього можна перейти до аналізу специфічних деталей з точки зору логіки інтерпретації.

У малюнку «Людина під дощем» у порівнянні з малюнком «Людина», як правило, виявляються відмінності. Важливо подивитися, що змінилося. Так, наприклад, якщо на другому малюнку людина зображена як така, що іде, це може бути пов'язано зі звичкою йти від тяжких життєвих ситуацій, уникати неприємностей. Якщо на другому малюнку людина зміщена у верхню частину аркуша, можна припустити схильність до відходу від дійсності, до втрати опори під ногами, а також наявність захисних механізмів за типом фантазування, надмірного оптимізму, який часто вже не виправданий.

Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення відмовитися від світу, на тенденцію до самозахисту.

Зображення, поміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності.

Зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, у ряді випадків із залежністю від матері.

Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.

Якщо малюнок розташований переважно у верхній частині аркуша, це може означати, що у людини висока самооцінка, вона незадоволена своїм становищем у суспільстві, їй не вистачає визнання.

Якщо при розташуванні у верхній частині аркуша фігура дуже маленька, то людина вважає себе свого роду невизнаним генієм.

Якщо малюнок розташовується здебільшого в нижній частині аркуша, то у його автора може бути низька самооцінка, невпевненість у собі, пригніченість, нерішучість, страхи, пов'язані з самопред'явленням, незацікавленість у своєму становищі в суспільстві.

Положення малюнка по горизонтальній осі (ліво-право): якщо малюнок розташований більше в лівій частині, то людина спирається на минулий досвід, схильна до самоаналізу, нерішуча в діях, пасивна; якщо більша частина малюнку

розташовується в правій частині аркушу, то перед нами людина дії, яка реалізує задумане, активна і енергійна.

Трансформація фігури. Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими. Зменшення фігури має місце тоді, коли досліджуваний потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших. Хлопці, які малюють маленькі фігурки, зазвичай соромляться проявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів в результаті стресу.

Зображення людини протилежної статі може вказувати на певний тип реагування в складній ситуації – «включення» поведінкових програм, запозичених у конкретних людей з найближчого оточення (мам, бабусь).

Функція одягу – «формування захисту від стихії». Достатність одягу вказує на потребу додаткового захисту. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування.

У проективній методиці «Людина під дощем» є важливим, як зображена фігура людини: повернена вліво – увага зосереджена на собі, своїх думках, переживаннях у минулому; повернена вправо – автор малюнку спрямований у майбутнє, активний; зображена так, що видно потилицю, зображена спиною – прояв замкнутості, відхід від вирішення конфліктів. Якщо людина зображена як така, що біжить, автор малюнку хоче втекти від проблем. Крокуюча людина означає гарну адаптацію. Якщо людина на малюнку стоїть нестійко, це може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги. Фігура з паличок вказує на негативізм, опір методиці. Надмірно дитячі, ігрові малюнки говорять про потребу у схваленні. Малюнки-шаржі означають бажання уникнути оціночних суджень на свою адресу, переживання неповноцінності, ворожості.

Засоби захисту від дощу. Парасолька, головний убір, плащ і т.д. – це символи захисних механізмів, способів справлятися з неприємностями. Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське.

Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажу. Так, наприклад, величезна парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі складні ситуації за досліджуваного. Розмір і розташування парасольки по відношенню до фігури людини вказують на інтенсивність дії механізмів психічної захисту. Дуже велика парасолька означає співзалежність з батьками, бажання у важкій ситуації отримати підтримку від авторитетних осіб. Відсутність капелюха, парасольки та інших засобів захисту говорить про погану адаптованість і потребу в захисті.

Атрибути дощу. Дощ – перешкода, небажаний вплив, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер його зображення пов'язаний з тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкісні краплі – як тимчасова перепона; важкі,

зафарбовані краплі або лінії – важка, постійна. Необхідно визначити, звідки дощ «приходить» (справа або зліва від людини) і яка частина фігури піддається впливу більшою мірою.

За лініями, якими зображений дощ, можна дізнатися про ставлення автора малюнку до навколишнього середовища. Врівноважені, однакові штрихи, в один бік кажуть про збалансоване довкілля. Безладні штрихи – навколишнє середовище тривожне, нестабільне. Вертикальні штрихи говорять про впертість, рішучість. Короткі, нерівні штрихи по всьому полю і відсутність всіх захистів вказують на тривогу і сприйняття навколишнього середовища як ворожого.

Хмари є символом очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмар, їх щільність, розмір, розташування. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають все небо.

Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Слід звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або вона сама стоїть в калюжі). Калюжі символізують невирішені проблеми. Потрібно звернути увагу на те чи ліворуч або праворуч від персонажа знаходяться калюжі: якщо ліворуч, значить, людина бачить проблеми в минулому, якщо праворуч – передбачає їх у майбутньому. Якщо людина стоїть в калюжі, це може означати незадоволеність, втрату орієнтирів.

Додаткові деталі. Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, у прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності. Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів. Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, що нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості. Додаткові предмети, зображені на малюнку (ліхтар, сонце і т.д.), зазвичай символізують значущих людей для автора малюнку.

Тенденції. Ознаки емоційної холодності – схематична фігура; особа частково або повністю не промальована. Ознаки імпульсивності – багато рухів біля фігури; скуйовджене волосся; неузгодженість спрямованості тіла, рук і ніг; недостатність одягу. Ознаки конфлікту сім'ї – обмеження простору для фігури; явна невідповідність якості малюнку іншим; на обличчі промальовані явно позитивні емоції. Ознаки інфантильності – людина в казковому або святковому одязі; на обличчі вираз захвату; біля фігури відсутня шия; малюнок перемістився вгору; зменшення віку людини.

Спотворення і пропуск деталей. Відсутність істотних деталей може вказувати на область конфлікту і бути наслідком витіснення захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки в малюнку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у тяжкій ситуації.

Порівнюючи два малюнки із серії, зверніть увагу на такі характерні зміни:

* Як змінюється колір (колір фону, колір людини, в який колір пофарбовані дощові краплі);

* Чи змінюється стать людини від малюнку до малюнку? Якщо так, то це вкаже нам на спосіб реагування – за «жіночим» або «чоловічим» типом зустрічає людина труднощі;

* Чи змінюється вік людини? Чи відповідає приблизний вік людини віку самого художника? Регрес в дитинство – людина зображена на малюнку, молодша за автора. Якщо на малюнку старша за автора людина – це розповідь про те, кого зі старших родичів схильна наслідувати дитина, вирішуючи свої проблеми.

* Чи змінюється розмір фігури? Дуже мініатюрна фігура на другому малюнку говорить про низьку стресостійкість, можливо про низьку самооцінку. Дуже велика фігура свідчить про активну життєву позицію, агресивність.

Після малювання можна провести обговорення.

Джерело: Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Яцук – Чернівці, 2018 – 180 с.

Як вибрати професію за темпераментом?

Тип темпераменту суттєво впливає на вибір майбутнього фаху. Яким чином? Спробуємо визначити, який тип темпераменту, а їх – чотири (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік), притаманний тобі.

Любиш труднощі та перешкоди, здатний їх долати красиво, креативно. Інколи ти схильний переоцінити свої можливості, але це – не головне. Ти швидко вникаєш у роботу, розпочату справу доводиш до завершення, прагнеш самостійності, неохоче виконуєш вказівки начальства. Кажуть, що ти наполегливий, однак не завжди настоюєш на своїй точці зору.

Висновок: ти – ХОЛЕРИК

Холерики досягають великих успіхів у професіях, де необхідна підвищена концентрація уваги та енергійність. Вони – лідери. Особи цього типу темпераменту виокремлюються стійкістю до стресових ситуацій. За необхідності, вони швидко відновлюють свої сили. Однак заставити холерика виконувати монотонну та одноманітну роботу важко. Хронічна втома настане не із-за великого обсягу роботи, а через постійну необхідність стримувати бурхливу енергію. Холерику протипоказані такі сфери діяльності як садівництво, бібліотечна або бухгалтерська справа.

Рекомендовані професії: телерепортер, артист, дипломат, журналіст, постачальник, підприємець, хірург, пілот, диспетчер, водій, тренер, менеджер, будівельник, режисер, кухар, слідчий, геолог, електрик і т. д.

Серед однокласників ти вирізняєшся високою працездатністю, умієш зосереджувати увагу на головному. Водночас можеш виконувати кілька справ. Легко захоплюєшся новою роботою, але й швидко втрачаєш до неї інтерес. На жаль, не здатний вникати у деталі, не терпиш одноманітності й монотонності. Зате тобі властиві організаційні здібності, ти швидко освоюєш інші спеціальності. Жодний цікавий захід не відбувається без твоєї участі.

Висновок: ти – САНГВІНІК

Сангвінік – природжений керівник. З точки зору підлеглих, представники такого типу – приємні та душевні начальники. Подібний темперамент, зазвичай, притаманний передбачливим особам. Сильна риса – уміння переконувати інших і схилити їх на свій бік. Однак технічні моменти в діяльності часто викликають у сангвініків труднощі. Монотонна, конвеєрна робота, що вимагає постійної уваги, не для них. Тому професії ткача, бухгалтера, майстра-годинникаря, радіомонтажника, бібліографа, архівіста, реставратора можна сміливо виключити з переліку ймовірних.

Рекомендовані професії: менеджер, вчитель, лікар, психолог, вихователь, організатор, продавець, офіціант, інженер-технолог та ін.

Неквапливий у науці та повільний у роботі? Успіху ти досягаєш завдяки наполегливості й терпеливості. Виконання монотонної роботи – твоя фішка. Якщо тебе не будуть спонукати діяти швидше, ти продумаєш усі деталі та доведеш справу до ідеалу. Але тобі не властиві лідерські якості, через що тебе нерідко називають неініціативним. Збій звичного ритму, зміна оточення й роботи лякають тебе, а постійна метушня може викликати депресію.

Висновок: ти – ФЛЕГМАТИК

Здатність флегматиків повільно, без паніки аналізувати ситуацію є незамінною в стресових ситуаціях. Вони – висококласні економісти, бухгалтери, справочинці. Через цю рису характеру не можуть будувати кар'єру хірурга чи менеджера, однак чудово виконуватимуть обов'язки терапевта або головного бухгалтера. Активне, яскраве публічне життя актора, диригента, телерепортера, комерсанта буде для них обтяжливим.

Рекомендовані професії: механік, електрик, інженер, агроном, водій, наукові – ботанік, астроном, фізик, математик.

Ти – людина настрою. Вчора був здатний перевернути гори, а сьогодні тобі ліньки піднятися з ліжка. Швидко втомлюєшся, важко вживаєшся у новий колектив. Під час виконання певної роботи тобі необхідна постійна підтримка та регулярний відпочинок. Усі називають тебе надзвичайно тонкою та спостережливою людиною, здатною помічати в поведінці людей такі деталі, які вони намагаються приховати.

Висновок: ти – МЕЛАНХОЛІК

Меланхолікам не слід вибирати професію, пов'язану із спілкуванням з іншими, працювати за комп'ютером їм набагато цікавіше. Небезпечний такий тип темпераменту для водія громадського транспорту чи монтажника-верхолаза. Характерна риса – гальмування нервової системи, що може призвести до втрати концентрації уваги і, як наслідок, до надзвичайних ситуацій. Напружена робота лікаря, особливо хірурга, а також рятувальника, пілота, диспетчера спричинять у меланхоліка виснаження нервової системи і погіршення стану здоров'я.

Рекомендовані професії: педагог, діяч мистецтв, художник, швачка-модельєр, маляр, композитор, письменник, ветеринарний лікар, геолог, агроном, зоотехнік, бухгалтер, автослюсар, слюсар, токар, радіомеханік і т.ін.

Виключно холериків або флегматиків ми зустрічаємо вкрай рідко. Психологи вважають, що в кожній особі поєднані різні типи темпераменту, однак якийсь один із них домінує. Тому нема людей з хорошим чи поганим

характером. Слід зважити, що для виконання певних видів робіт ідеально підходять люди з одним типом психіки, та зовсім не годяться з іншим.

Обирайте майбутню професію з розумом і любов'ю до себе, тоді робочий час проходитиме цікаво і з користю.

Гостра реакція на стрес. Психологічна пружність.

Гостра реакція на стрес (конкретно)

- Ступор
- Рухове збудження
- Афективний стан (агресія)
- Панічний страх
- Нервові тремтіння
- Істерика
- Плач
- Безпорадність



Психологічна пружність



А ВИ ЦЕ ЗНАЛИ?

Цікаві факти

- 1. Третина усіх працівників, через стреси, які пов'язані з роботою, хоча б раз у житті думали про звільнення.*
- 2. Якщо людина повністю звільниться від стресів, це знизить загальний тонус організму, знизить мотивацію до праці, викличе апатію і нудьгу.*
- 3. Стрес це 5-й важливий фактор, який призводить до виникнення цукрового діабету.*
- 4. Коли в суспільстві високий рівень стресу, то люди більше і частіше їдять шоколад.*
- 5. Тютюн і алкоголь підсилюють стрес.*
- 6. Імбир, банани, горіхи, гіркий шоколад допомагають боротися зі стресом і підвищують настрій.*
- 7. Легкий стрес є частиною життя людини.*

На закінчення, додам, що в житті кожної сучасної людини присутній стрес і найкращим способом боротьби зі стресом є здоровий спосіб життя.

Якщо подолати стрес самотужки не вдається, звертайтеся по допомогу до психолога. Успіху вам і позитивних емоцій!

Швидкої адаптації!!!

Джерело: Жити без стресу для організму на годину вперед. А Ви це знали? – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://cibs.ubs.edu.ua/zhyty-bez-stresu-dlia-orhanizmu-na-hodynu-vpered/>

Метод Холмса-Раге

Для оцінки рівня стресу можна використовувати методику Холмса-Раге. Автори вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у майже п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі цього вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини викликають стрес. Потім необхідно ще раз прочитати кожний пункт. Проаналізуйте події, що відбулися з вами впродовж поточного року і підрахуйте кількість балів, що відповідають цим подіям.

№	Життєві події	Бали
1	Смерть чоловіка (дружини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4	Тюремне ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма чи хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Син чи дочка залишають родину	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання	26

28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних звичок	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов чи годин роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, День народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Обробка та інтерпретація результатів.

Необхідно підрахувати суму балів, що відповідає стресогенним подіям.

- 150 балів — 50% ймовірності виникнення певної «хвороби стресу».
- 300 балів — 90% ймовірності захворювання.

Велика кількість балів – це сигнал до того, що Вам загрожує психосоматичне захворювання. Слід починати активно засвоювати адаптивну саморегуляцію стресу.

Джерело: Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.

Чинники стресу в екстремальних ситуаціях



Анкета на виявлення емоційного виснаження педагога

Інструкція: дайте відповідь «Так» чи «Ні»

1. Чи часто після завершення запланованої роботи думки про неї не залишають Вас?
2. Чи часто Ви незадоволені собою?
3. Чи виникає у Вас відчуття підвищеної відповідальності?
4. Чи відчуваєте постійну тривожність?
5. Чи відчуваєте прискорене серцебиття?
6. Чи скаржитесь на поганий сон?
7. Чи відчуваєте брак часу?
8. Чи відчуваєте дефіцит сили та енергії?
9. Чи маєте відчуття «загнаності у клітку»?
10. Чи виникає у Вас думка про власну неспроможність?

Інтерпретація результатів: якщо позитивних відповідей менше 5 – низький рівень емоційного виснаження; більше 5 – середній рівень; більше 7-8 – високий рівень емоційного виснаження.

Джерело: Тренінг для вихователів: «Попередження емоційного виснаження» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://bilochka31.org.ua/trening-dlya-vihovateliv-poperedzhennya-emotsiynogo-visnazhennya/>

Анкета на визначення рівня стресостійкості педагога

Інструкція: дайте відповідь «Так» чи «Ні»

1. Чи часто відчуваєте що дуже втомилися і не здатні реагувати на увагу з боку оточення?
2. Чи дратуєтесь через дрібниці?
3. Чи відчували Ви, що втомилися після відпустки (вихідних) більше, ніж до неї?
4. Чи відчували Ви, що після робочого дня у Вас німіє шия, м'язи плечей «ниють», а в спині – тупий біль?
5. Чи болить у Вас голова через конфлікти в сім'ї?
6. Чи призводять конфлікти до порушення травлення?
7. Чи хочеться Вам іноді плакати?
8. Чи схильні Ви до астми (шкірного висипу)? Чи дають вони про себе знати, коли Ви емоційно засмучені?
9. Чи доводилось Вам відчувати раптові напади хвороби саме тоді, коли потрібно було зібрати всі сили для вирішального вчинку?
10. Чи часто Вам здається, що Ви витрачаєте багато часу на розв'язання чужих проблем і у Вас не залишається часу для себе?

Інтерпретація результатів: якщо позитивних відповідей менше 5 – високий рівень стресостійкості; більше 5 – середній рівень; більше 7-8 – низький рівень стресостійкості.

Джерело: Тренінг для вихователів: «Попередження емоційного виснаження» – [Електронний ресурс]// Режим доступу: <https://bilochka31.org.ua/trening-dlya-vihovateliv-poperedzhennya-emotsiynogo-visnazhennya/>

Як подолати стрес під час пандемії Covid-19?

Як подолати стрес під час пандемії Covid-19?

DOCCU
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ

Перевіряйте інформацію - довіряйте тільки офіційним джерелам: Міністерство охорони здоров'я України; Всесвітня організація охорони здоров'я; Товариство Червоного Хреста України тощо.



Спілкуйтеся з близькими - більше підтримуйте один одного.



Скоротіть час перегляду новин - допоможіть собі знизити рівень стресу.



Згадайте і використайте всі дійні засоби натхнення від стресу - малюйте, читайте, спробуйте йогу.



Притримуйтеся здорового способу життя - перегляньте своє харчування, займіться спортом.



Якщо стрес не відступає самостійно - зверніться по кваліфіковану допомогу

