

Заняття для педагогів

**«Підвищуємо психологічну компетентність педагогів»**

(З досвіду роботи практичного психолога Центру дозвілля дітей та юнацтва  
Орджонікідзевського району м. Запоріжжя)

## ЗМІСТ

Просвітницьке заняття з елементами тренінгу „Профілактика дидактогеній”.....	3
Діти з особливостями гіперактивної та агресивної поведінки. Основні напрямки та шляхи ефективної взаємодії.....	9
Релакс для педагогів «Себе, як в дзеркалі, я бачу».....	17
Психолого-педагогічний семінар-практикум «Прийоми зняття психічного напруження вчителів».....	20
Просвітницьке заняття з елементами тренінгу «Профілактика стресових розладів у педагогів».....	23
Семінар-практикум для вчителів «Збереження психічного здоров'я».....	31
Засідання Клубу молодого вчителя «Занурення в світ дітей».....	37
Рекомендована література.....	41

## ПРОСВІТНИЦЬКЕ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ

### «ПРОФІЛАКТИКА ДИДАКТОГЕНІЙ»

#### Мета заняття:

ознайомити учасників з поняттям дидактогеній, причинами їх виникнення та формами проявів; формувати внутрішню позитивну мотивацію до процесу взаємодії в системі „учень-вчитель”.

**Цільова група:** вчителі.

**Тривалість:** 2 год.

**Ресурсне забезпечення:** ватмани, маркери, фломастери, журнали.

#### Хід заняття.

##### Вступне слово тренера (5 хв.)

Ведучий групи вітає учасників тренінгу, позитивно налаштовує на ефективну роботу, а також повідомляє учасникам про мету тренінгу, основні завдання, окреслює намічені цілі й перспективи спільної групової діяльності.

##### Вправа „Коли я був школярем...”(15 хв.)

**Мета:** Підвищення довіри між учасниками, вдосконалення навичок емпатійної взаємодії, підвищення проникливості та емоційної чутливості до сутності іншої людини.

**Інструкція:** Я пропоную вам зануритися у світ дитинства, в якому робляться перші самостійні кроки, пізнається, освоюється щось нове. Давайте згадаємо власні бажання дитинства, і продовжимо таке речення: „Коли я був школярем, мені хотілося, аби мій вчитель...”. Всі учасники по черзі висловлюють свою думку.

##### Рефлексія вправи.

Які відчуття у вас викликала ця вправа?

##### Ознайомлення з правилами роботи в у групі (10 хв.)

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі:

**1. Спілкування на основі довіри.** Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на „ти”. Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

**2. Спілкування за принципом „тут і тепер”.** Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

**3. „Я-висловлювання”.** Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: „Більшість людей вважає, що...” – на таке: „Я вважаю, що...” тощо. Це передбачає відмову від безadresних суджень про інших.

**4. Щирість спілкування.** Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

**5. Конфіденційність.** Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

**6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі.** Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску

кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

**7. Правило „СТОП”.** Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати „Стоп!” і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

**8. Повага до того хто говорить.** Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання своєї власної думки. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

**9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.** Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: „Ти мені не подобаєшся”, а говоримо: „Мені не подобається твоя манера спілкування”.

**„Анкета очікувань учасника”(5 хв.)**

**Мета:** визначити очікування учасників.

**Матеріали:** бланки анкети.

Тренер пропонує кожному учаснику заповнити анкету, яка передбачає доповнення наступних незакінчених речень:

- Від тренера я очікую....
- Від інших учасників я очікую...
- Від себе я очікую...
- Від участі у цьому тренінгу я очікую...
- Мета, яку я маю намір досягти -....

Після цього відбувається обговорення (в парах, малих групах, спільно з групою). Тренер збирає заповнені бланки.

**Інформаційне повідомлення тренера “Вплив педагога на особистість учня” (10 хв.)**

Вплив педагогів на учнів виявляється як у школі, так і після її закінчення, позначаючись на всьому подальшому житті людини. Для успішної реалізації навчально-виховного процесу вчителям необхідно знати і враховувати індивідуальні особливості дитини. Адже, саме ці індивідуальні риси школяра, зумовлюють психологічну структуру його особистості. Складність виховання школярів полягає в тому, що весь процес формування особистості надзвичайно мінливий і динамічний. Один і той самий підхід до одного й того самого учня за одних обставин діє сильно, за інших – є індивідуальним актом.

Поєднання та взаємодія негативних зовнішніх і внутрішніх чинників нерідко призводить до появи певної дисгармонії в психічному стані, тобто до дидактогенії. У психологічному словнику під редакцією А.В.Петровського **дидактогенія** визначається як „викликаний порушенням педагогічного такту з боку вихователя (педагога, тренера, керівника і т. д.) негативний психологічний стан учня (пригнічений настрій, страх, фрустрація тощо), який негативно впливає на його діяльність та стосунки”. Іще зустрічається термін „психогенна шкільна дезадаптація”, „шкільна фобія”, „дидактогенний невроз”.

Під час навчання часто виникають ситуації напруження (іспит, контрольна, опитування біля дошки, прилюдне обговорення вчинку учня і т. д.). Ці напруження неоднаково переносяться дітьми. Особливо важко такі ситуації переносять діти із слабкою нервовою системою (тривожні, сором’язливі і т. д.). На цих учнів погане слово вчителя в мить їхнього нервового напруження діє згубно, оскільки за зниженого тону кори головного мозку негативний словесний вплив легко може зафіксуватися механізмом навіювання. Через це в майбутньому така дитина може бути схильна до психічних травм.

Наступна вправа допоможе вам більш глибоко та докладніше вивчити даний феномен.

### **Робота в групах (30 хв.)**

**Мета:** визначити і проаналізувати причини виникнення дидактогеній та форми їх проявів, підвищити психологічну обізнаність учасників.

**Матеріали:** ватман, фломастери, маркери, картки з надписами тварин та рослин, журнали.

Тренер об'єднує учасників тренінгу у три групи таким чином: роздає маленькі аркуші паперу, перевернуті тильною стороною вниз, на яких написані певні тварини (наприклад, - котик, коза, крокодил).

Учасники витягають картку, не показуючи іншим. Потім їм пропонується віднайти свою групу не подаючи ніяких звукових сигналів, використовуючи тільки міміку і жести.

Тренер кожній групі роздає картки, завдання учасників: за допомогою колажу, малюнку або схеми висвітлити основні аспекти змісту картки. Після обговорення у групах, один із її представників, презентує командну роботу.

Завдання для груп:

1-ша група отримує картку № 1 „Основні чинники, що призводять до дидактогеній”.

2-га група отримує картку № 2 „Форми прояву дидактогеній”.

3-тя група отримує картку № 3 „Спостереження та досвід роботи з школярами вказують на можливість виділення декількох груп дітей, які страждають шкільним неврозом”(додаток).

### **Підсумок виконаної роботи.**

1. Взагалі негативних чинників дуже багато, які призводять до появи дидактогеній, ми розглянули лише головні. Але іноді досить одного-двох, щоб у школяра виник невротичний стан. Хочеться додати, що важливу роль відіграють індивідуально-типологічні особливості учня у виникненні дидактогеній (тип нервової системи, підвищена сенситивність, низька самооцінка тощо).

Добираючи засоби впливу на вихованців, необхідно враховувати, що серед них головна роль належить живому слову. Тобто у кожній педагогічній ситуації, великого значення набувають зміст слова його інтонація, міміка та постава вчителя.

2. Як правило шкільні неврози проявляються у безпричинній агресивності, остраху ходити до школи, відмові відвідувати уроки, відповідати біля дошки, тобто поведінка дітей дезадаптована або має відхилення. З такими випадками виявів агресивності або страху, тривоги, невпевненості в собі ми зустрічаємося в шкільній практиці відносно рідко. Частіше спостерігаються стани шкільної тривожності, яка виражається у хвилюванні – підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативного оцінювання з боку вчителів та однолітків. Первинним наслідком є зниження успішності.

3. Дослідження свідчать, що агресивність у першому випадку, апатичність – у другому, скутість – у третьому – це різні способи неадекватного психологічного захисту. Характер і вияви психологічного захисту при шкільних неврозах залежить насамперед від типу вищої нервової діяльності, від особливостей виховання в сім'ї, від психотравмуючої ситуації.

### **Вправа „Назви свій емоційний стан” (15 хв.)**

**Вступне слово тренера.** Щоб запобігти виникненню дидактогеній, вчителю необхідно відчувати особистість дитини її емоційний світ. Наступна вправа спрямована на розвиток даного уміння.

**Мета:** стимулювати увагу до партнера і усвідомлення ознак, якими ми визначаємо його емоційний стан.

### **Хід вправи:**

Один з учасників уважно дивиться на свого сусіда зліва і каже : „Мені здається, що ти

зараз...”, - називає емоційний стан, у якому на його думку, перебуває співрозмовник. Той, кому це сказали, погоджується або не погоджується, або уточнює слова партнера і в свою чергу дивиться на свого сусіда зліва, називаючи його емоційний стан. Після того як коло замкнеться, ведучий пропонує обговорити способи, якими користувалися учасники, визначаючи емоційний стан сусіда.

### **Мозковий штурм „Профілактика дидактогеній” (15 хв.)**

**Матеріали:** ватман, маркери.

**Мета:** актуалізувати знання з психології та педагогіки, обмінятися досвідом роботи.

Тренер на ватмані записує всі варіанти, які озвучують учасники заняття.

### **Рефлексія заняття – вправа „Закінчи речення”(15 хв.)**

**Хід вправи:** психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: „Мені було..., тому що...”. Аналіз очікувань учасників.

Додаток

### **Картка № 1**

#### **Основні чинники, що призводять до дидактогеній:**

1. Індивідуально-типологічні особливості вчителя.
2. Психічний стан вчителя.
3. Низький рівень професійної майстерності вчителя, що виявляється в порушенні ним норм педагогічної етики і педагогічного такту, неправильному використанні прийомів педагогічного впливу; упередженому ставленні до окремих учнів; неправильній оцінці їхніх знань та поведінки; незнання індивідуально-типологічних особливостей учнів; нерозуміння їхнього внутрішнього світу та психічних станів.

### **Картка № 2**

#### **Форми прояву дидактогеній:**

**Перша форма прояву психогенної дезадаптації** – несформованість елементів і навичок навчальної діяльності. Як правило, виникає на перших етапах навчання дитини в школі та погіршується в молодших класах і може загостритися при переході із початкової школи в середню. Причиною несформованості навчальної діяльності можуть бути як індивідуальні особливості інтелектуального розвитку дитини, так і педагогічна занедбаність, неухважне відношення батьків і вчителя до того як дитина навчається.

**Друга форма** зумовлена несформованістю або викривленням мотивації навчальної діяльності, коли в системі мотивів учня домінують позашкільні орієнтації. Зовнішні симптоми відсутності навчальної мотивації схожі з симптомами несформованості навичок навчальної діяльності – недисциплінованість, відставання у навчанні, неуважність, безвідповідальність, але як правило, на фоні констатуючого достатньо високого рівня пізнавальних здібностей. Порушення мотивації на початкових етапах навчання зазвичай пов'язане з її недостатньою сформованістю, тоді як в більш старшому, підлітковому віці, може мати місце втрата інтересів до навчання, виникнення сильних альтернативних мотивів.

**Третя форма** пов'язана з нездатністю до довільної регуляції поведінки. Причини цього при відсутності первинних порушень частіше всього шукають в особливостях сімейного виховання: гіпопротекція (вседозволеність), гіперпротекція (жорсткий контроль за діями).

**Четверта форма** пов'язана з невмінням пристосуватися до темпу шкільного життя, що також актуальне при вступі до початкової та при переході до середньої школи. Частіше це буває у соматично ослаблених дітей, якими занадто опікуються (гіперопіка).

### Картка № 3

#### Групи дітей, які страждають шкільним неврозом:

**1. Діти з відхиленнями у поведінці.** Вони нахабно поведуться на уроках, ходять по класу під час занять, брутальні щодо вчителя, некеровані, виявляють агресію стосовно вчителя й однокласників. Як правило, вони погано вчаться. Самооцінка завищена. Найчастіше педагоги їх відносять до педагогічно занедбаних або до розумово відсталих дітей.

**2. Встигаючі учні, які задовільно поведуть себе на уроках, але в результаті перевантажень або емоційних стресів раптом починають миттєво змінюватися на очах.** У них з'являється депресія, апатія. Учителі говорять про таких учнів, що їх ніби підмінили, що вони втратили інтерес до навчання. Дитина відмовляється ходити до школи, починає грубити, огризатися. У неї можуть виникнути нав'язливі думки, невротична депресія, що виявляється в пригніченому настрої, емоційній лабільності, тривозі. Для цієї групи дітей іноді бувають характерні аутизм (дитина втрачає контакт із дійсністю, інтерес до оточуючих, повністю занурюється у власні переживання), мутизм (відмові від комунікативного мовлення, повна або часткова відмова розмовляти з дорослими). Педагоги на початку намагаються з'ясувати причини таких змін, але частіше за браком часу не звертають уваги на таких дітей, зараховують їх до розряду важковиховуваних.

**3. Учні, в яких зовні все здається гаразд (добра успішність, задовільна поведінка), але спостерігаються ознаки різних емоційних негараздів:** страх відповідати біля дошки, з місця – тремор (дрижання, швидкі коливальні рухи кінцівок або тулуба, викликані скороченням м'язів рук), говорять дуже тихо, плаксиві, тримаються завжди осторонь. У таких учнів підвищений рівень тривожності, їхня самооцінка, як правило, занижена, вони занадто вразливі. Для вчителів діти цієї групи не становлять особливого інтересу, оскільки вони не заважають на уроках, старанні й вчаться задовільно.

Через сором'язливість, підвищену тривожність такі учні не можуть проявитися в повній мірі. Рівень розвитку невербального інтелекту таких дітей набагато вищий рівня вербального. Їхні потенційні можливості можуть повністю розкритися лише при індивідуальній роботі.

Найбільш характерним для цієї групи дітей є фобічний синдром (нав'язливе переживання страху з чіткою фабулою, стислий зміст подій). Основними показниками патологічних страхів є їх безпричинність, тривалість, схильність до генералізації. Можна виділити особливу групу страхів, викликаних страхом опинитися невідповідними під час тієї чи іншої діяльності, не виправдати очікування дорослих. У таких учнів спостерігається страх школи як своєрідний різновид надто цінних страхів, причиною може бути полохливість відносно суворого вчителя, покарання за порушення дисципліни тощо, в результаті чого дитина відмовляється від відвідування школи.

### ДІТИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ГІПЕРАКТИВНОЇ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

«Емоції являються «центральною ланкою» психічного життя людини і, насамперед – дитини»

*Л. С. Виготський*

**Мета заняття:** вивчення можливостей та пошук шляхів ефективної взаємодії педагогів з дітьми початкової школи, що мають особливості психоемоційної сфери; мотивація педагогів на розвиток та вдосконалення своїх комунікативних умінь і навичок.

**Методи роботи та техніки :** «колаж», інформаційне повідомлення, мозковий штурм, рефлексія, презентація, техніки саморегуляції: медитативна, релаксаційна, аутогенна.

**Тривалість заняття :** 2 години.

**Цільова група:** вчителі початкових класів

**Ресурсне забезпечення:** ручки, блокноти, стікери, плакат , папір формату А-4, кольорові олівці, фломастери, маркери, кольоровий картон, клей, ножиці, проектор, диск.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Вид роботи	Тривалість (хв.)	Форми і методи роботи	Ресурсне забезпечення
<b>I етап</b>				
1.1	<b>Знайомство</b>	10	Ознайомлення учасників з темою та метою заняття. Етап привітання кожен учасник розпочинає словами: «Моя позитивна риса...»	
1.2	<b>Прийняття правил роботи в групі</b>	10	Правила роботи приймаються методом мозкового штурму	Маркер, ватман,
1.3	<b>Очікування. Вправа «Корабель Надії»</b>	15	Очікування записуються індивідуально на стікерах та кріпляться на плакат: «Корабель Надії»	Стікери, ручки, плакат «Корабель Надії»
<b>II етап</b>				
2.1	<b>Вправа: « Портрет агресивної та гіперактивної дитини»</b>	20	За допомогою техніки «колаж» створити метафоричний образ агресивної та гіперактивної дитини	Журнали, газети, ножиці, клей, олівці, фломастери
2.2	<b>Вправа «Агресивність, гіперактивність: причини та прояви у дітей молодшого шкільного віку»</b>	25	Робота в групах: Кожна з 4 груп вивчає свою інформаційну картку потім в режимі ходи «за часовою стрілкою» за командою тренера картки з інформацією передаються для вивчення наступній групі	Інформаційні картки (додатки 1-4)



2.3	<b>Релаксаційна вправа «Вогонь - лід»</b>	5	Учасники стоять у колі та за командою ведучого «Вогонь» починають інтенсивні рухи всім тілом. Кожним учасником задається свій ступінь інтенсивності та плавності рухів довільно. За командою «Лід» учасники завмирають в позі, в якій знаходиться їхня команда, тримаючи в напрузі все тіло. Ведучий декілька разів чергує обидві команди, довільно змінюючи час виконання тієї й іншої	
<b>III етап</b>				
3.1	<b>Вправа «Створення умовної моделі педагогічної корекції»</b>	25	Робота в 4 групах: - «Педагогічна підтримка гіперактивної дитини», - « Педагогічна підтримка агресивної дитини», - «Розвиток навичок спілкування гіперактивної дитини», - « Розвиток навичок спілкування агресивної дитини » Презентація роботи в групах	Маркери, ватман, (додатки 2, 4)
3.2	<b>Презентація буклетів</b>	5	Презентація тренером буклетів	Буклети «Поради в роботі з батьками»

Додаток 1

### Інформаційна картка «Причини виникнення агресії»

Агресивну поведінку не можна однозначно вважати поганою. Виникаючи в критичній ситуації вона виконує захисну функцію, інколи функцію розв'язання (виходу) з ситуації. Найчастіше агресивна поведінка спостерігається в дитини в критичні вікові періоди. Це свідчить про те, що жити дитині стало складніше: будь-яку важку ситуацію в момент вікової кризи дитина переживає важче, тому можна чекати зростання агресивних елементів у поведінці.

Не можна залишити поза увагою й ситуативні фактори:

- **Оцінка іншими людьми.** Було встановлено, що присутність інших людей вже сама по собі може або посилювати, або гальмувати агресію.
- **Навмисність агресії.** Існує точка зору, що для початку агресії нерідко буває достатньо знати, що інша людина має ворожі наміри, хоча безпосереднього акту агресії не було.

- **Сприйняття агресії.** Поширення відео- і телепрограм із сюжетами насильства й захоплення ними дітей викликають гостру критику педагогів, які вважають, що такі сцени на екрані й фільми жахів роблять дитину більш агресивною й жорсткою.

- **Бажання помсти.** Часто агресія, особливо в підлітковому віці, може виникнути як відповідна реакція на поведінку оточуючих тобто як акт помсти за щось.

Становлення агресивної поведінки - складний і багатогранний процес, у якому діє ціла низка чинників.

**1) Чим більше людина здійснює агресивні дії, тим більше такі дії стають невід'ємною частиною її поведінки .**

**2) Базовими передумовами у формуванні агресивності (як стійкої риси особистості) є:**

- у соціальній сфері - неблагополучні фактори макросередовища і несприятливі взаємини в мікросоціумі (родині, школі і т.п.). Серед інших соціальних причин сучасності: сцени насилля, демонстрація кіно тощо;

- в емоційній сфері - агресивне світовідчуття внаслідок високої тривожності та слабкої стійкості до фрустраційних впливів;

- в емоційно-вольовій сфері - агресивністю, тривожністю, психічною неврівноваженістю, афективною збудливістю, запальністю; низькою здатністю до вольового зусилля;

- у когнітивній - потенційно агресивне світосприймання і світорозуміння (потенційно агресивна інтерпретація внаслідок негативного сприйняття себе й інших);

- у поведінковій - готовність до агресивного реагування, високою конфліктністю, яка виявляється в антисоціальній поведінці з різноманітними формами агресивного реагування, низькою здатністю до рефлексії, інфантилізмом, не розвинутим почуттям відповідальності, низьким рівнем сформованості соціально-комунікативних навичок.

**3) Особистісні характеристики відіграють важливу роль у формуванні агресивної поведінки.** До них ми відносимо підвищений рівень психопатизації, нестійкість емоційного стану, що виявляється в підвищенні збудливості, а також депресивності, яка веде до підвищення рівня тривожності, скутості, невпевненості в собі.

**4) Агресивна поведінка визначається впливом сім'ї.**

Характер стосунків між батьками, між батьками і дітьми, дисгармонія в сім'ї є чинниками, які провокують появу агресивності.

**5) Медичні причини:**

- захворювання та органічні ураження головного мозку;

- епілепсія та ін.

Додаток 2

### **Інформаційна картка «Форми агресивної поведінки»**

Основними формами агресивної поведінки є:

- **фізична агресія**, тобто застосування фізичної сили проти іншої особи;

- негативізм, спрямований проти керівництва й встановлення правил;

- **підозрілість**, тобто недовіра до оточуючих людей, яка ґрунтується на переконанні, що мають намір зашкодити;

- **вербальна агресія**, тобто вираження своїх почуттів через чвари, образи, приниження,

- **аутоагресія** - агресія спрямована на самого себе.

Агресивна поведінка *обдарованих учнів* постає як спосіб досягнення значущої мети;

Вираження агресії в поведінковій сфері:

Молодші школярі з порушеннями психофізичного розвитку вірогідно частіше, ніж діти з нормальним психічним розвитком, використовують відкритий прояв ворожнечі –

деструктивну агресію за реактивним типом. При цьому, як засіб самоствердження вони використовують бійки, ненормативну лексику, словесні образи і приниження. Особистісний зміст більшості агресивних реакцій дітей з порушеннями розвитку орієнтований переважно на зовнішнє ствердження самого себе, носить характер компенсаторного самоствердження і має на меті підвищення самооцінки, компенсацію неповноцінності, ствердження цінності свого "я".

Деструктивна агресія реактивного типу, яку проявляють *діти з порушеннями психічного розвитку*, є відображенням їхнього агресивного світовідчуття і свігорозуміння, які формуються під впливом негативних чинників мікросоціального середовища. Це свідчить:

- про тенденцію до пригнічення їхньої особистості (мікросвіту) зовнішнім соціальним оточенням (макросвітом);
- про низький ступінь задоволення потреби в самоповазі;
- про низькі резерви для подальшого особистісного розвитку, і отже, малої ймовірності самоактуалізації значної частини цих дітей без спеціально організованого психолого-педагогічного корекційного впливу.

Таким чином, у більшості молодших школярів з порушенням психофізичного розвитку комплекс факторів мікросоціального середовища, що впливає на них негативно, обумовлює агресивне світовідчуття і свігорозуміння. Це призводить до серйозної дезадаптації дітей при взаємодії з оточуючими.

Двома основними формами агресії, з якими доводиться стикатися батькам, практичним психологам, виступають:

- 1) недеструктивна агресія, тобто стійка не ворожа чи, самозахисна поведінка, спрямована часто на досягнення поставленої мети;
- 2) ворожа чи деструктивна, тобто злостива, неприємна поведінка, що завдає болю оточуючим. Ненависть, розлюченість, бажання помсти теж можуть бути формою захисту, однак породжують багато особистісних проблем і примушують страждати оточуючих. Дана форма агресії викликається й активізується в результаті сильних неприємних переживань (надмірний біль, дистрес).

**Недеструктивна форма агресивної поведінки** виявляється в дітей вже з перших місяців життя. Дитина поводить агресивно, щоб самоствердитися, перемогти в певній ситуації та удосконалити свій досвід. Цей тип агресивності є важливим умотивуванням для розвитку пізнання й здібності покластися на себе. Він спонукає до необхідної конкуренції, яка нерідко на ранніх етапах ще не є ворожою. Така поведінка може служити для захисту потреб, власності, прав і тісно пов'язана з задоволенням особистих бажань, досягненням мети.

**Нестерпні біль і дистрес змінюють ворожу недеструктивну агресивність на протилежну**, що викликається бажанням усунення болю. Тобто виникає тип агресії, який набуває бажання завдати шкоди або знищити щось у своєму оточенні, що відчувається як джерело надмірного незадоволення. Таким чином деструктивна ворожість, як і інші форми агресивності викликається спробами утвердитися й контролювати життєві ситуації.

Отже, перший тип агресивності бажаний для виживання й досягнення успіху. Другий, незважаючи на ряд негативних якостей, часом теж може бути бажаним для адаптації та виживання.

Додаток 3

### **Інформаційна картка «Причини гіперактивності»**

Основними причинами виникнення гіперактивності у дітей, насамперед, є:

- 1) **Патологія вагітності, пологів, інфекції й інтоксикації** першого років життя

маляти, генетична обумовленість. У 85% випадків виникнення гіперактивності діагностується патологія вагітності або пологів. Мікроорганічні поразки головного мозку, що виникають у результаті ускладнень вагітності й пологів, виснажують соматичні захворювання раннього віку (важкий діатез, диспепсія).

2) **Мінімальна мозкова дисфункція (ММД)**, є причиною виникнення шкільних проблем приблизно половини невстигаючих учнів.

3) **Фізичні, психічні травми**. Хоча цей синдром називають гіпердинамічним, тобто синдромом підвищеної рухової активності, основним дефектом у його структурі є дефект уваги.

4) **Взаємодія багатьох факторів у числі яких:**

-органічна поразка мозку (черепно-мозкова травма, нейроінфекція та ін.);

-перинатальна патологія (ускладнення під час вагітності матері,

асфіксія немовляти);

-генетичний фактор (ряд даних свідчить про те, що синдром дефіциту уваги може носити сімейний характер);

-особливості нейрофізіології й нейроанатомії (дисфункція систем, що активують ЦНС);

-харчові фактори (високий зміст вуглеводів у їжі приводять до погіршення показників уваги);

-соціальні фактори (послідовність і систематичність виховних впливів та ін.).

Фахівці затверджують, що деякі діти з «синдром гіперактивності» мають досить високі компенсаторні можливості. Однак для включення компенсаторних механізмів необхідна наявність певних умов. Насамперед дитина повинна розвиватися в сприятливих умовах, без інтелектуальних перевантажень, з дотриманням відповідного режиму, у рівній емоційній атмосфері.

Додаток 4

### **Інформаційна картка «Ознаки та прояви гіперактивності»**

Найяскравіше гіперактивність проявляється у старшому дошкільному й молодшому шкільному віці. У цей період здійснюється перехід до провідної - учбової діяльності й у зв'язку з цим збільшуються інтелектуальні навантаження: від дітей потрібні уміння концентрувати увагу на тривалішому відрізку часу, доводити почату справу до кінця, добиватися певного результату. Саме в умовах тривалої й систематичної діяльності гіперактивність заявляє про себе дуже переконливо. Батьки раптом виявляють чисельні негативні наслідки непосидючості, неорганізованості, надмірної рухливості своєї дитини й, стурбовані цим, шукають контактів з психологом.

Психологи виділяють наступні **ознаки, які є діагностичними симптомами гіперактивних дітей:**

1. Неспокійні рухи в кистях і стопах. Сидячи на стільці, дитина корчиться, звивається.

2. Дитя не може спокійно сидіти на місці, коли від нього цього вимагають.

3. Легко відволікається на сторонні подразники.

4. Насилу чекає своєї черги під час ігор і в різних ситуаціях у колективі (на заняттях, під час екскурсій і свята).

5. На запитання часто відповідає, не замислюючись, не вислухавши їх до кінця.

6. При виконанні запропонованих завдань відчуває труднощі, не пов'язані з негативною поведінкою або недостатністю розуміння.

7. Насилу зберігає увагу при виконанні завдань або під час ігор.

8. Часто переходить від однієї незавершеної дії до іншої.

9. Не може грати тихо, спокійно.
10. Багато базікає.
11. Часто заважає іншим, пристає до тих, що оточують (наприклад, втручається в ігри інших дітей).
12. Часто складається враження, що дитя не слухає звернену до нього мову.
13. Часто втрачає речі, необхідні в дитячому саду, школі, вдома, на вулиці.
14. Інколи здійснює небезпечні дії, не замислюючись про наслідки, але пригод або гострих відчуттів спеціально не шукає (наприклад, вибігає на вулицю, не озирваючись по сторонах).

Всі ці ознаки можна згрупувати за наступних напрямках:

- **надмірна рухова активність;**
- **імпульсивність;**
- **відволікання-неуважність.**

*Ознаки гіперактивних дітей вважаються правомірними, якщо наявні щонайменше вісім зі всіх симптомів.* Так, маючи досить хороші інтелектуальні здібності, гіперактивні діти відрізняються недостатністю мовного розвитку й тонкої моторики, зниженим інтересом до набуття інтелектуальних навиків, малювання, мають деякі інші відхилення від середніх вікових характеристик, що приводить до відсутності в них інтересу до систематичних занять.

Гіпердинамічна дитина імпульсивна, і ніхто не ризикує пророчити, що вона зробить у наступну мить. Не знає цього вона й сама. Діє, не замислюючись про наслідки, хоча поганого не замишляє, і сама широко засмучується через подію, винуватцем якої стає. Вона легко переносить покарання, не пам'ятає образи, не тримає зла, щохвилиною свариться з однолітками й відразу мириться. Це сама гучна дитина у колективі.

Найбільша проблема гіперактивної дитини - її відволікання. Зацікавившись чимсь, вона забуває про попереднє й жодну справу не доводить до кінця. Вона цікава, але не допитлива, тому що допитливість припускає деяку сталість інтересу.

Зрозуміло, що така дитина викликає занепокоєння й роздратування дорослих, які нерідко вважають, що учень не хоче зосереджено працювати, не хоче підкорятися дисциплінарним вимогам. Лихо дитини полягає в тім, що вона не "не хоче", а не може поводитися відповідно до шкільних правил поведінки через специфічні порушення функціонування мозкових систем. Дитина як би не може ні на чому сконцентруватися, послідовно й цілеспрямовано що-небудь виконувати. Природно, що навчальна діяльність, що вимагає, насамперед цілеспрямованості, планування й самоконтролю виконуваних дій, виявляється для такого учня особливо важкою. У дитини сильно страждають обсяг і концентрація уваги, вона може зосередитися на чому-небудь лише на кілька хвилин, у неї надзвичайно підвищене відволікання, вона реагує на будь-який звук, на будь-який рух у класі.

Такі діти нерідко бувають дратівливими, запальними, емоційно нестійкими. Як правило, їм властива імпульсивність учинків ("спочатку зробить, а потім подумає"). Це приводить до того, що дитина часто попадає в ситуації, небезпечні для неї, наприклад, біжить по вулиці, не дивлячись на транспорт, що наближається, займається фізично небезпечною діяльністю, не замислюючись про наслідки. Дратівливість, імпульсивність, невміння управляти своєю поведінкою у грі й спілкуванні утруднюють контакти з однолітками, приводять до агресивного й деструктивного поведіння (у стані збудження дитина може зламати предмет, що випадково потрапив в руки, розірвати або зім'яти зошит і т.п.).

## РЕЛАКС ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «СЕБЕ, ЯК В ДЗЕРКАЛІ, Я БАЧУ»

Якщо ми не знаходимо спокою в собі,  
безнадійно шукати його будь-де.

*Ларошфуко*

**Мета:** виявлення ступеню задоволення своєю професією і собою взагалі, профілактика «синдрому емоційного вигорання», тривожності, підвищеної агресивності педагогів.

**Ресурсне забезпечення:** магнітофон, касета з релаксаційною музикою (звуки лісу, пташиний спів), фліп-чарт, фломастери, аркуші паперу, пластилін, плакати: «Прикрась ялинку» та «Портфель досягнень», вирізки із журналів для складання колажу.

**Тривалість:** 1 година 30 хвилин.

### Структура заняття

№ з/п	Види роботи	Тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	«Енергізатор» – вправа на створення позитивного настрою.	5 хвилин	Фліп-чарт, фломастери.
2.	Інформаційне повідомлення.	3 хвилини	
3.	Мозковий штурм «Наші правила»	10 хвилин	
4.	Вправа «Ласкаве ім'я».	5 хвилин	Аркуші паперу.
5.	Вправа «Подарунок».	7 хвилин	Аркуші паперу.
6.	Вправа «Мої досягнення».	7 хвилин	
7.	Вправа «Я є і буду».	7 хвилин	«Портфель досягнень».
8.	Релаксаційна вправа	10 хвилин	Вирізки із журналів.
9.	Вправа «Скульптор мимоволі».	5 хвилини	Магнітофонний запис.
10.	Вправа-рефлексія «Прикрась ялинку».	25 хвилин	Пластилін
11.	Підсумок заняття.	10 хвилини	Плакат „Прикрась ялинку”.
		3 хвилини	

#### 1. Вправа «Енергізатор» (5 хв.)

**Мета:** створення позитивного настрою, налаштування на роботу.

**Розповідь** про жести вітання у різних народів. Слід використати ці ритуали:

- обійми і 3-кратне цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки витягнуті вздовж тулуба (Японія);

- поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукостискання і погляд в очі (Німеччина);
- потирання один одного носами (ескімоси).

## **2. Інформаційне повідомлення ( 3 хв.)**

Шкільне середовище – динамічне, емоційно насичене, а часом й емоційно напружене середовище. Професія вчителя – одна із найбільш „нервових” і належить до категорії „групи ризику”. Кожному з нас на цьому нелегкому шляху потрібна допомога.

Сьогодні на нашому занятті ми зробимо спробу визначити ступінь задоволеності своєю професією, собою взагалі, виявити фактори, які впливають на розвиток наших емоційних станів, а також рівень рефлексії.

## **3. Мозковий штурм «Наші правила» (10хв.)**

Тренер звертається до групи: „У нашому житті існує багато правил. Чи згодні Ви виробити і прийняти правила роботи нашої групи?”

Після відповідей учасників правила записуються на плакаті „Правила групи”:

- Добровільно брати участь у вправах.
- Бути відвертими.
- Поважати думку інших.
- Не встидатися своїх емоцій, тощо.

## **4. Вправа «Ласкаве ім'я» ( 5хв.)**

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття довіри одне до одного.

Кожний учасник по черзі стає в коло, а решта називають його ласкавим іменем.

## **5. Вправа «Подарунок» ( 7хв.)**

Мета: активізувати учасників, налаштувати на емоційно – прийнятний настрій.

Роздати по 2 аркуші, на яких написана тільки 1 якість, яку кожен цінує в людях. Згорнути ці аркуші в окремі трубочки.

Зібрати трубочки і скласти їх у кошик (у вазу). Учасники по-одному виходять і, вибравши одну „трубочку”, розгортають її та читають текст, „дарують” якість тому, кому вона, на їх погляд, притаманна.

Подарунок підкреслює, що інші помічають певну якість у цій людині.

## **6. Вправа «Мої досягнення» ( 7хв.)**

Мета: пошук внутрішнього ресурсу; підвищення самооцінки.

Кожний учасник пише на аркуші паперу про те, чого він досяг останнім часом, після чого аркуші вивішуються перед людськими очі, зміст зачитується та обговорюється. Плакат „Портфель досягнень”.

## **7. Вправа «Я є і буду...» (10хв.)**

Мета: налаштування учасників на пошук свого „Я”, віри в себе, свої професійні і жіночі якості.

Учасникам роздаються розрізані листи – вирізки із зображенням жіночих облич. Слід кожному підібрати „своє”, яке найбільше імпонує і пояснити свій вибір у зробленому колажі.

## **8. Вправа «У лісі» ( 5хв.)**

Мета: тренування релаксації.

Звучить музика.

„Приберіть зручну позу.

Заплющити очі.

Дихайте рівно, спокійно. Зробіть глибокий вдих 1-2, на 3-4 затримайте дихання.

Повільно видихніть. Повторіть цю процедуру.

Уявіть себе в лісі. Вдихайте його аромат. Вслухайтесь у лісові звуки...Згадайте один із епізодів, коли ви із задоволенням відчували запах хвої ( лісових квітів ). Вам приємно, у вас гарний настрій. Розплющити очі, отримайте задоволення.

## **9. Вправа «Скульптор мимоволі» ( 25хв.)**

Мета: концентрація уваги на особистісних рисах характеру, пізнання себе, своєї

особистості.

Учасникам роздають пластилін, із якого вони ліплять „себе” в певному символічному образі і пояснюють свій вибір.

#### **10. Рефлексія ( 10 хв.)**

Кольоронастрій групи.

Учасники, вибираючи різнокольорові кружечки (ялинкові кульки) або листочки, прикрашають ними «ялинку», зображену на плакаті.

Обговорення : «Що я сьогодні відкрила нового для себе і в собі?»

#### **11. Підсумок заняття ( 3 хв.)**

Подяка учасникам за участь у занятті.

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ «ПРИЙОМИ ЗНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ВЧИТЕЛІВ»**

Інформація, подана у розробці заняття допоможе розкрити механізм запобігання та подолання стресових проявів, а також формування стресостійкості педагогів.

**Мета:** Розширити можливості кожного вчителя щодо збереження власного здоров'я; формувати позитивну світоглядну позицію; знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників навчального процесу.

**Тривалість:** 1 година.

**Ресурсне забезпечення:** приміщення з м'яким покриттям на підлозі, папір, олівці, ручки.

#### **Хід заняття:**

##### **I. Вступне слово**

Сьогоднішню нашу зустріч ми присвячуємо вправам, які допоможуть вам на протязі дня зменшувати емоційне напруження, додадуть оптимізму, зроблять ваш робочий день яскравим та позитивним.

Не секрет, що інколи, вчитель буває стомленим уже зранку, після пробудження. Лише 5 хвилин пропоную вранці, щоб відчутти себе повними сил, бадьорими і допомогти собі прокинутися:

##### **II. Гімнастика:**

1. Потягування - 1 хв.;

2. Гімнастика для внутрішніх органів:

- коловими рухами правої руки розтерти пальці на лівій, починаючи з мізинного. Потім те ж саме, зробити на правій руці ( по 4 рази кожен палець) - 3 хв.

3. Гімнастика французької жінки:

- Стати спиною до стіни, торкаючись 5-ма точками, руки підняті вгору. Стояти так - 1 хв.

##### **III. Налаштування ( за часом чи кавою) (5 хв.)**

- Сьогодні я почуваю себе значимою і цілісною особистістю;

- Сьогодні я люблю себе і мене люблять;

- Сьогодні я поставлюся з великою повагою до себе і оточення;

- Сьогодні я обов'язково почую теплі слова на свою адресу і буду радіти їм весь день.

Можна говорити інші афірмації, ті, які для вас більш актуальні, але вони мають бути лише позитивні.

##### **IV. Дорога до школи**

Найчастіше вчителі, ідучи на роботу, думають про ті труднощі, які на них чекають.



Тому сама дорога до школи не видається їм привабливою. А якщо по дорозі на роботу: -спілкування з природою (пташки співають для Вас, сонце світить для Вас, природа радіє тому, що Ви йдете по вулиці). Ви дієте на цей світ радісно і він на Вас так само. Дивіться на навколишній світ з любов'ю, наче спокушайте його!

#### **V. Підготовка до уроку**

Дуже важливо який настрій ви принесете дітям. Тому за 5 хвилин до уроку, сидячи на стільці чи у кріслі, розслабтеся і закрийте очі, зосередьте свою увагу на власному диханні. Причому, не старайтеся спеціально керувати своїм диханням. Не треба порушувати його природний ритм. Посидьте так хвилину-другу.

#### **VI. Організація відпочинку.**

##### **Відпочинок під час уроку: «Руки»**

Клас зайнятий самостійною роботою. Ви можете приділити кілька хвилин собі. Сядьте на стілець, трохи розслабивши ноги, і опустивши руки вниз. Уявіть, як енергія втими витікає через кисті рук на землю. Ось вона протікає з голови до плечей, тече по передпліччях, досягає ліктів, потім направляється у кисті і через них до кінчиків пальців просочується вниз, у землю. Ви чітко відчуваєте фізичну теплу важкість, що іде по руках. Посидьте так 1-2 хв., а потім легко потрясіть кистями, позбавляючись втоми. Легко і пружно підведіться, посміхніться і пройдіться класом. Порадійте цікавим запитанням дітей, постарайтеся відкрито і з повною готовністю йти їм назустріч, відповідаючи детально. (Вправа знімає втому, допомагає встановити психічну рівновагу і баланс).

##### **VII. «Голова»**

Одна з найпоширеніших скарг учителя - це головний біль, важкість в потиличній частині голови. Запропонована вправа допоможе зняти неприємні соматичні відчуття. Станьте прямо, вільно розправивши плечі, відкинувши голову назад. Постарайтеся відчути, у якій частині голови локалізоване відчуття важкості.

Уявіть, що на вас громіздкий головний убір, який тисне на те місце, де важкість, або біль. Подумки зніміть головний убір рукою, виразно, емоційно киньте його на землю. Потрясіть головою, розправте рукою волосся на голові, а потім киньте руки вниз, наче позбавляючись головного болю.

##### **VIII. «Настрій»**

Як зняти неприємні відчуття від розмови з батьками, колегами, адміністрацією?

1. Письмо 888 0000 000

2. Малюнок настрою:

взьміть кольорові олівці і чистий листок паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний сюжет - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Потім переверніть папір і напишіть 3-5 слів, які відображають ваш настрій. Слова - спонтанні, ніякого контролю. Ще раз подивитися на малюнок і перечитати слова і з задоволенням розірвати папір. Ви знищите свій емоційний стан.

##### **IX. «Прислів'я»**

Допомагає зняти внутрішню депресію, поганий настрій, вирішити складну проблему з будь-якої сфери. Візьміть будь-яку книгу з прислів'ями, афоризмами. Читайте 20-25 хв., доки не відчуєте полегшення. Можливо, окрім психічної релаксації те чи інше прислів'я наштовхне вас на правильне рішення. Може вас заспокоїть той факт, що не лише у вас виникла така проблема, над способом її вирішення розмірковували і великі люди, історичні особистості.

##### **X. «Я - жінка, дружина, мати ...»**

*(По дорозі додому, у транспорті)*

Жінці-вчительці не вистачає внутрішньої розкутості, емоційної безпосередності,

непередбачуваності — жіночої стихійності. Жінка-педагог проявляє себе зайве правильною і діловою. Зняти скованість, напруження, зайвий самоконтроль дозволить нескладна вправа „Я -жінка". У транспорті, чи по дорозі додому постарайтеся забути, що ви — вчитель. Подумайте про сім'ю і чоловіка. Подумайте про те, що у вас було і є хорошого, згадайте, як ви познайомилися, як він подарував вам квіти, запропонував руку і серце. Пригадайте, що вам особливо сподобалося у ньому при першій зустрічі: уміння зрозуміти, допомогти, а може щось інше. Коли підійдете до дверей будинку, скиньте вантаж своєї професії, припиніть бути вчителем. Коли ви зустрінетесь із чоловіком, він побачить спокійну і врівноважену, люблячу жінку.

Можна практикувати „Список претензій" один до одного. На протязі тижня складають, у призначений день обговорюються претензії один до одного. *Старайтеся сприймати без образ те, що вам буде сказано і зрозуміти, чого від вас хочуть домашні і змінити свою позицію у сім'ї, або відстояти спокійно і впевнено.*

#### **XI. «Мудрець»**

Я передбачаю, що мої поради допоможуть вам у багатьох проблемних ситуаціях. У багатьох, але не в усіх. Ви можете стикатися із складними питаннями, рішення котрих знайти дуже важко. Що робити у таких випадках? У кого запитати поради? Досвід показує, що кращий радник для себе ви самі, точніше ваша підсвідомість. Як налагодити діалог? Ось вправа, яка допоможе запитати поради у власного „я": „Мудрець". Сядьте зручно в крісло. Потім уявіть галявину, на якій росте великий дуб, а під ним сидить старий мудрець, котрий може відповісти на будь-яке запитання. Запитайте його про що хочете. Вислухайте відповідь. Можна обмежитися запитанням - відповіддю, а можна організувати цілий діалог. Прочитайте і запам'ятайте дату вашої бесіди.

#### **XII. «Перед сном»**

Важливо спокійною бути уже за 1 годину до сну. В цей час можна прийняти ванну, температура якої вища за температуру тіла людини, з ароматизаторами, морською сіллю; випити склянку молока з медом, щоб сон був міцним і спокійним. Розслабте всі м'язи «комірця», обличчя, посміхніться, похваліть себе за все, що ви зробили сьогодні і приємних вам снів!

### **ПРОСВІТНИЦЬКЕ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПЕДАГОГІВ»**

**Мета:** дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх негативного впливу. Показати важливість почуття здорового егоїзму, розвивати навички самоаналізу.

**Тривалість:** 1 година 30 хвилин.

**Ресурсне забезпечення:** плакат “Правила роботи в групі”, магнітофон, диск із жвавою музикою, роздатковий матеріал з таблицями, папір, ручки, маркери, кольоровий папір (4 кольори), 4 глечики.

#### **Хід заняття**

**Вступне слово - 5хв.**

Повідомлення теми і мети заняття. Учасників ознайомлюють з особливостями роботи в групі (плакат):

Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбувається на занятті.

Будьте доброзичливими і щирими, немає потреби кривити душею, говорячи про те, з

чим ви не згодні.

Ви маєте власну думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в конкретній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.

Ви маєте право отримувати підтримку, допомогу з боку групи. Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила роботи?

### **Вправа «Знайомство» – 7 хв.**

Мета: розвиток саморефлексії, підвищення довіри учасників один до одного, сприяння згуртованості групи.

Інструкція. Очевидно, кожний з нас у той чи інший момент свого життя ідентифікував себе з якимось літературним героєм, відомою людиною, уявляв себе на їхньому місці, намагався прожити життям цієї людини, подивитися на світ її очима, пережити її почуття. Згадайте про це. А тепер продовжимо знайомство і ще раз назвемо своє ім'я і розповімо про тих людей, персонажів, з якими ми себе так чи інакше ідентифікували.

### **Інформаційне повідомлення «Почни думати позитивно» - 10 хв.**

*«Це неможливо»,- сказала Причина.*

*«Це безвідповідально»,- зауважив Досвід.*

*«Це марно»,- відрізала Гордість.*

*«Спробуй ...»- прошепотіла Мрія.*

Напевно, на сьогоднішній день ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать досліди Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

Професор М. Норбеков в одній з своїх книг описує історію про те, як він потрапив до храму, в якому лікували за допомогою посмішок: *“... В горах є Храм, до нього кожні 40 днів приймають групи людей, котрі бажують зцілення. До храму веде гірська дорога, і потрібно 26 км йти пішки або їхати на віслюках. Але оскільки ми приїхали пізніше за інших, то на трьох нам дісталось тільки два віслюки. В Храм ми дісталися опівночі. На наступний день нас всіх зібрали і повідомили:*

*Ми просимо вас в нашому Храмі не грішити. Хто не виконає прохання, буде допомагати нам по господарству – воду носити.*

*Виявляється, гріхом в цьому Храмі вважається ходити похмурим. Ось чому я відразу звернув увагу на монахів. Вони ходять з такою легкою посмішкою і постава в них рівна-рівна, якщо бути точним, ніби палку проковтнули. Виходить ми повинні весь час посміхатись. Ми все вислухали, певний час ми посміхалися, а через дві хвилини стара звичка ходити з міським виразом обличчя - завжди невдоволеним – взяла верх..*

*Звісно відразу чоловік 15 із 30 пішли по воду. Вертикальна скеля 600 метрів, а за серпантинном чотири кілометри туди і чотири - назад.*

*З собою необхідно було нести 16 літрів води, та ще п'ять кілограмів важив сам глечик. В загальній кількості вгору по такій дорозі нам потрібно було нести 21 кілограм. Зручніше всього в таких умовах нести ношу на голові. Я сховався по воду і повернувся в Храм біля п'яти годин вечора дуже стомленим, але посмішкою на обличчі про всяк випадок. Раптом до мене підходить один із монахів і привітливо говорить:*

*- Сходіть, будь ласка, ще раз.*

*- Чому?! Я ж вже сховався!!! - і відчуваю, як від жаху в мене біжать мурашки по всьому тілу.*

*- Коли Ви піднімалися, Ви вже несли з собою гріх.*

*Ні, я посміхався! – від відчаю почав я сперечатися. Уявіть собі, тільки що пройти 8 км, вчора – 26 км, без вечері, без сніданку, без обіду. Ноги розбиті, опухлі, гудуть від втоми, а тобі говорять “ще раз”! Вмерти можна!!*

- *Давайте пройдемо, ми Вам децю покажемо.*

*В одному з вікон я побачив спостерігача з біноклем і зрозумів, що заперечувати марно. Всі, хто піднімалися з ношею, були у нього як на долоні. Довелося йти назад. Я пішов донизу і час від часу, згадуючи свій безглуздий вчинок, репетував: “А-а-а !! Потрапив до місця, де сидять ідіоти і наді мною знуцаються !!”*

*Тепер я посміхався звірячою посмішкою і кожному зустрічному говорив: “Посміхайся, вони зверху в телескоп дивляться! За консультацію відлий півлітра води в мій глечик”. Тепер в моїй посудині щось плескалось. Я трохи посидів, щоб час пройшов, і пішов назад. Ось, виявляється, чому, коли я питав своїх пацієнтів, чим і як їх лікували, вони з посмішкою уникнули відповіді: “Розумієте, це складно пояснити ...”*

В результаті Норбеков розробив власну методику лікування. Він вважає, що якщо керувати посмішкою і поставою за допомогою сили волі, з часом вони увійдуть в підсвідомість, стануть вашою звичкою. А оскільки посмішка приносить відчуття радості, то організм відреагує на ці позитивні емоції. І все це, в підсумку, позитивно вплине на ваше здоров'я.

### **1. Експрес-опитування – 7 хв.**

- Зараз дуже багато говориться про стреси. А який зміст вкладає кожен з вас в це поняття?

- Що є для вас стресовою ситуацією і як часто в повсякденному житті ви з нею зустрічаєтесь?

### **Вправа “Визначення власного рівня стресу” - 10 хв.**

Т.Холмс і Р.Раге встановили, що серйозні життєві події можуть спричинювати стрес. Вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події (як приємній, так і неприємній) відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності. Вам потрібно згадати всі важливі події за останній рік і порахувати, скільки балів ви набрали.

*Вчителі отримують роздатковий матеріал у вигляді відповідної таблиці*

#### ***Стресогенні життєві події***

<b>Життєві події</b>	<b>Значення події у балах</b>
Смерть дружини	<b>100</b>
Розлучення	<b>73</b>
Роз'їзд чоловіка та жінки (без оформлення документів)	<b>65</b>
Тюремне ув'язнення	<b>63</b>
Смерть близького родича	<b>63</b>
Травма чи хвороба	<b>53</b>
Одруження	<b>50</b>
Звільнення з роботи	<b>47</b>
Примирення членів родини	<b>45</b>
Вихід на пенсію	<b>45</b>
Зміна в стані здоров'я члена родини	<b>44</b>
Вагітність	<b>40</b>
Сексуальні проблеми	<b>39</b>
Поява нового члена родини	<b>39</b>
Реорганізація на роботі	<b>39</b>
Зміна фінансового стану	<b>38</b>
Смерть близького друга	<b>37</b>
Зміна професійної орієнтації	<b>36</b>
Посилення конфліктності в відносин	<b>35</b>
Позика на велику покупку	<b>31</b>
Закінчення терміну виплати позики	<b>30</b>

Зміна посади	29
Син чи дочка залишають родину	29
Проблеми з родичами дружини (чоловіка)	29
Видатне особисте досягнення	28
Дружина (чоловік) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
Початок або закінчення навчання	26
Зміна умов життя	25
Відмова від певних звичок	24
Проблеми з керівництвом	23
Зміна умов чи годин роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних із проведенням відпустки	19
Зміна світогляду	19
Зміна соціальної активності	18
Невелика позика грошей	17
Зміна звичок, пов'язаних зі сном	16
Зміна кількості членів родини, що проживають разом	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням	15
Відпустка	13
Новий рік	12
Незначне порушення порядку	11

Біля 100 балів:

Ви переживаєте стрес помірної сили. Необхідно навчитися дихальним технікам більше часу присвячувати тому, що подобається особисто вам.

До 200 балів:

Серйозний стрес: настав час передивитися життєві пріоритети.

Більше 300 балів:

Ви на грані депресії і психосоматичних порушень. Слід звернутись за допомогою до фахівця.

### **Вправа «Лист до себе» - 10хв.**

Мета: розслаблення.

Інструкція. Комуś краще допоможе впоратися зі стресом перенесення своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте й думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що мова листа коротка і лаконічна. Змальовуючи в листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніж у розмові. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впоратися, як і минулого разу.

### **1.Робота в групах – 27 хв.**

Учасники об'єднуються в дві групи за принципом: цукерка, тістечко. Кожна отримує своє завдання, а після його виконання один учасник презентує напрацювання своєї групи.

Завдання для групи “Цукерка” - назвати основні стрес-фактори або причини стресу.

Завдання для групи “Тістечко” - запропонувати власні поведінкові способи боротьби зі стресовою напругою.

Психолог, при потребі, доповнює виступ.

### ***Причини стресу:***

- Причини, пов'язані з міжособистісними відносинами. Конфлікт є основною типовою причиною стресу.

- Причини, пов'язані з навколишнім середовищем:
  1. Наш мозок страждає від відсутності світла та яскравих речей. Восени та взимку в організмі виробляється більше гормону сну – мелатоніну. Саме він відповідає за поганий настрій і бажання спати. Депресії, ожиріння, ревматичні болі – ось далеко не повний перелік симптомів, спричинених “Сезонним Емоційним Розладом”, викликаним недостатністю природного освітлення. Крім того в похмурі дні організм людини недоотримує достатню кількість вітаміну Д, котрий синтезується за допомогою сонячного світла. Його нестача заважає синтезу гормону лептину, котрий сигналізує мозкові про те, що нам вже досить вживати їжу - а це веде до переїдання. Тому потрібно виходити вдень на свіже повітря хоча б на час та носити яскраві речі.

1. Нестача простору. Ця причина властива мешканцям великих міст, а також людям, які працюють в тісних приміщеннях.

1. Шум. Постійний низькочастотний шум, викликаний офісним устаткуванням чи вуличним транспортом.

- Причини, пов'язані зі шкідливими звичками.

Найбільш характерна необхідність саме для вчителів - підвищена потреба в каві, як в психостимуляторів. Краще замінити каву на тепле молоко з медом – воно підвищує в організмі рівень антистресових гормонів

- Причини, пов'язані з екстремальними умовами.

1. Новизна, незвичайність, раптовість впливу.

2. Складність завдання, дефіцит часу, монотонність.

3. Акцентування тестового характеру дії людини в експертній ситуації: завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних та інших здібностей.

Причини, пов'язані з професійною діяльністю дуже різноманітні, отже, виділяється такий вид стресу, як професійний стрес. Установлено, що в різних професійних групах інтенсивність стресу може бути різною.

Вчителі отримують роздатковий матеріал у вигляді таблиці

Вид діяльності	Стрес	Вид діяльності	Стрес
Шахтар	8,3	Фермер	4,8
Поліцейський	7,7	Військовослужбовець	4,7
Робітник-будівельник	7,5	Ветеринар	4,5
Журналіст	7,5	Держслужбовець	4,4
Пілот цивільної авіації	7,5	Клерк	4,3
Тюремний наглядач	7,5	Інженер	4,3
Рекламний працівник	7,3	Агент з нерухомості	4,3
Стоматолог	7,3	Перукар	4,3
Актор	7,2	Представник місцевої влади	4,3
Лікар	6,8	Юристоконсульт	4,3
Працівник податкової служби	6,8	Художник, дизайнер	4,3
Режисер	6,5	Архітектор	4,0
Нянька, домогосподарка	6,3	Манікюрниця	4,0
Пожежний	6,3	Оптик	4,0
Музикант	6,2	Економіст	4,0
Вчитель	6,0	Листоноша	4,0
Представник сфери обслуговування	6,0	Статистик	4,0
Працівник соціальної служби	5,8	Технік-лаборант	3,8
Менеджер	5,8	Банкір	3,7
Зовнішньоторговельний працівник	5,8	Оператор ЕОМ	3,7
Представник пресслужби	5,8	Фахівець з трудотерапії	3,7
Футболіст	5,8	Лінгвіст	3,7

Продавець	5,7	Косметолог	3,5
Біржовий маклер	5,5	Вікарій	3,5
Водій автобуса	5,4	Астроном	3,4
Психолог	5,2	Нянька в яслах	3,3
Видавець	5,0	Працівник музею	2,8
Дипломат	4,8	Бібліотекар	2,0

В таблиці наведені результати ранжування рівня професійного стресу.

У відомій книзі М.Фрідман і Р.Розенмана «Поведінка типу «А» і ваше серце» описаний певний тип особистості, що на думку авторів, багато в чому сприяє виникненню стресових захворювань серця. Вони назвали завжди напружених у житті людей «особистістю типу А». Цей тип особистості характеризуються такими проявами:

1. Поспіх: постійна тривога про те, що час іде дарма, що кожна секунда дорога.

2. Постійна напруга: тенденція до постійного стану «бойової готовності» - зосередженості концентрації на тому, що відбувається навколо, навіть коли це не потрібно.

3. Мультифазія: тенденція до виконання кількох справ одночасно.

Водночас особистість типу А схильна до конкуренції орієнтована на постійне досягнення чогось нового. Люди, яким властивий другий тип поведінкового образу, тип «Б», не так напружені і сприймають навколишню дійсність більш спокійно. Дуже важливим висновком досліджень є те, що в людей із типом особистості «А» під час сильного стресу сильно підвищується тиск і частішає серцебиття. У типу «Б» подібного не спостерігається.

### **1.Вправа – танець «Спина до спини2 – 5 хв.**

Мета: релаксація, зняття психоемоційного напруження.

Хід вправи: учасники повинні знайти собі пару по кольору в одязі, сплітають руки в положенні “спина до спини” і танцюють. Лунає весела, жвава музика, яка час від часу зупиняється, а учасникам у цей час потрібно змінити партнера.

Рефлексія: учасники діляться пережитими емоціями. Що найбільше сподобалося, розвеселило?

#### **Психолог:**

З презентації групи “Цукерка” ми дізналися про причини стресів, тепер давайте пошукаємо способи зменшення стресової напруги. Своїми способами з нами поділіться представник групи “Тістечко”.

Психолог, **при потребі, доповнює** виступ:

#### ***Поведінкові способи боротьби зі стресовою напругою:***

**-Сон.** Оскільки зараз зима, то спеціалісти рекомендують продовжити тривалість сну ще на одну годину. І не забувайте - мозок відпочиває уві сні до 12 години ночі, а потім відпочиває лише тіло, тож ніяких перевірок зошитів до пізньої ночі. Тим паче, у людини, що постійно недосипає, в крові підвищується рівень гормону стресу, безсоння провокує переїдання і зайву вагу. Засинати - і не думати про щось серйозне, а згадувати приємне.

**-Здорова збалансована їжа.** Неправильне харчування – найкоротший шлях до розладу в роботі нашого організму, а відповідно, і до поганого настрою. В організмі людини, котра переживає стресову напругу, “згорають” вітаміни групи В. Вітаміни В2 і В6 приймають участь в синтезі гормону щастя – серотоніну, а недостача В12 призводить до розвитку депресії. Споживайте більше їжі, багатой на триптофан - амінокислоту, яка теж приймає участь в утворенні серотоніну. Цитрусові, банани, морепродукти, томати, горіхи, капуста, гречана каша, м’ясо, яйця, шоколад – збільшуйте споживання цих продуктів, якщо ви себе почуваєте не так добре, як вам би хотілось.

**-Відпочивати, не чекаючи втоми.** За даними соціально-демографічних досліджень, праця педагога відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці, тому у кожного педагога з часом може з'явитися почуття втоми від професії, роздратування, пригніченість. Потрібно навчитись правильно відпочивати. Більшість людей вважає, що серце працює весь час. Насправді після кожного скорочення настає фаза відпочинку, і за добу серце відпочиває, в середньому, 15 годин!

Ще один приклад. Працівник фізичної праці може виконати більший об'єм роботи, якщо він витратить більше часу на відпочинок. Ф.Тейлор продемонстрував це під час роботи інженером в сталеливарній компанії "Бетлехем стіл". Він помітив, що кожен робітник вантажив приблизно 12,5 тони чавуну в день на вантажні машини і що до опівдня всі працівники падали з ніг від втоми. Він провів науковий аналіз всіх факторів, які викликають утому, і заявив, що робітники здатні вантажити не 12,5 тони, а 47 тон в день! Тейлор вибрав для експерименту одного працівника Шмідта, котрому було запропоновано працювати за секундоміром. Коли Шмідт працював, поряд з ним стояв хронометрист зі секундоміром і віддавав команди, коли вантажити, а коли відпочивати. Що ж відбувалося? Шмідт щоденно вантажив 47 тон чавуну, в той час як інші робітники могли осилити лише 12,5 тони. Шмідт працював в такому ритмі на протязі трьох років, поки Ф.Тейлор знаходився на службі в цій компанії. Шмідту це вдавалося тому, що він відпочивав до того, як відчував втому. Він працював 26 хв. в годину, а відпочивав 34 хв. Він відпочивав більше, ніж працював, - але продуктивність його праці була майже в чотири рази більше, ніж в інших працівників.

Тому дозвольте мені повторити: робіть те, що робить ваше серце, - відпочивайте, не чекаючи втоми.

**-Рух.** Активність нормалізує гормональний обмін, і "гормони радості" будуть вироблятися в необхідній кількості. Давно збиралися записатись в басейн чи на танці? Вже пора!

-Для жінки – *шопінг* викликає активне вироблення ендорфінів, причому, на думку вчених, задоволення приносить не стільки сама купівля, скільки процес вибору.

### **Вправа «Мій ідеальний день» – 7 хв.**

Мета: розвиток самоаналізу.

Інструкція. Зараз у вас є можливість помріяти, уявити себе чарівницею. Напишіть, будь ласка, як пройшов би ваш ідеальний день, починаючи з ранку і закінчуючи вечором.

По бажанню учасники можуть зачитати свої записи.

Запитання для обговорення:

- Чи бажаєте ви провести в реальному житті такий ідеальний день?
- Чи можете ви реалізувати хоча б частину вашої мрії в найближчий час?
- Що або хто заважає реалізації ваших бажань?

- В одній притчі розповідається про людину, яка дуже хотіла виграти мільйон. Вона дуже просила про це Бога все життя, але так і померла в злиднях. Потрапивши на небо, вона запитує у Бога: "Чому ти не виконав моє бажання?" "Але ж ти так і не купив лотерейний білет!" – була відповідь.

Мріяти і досягати – два різні процеси. Перший – емоції, другий – вчинки. Іноді помилково замінюють дії емоціями. Тому часто мрії так і залишаються мріями, невітленими в житті. Тож мріймо і будьмо щасливими в реалізації своїх мрій!

### **Підведення підсумків - 2 хв.**

Пригадайте, як спритно ховається равлик у свій будиночок. Іноді й нам просто необхідно робити такий же трюк. У нашому сучасному житті, переповненому інформаційним та енергетичним негативом ми потребуємо хоча б короткочасного відключення від усього цього. Влаштуйте такий собі "День егоїста", під час якого у вас буде змога побалувати себе, робити тільки те, що подобається. Звичайно, вам неминуче доведеться повернутись у наш світ, повний проблем. Але ж ви повернетесь у нього відпочивши та сповненою рішучості ці проблеми вирішувати, що й будете успішно



робити, подаючи зразок спокою та виваженості своїм близьким людям.

### **Зворотний зв'язок “Чотири глечики” – 3хв.**

На столах задалегідь розкладені лежать 1/4 аркушів формату А4 чотирьох кольорів по комплекту на кожного учасника. На окремому столі виставляються бугафорські глечики таких же кольорів.

Після того, як всі учасники зроблять свої записи, скручують свої аркуші і складають в глечики з написами:

- “Мені сподобалось”;
- “Мені не сподобалось”;
- “Я замислилась (-вся);
- “Наступного разу мені хотілося б...”.

*До нових зустрічей!*

## **СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»**

**Мета:** проінформувати вчителів про наявні методи профілактики й боротьби зі стресом; сприяти формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях, збагачувати психологічну компетентність педагогів.

**Тривалість:** 50 – 55 хвилин

**Ресурсне забезпечення :** маркери або фломастери, олівці, аркуші паперу, бейджі, стікери, малюнок скриньки, плакат із зображенням сонця ( без променів), сонячні промінчики, хмаринки, по 9 жовтих квадратиків на кожного учасника в групі, сині трикутники на кожного учасника в групі.

### **Структура семінару - практикуму**

#### **I. Визначення правил роботи в групі ( 5 хвилин )**

- Активна участь у роботі.
- Обговорювати не людину, а проблему.
- Доброзичливе ставлення один до одного.
- Кожна думка має право на існування.
- Слухати й чути.
- Звертатися на ім'я.
- Дотримуватися регламенту.
- «Тут і тепер».

#### **II. Вправа «Чарівна скринька» (5хвилин)**

На початку заняття всі учасники на стікерах пишуть свої очікування від семінару - практикуму.

Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням скриньки.

### **III. Основна частина**

#### **1. Вправа «Коло здоров'я» ( 7-10 хвилин )**

Стільці поставлені у формі кола. На стільцях ззаду прикріплені жовті квадрати й сині трикутники, за їх допомогою учасники діляться на дві групи.

Учасники першої групи (жовті квадратики) на сонячних промінцях перелічують фактори, які допомагають бути людині здоровою. Ведучий прикріплює промінці до сонечка.

Учасники другої групи (сині трикутники) на «хмаринках» перелічують фактори, які негативно впливають на стан здоров'я людини. Психолог прикріплює хмаринки так, щоб вони не закривали сонячні промінці.

Психолог дякує за роботу й зачитує фактори, які виокремили учасники.

*Запитання до учасників:*

— Що ви відчували, коли виокремлювали фактори, які допомагають людині бути здоровою?

— Що ви відчували, коли обговорювали фактори, які негативно впливають на здоров'я?

## **2. Вправа «Асоціації» ( 5 хвилин )**

Учасники сидять у колі. Передають один одному іграшку, називаючи якомога більше асоціацій до слова «здоров'я»:

- успіх;
- спокій;
- спілкування;
- впевненість;
- стабільність;
- спілкування з природою;
- життєрадісність;
- гармонія;
- хороше самопочуття тощо.

## **3. Інформаційне повідомлення психолога ( 3 хвилин )**

Професія вчителя вважається однією з психологічно напружених і виснажливих. І на це є *причини*: комунікаційне навантаження, величезне емоційне напруження, поява певних «професійних деформацій», соціальна незахищеність, 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 учителів може похвалитися своїм здоров'ям.

І справді, з'являється бажання «пожаліти цього бідолашного вчителя». Та найгірше, коли таке бажання з'являється в нього самого. Бо саме незадоволеність собою, своєю діяльністю, її наслідками є головною суб'єктивною причиною психологічного неблагополуччя.

*Пам'ятайте* : якщо не можете змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї!

Можливо, саме цей вислів є рецептом психологічного благополуччя не тільки вчителя, а й будь-якої людини взагалі. Навіть і в особистому, і в професійному житті бувають ситуації, які не можна виправити, їх потрібно пережити, щоб жити. Щоб конструктивно розв'язати доступні волі людини проблеми й подолати критичні ситуації, необхідно спочатку вийти з-під влади стресу.

Існують 2 рівні роботи зі стресом:

— *швидка антистресова допомога*, коли ми вже перебуваємо під впливом негативних переживань і, не піддаючись їм, намагаємося довільно змінити фізіологічні параметри діяльності свого організму, в такий спосіб зменшуючи негативні наслідки впливу;

— *профілактика стресу*, коли ми спеціально готуємо свій організм до розв'язання можливих проблем, що потребують емоційних витрат або змінюємо ставлення до критичної ситуації, яка вже відбулася, запобігаючи розвитку негативних переживань.

Уявіть, що ви перебуваєте під владою стресу. В такому стані дуже складно змусити себе сформулювати інше ставлення до будь-якої проблемної ситуації й конструктивно подолати її.

*Ефективним буде використання алгоритму швидкої антистресової допомоги:*

- довільно змініть деякі свої фізіологічні параметри (це і є емоційною саморегуляцією);
- спрямуйте свої думки в позитивне русло.

*Існують базові техніки саморегуляції:*

- діагностика свого стану;
- дихальна релаксація;
- м'язова релаксація;
- техніка активування.

#### **4. Опанування технік швидкої антистресової допомоги ( 10 хвилин )**

*Психолог* : Знання про можливі неприємності, звичайно, допомагає підготуватись до них. І педагогічна діяльність, якій притаманна непередбачуваність, вважається стресовою.

Тому техніка, на якій ми зупинимось, є не тільки способом швидкої антистресової допомоги, а й може бути використана як спосіб профілактики стресу. Ефективність техніки обумовлена певним психологічним феноменом: яскраво уявляючи негативні моменти подій, а також докладно пояснюючи й навіть показуючи собі способи їх подолання, ми готуємо себе до зустрічі з «дивовижним» у реальному житті. Річ у тім, що всі змодельовані моменти ми переживаємо настільки повно, що подібні моменти в реальному житті не викликають зайвої тривоги й неприємних відчуттів. Просто це стає нібито вже пережитим, пройденим етапом. А все, що вже не нове, ми сприймаємо легше.

#### **Як опанувати цю техніку?**

**Крок 1.** Ви переконані, що у вас трапиться якась ситуація з неприємними переживаннями.

*Ви можете:*

- або тремтіти в передчутті;
- або поставити собі запитання: «Що саме мене так лякає?», максимально окресливши свої побоювання. Запитайте: «А що справді жахливого може зі мною трапитись?»
- Вас віддадуть на сніданок крокодилам?
- Вас четвертують?
- Вам нічого буде їсти?
- Ви залишитесь без даху над головою й замерзнете серед степу?

Тоді запитайте себе, на підставі чого ви дійшли висновку про те, що на вас чекають серйозні неприємності. Чи не витівки фантазії це?

**Крок 2.** Для цього поставте собі запитання: «Що поганого може трапитись?» Якщо з'явилося безліч незрозумілих, але вкрай неприємних відчуттів і припущень, знову поверніться до кроку 1.

*Продовжуйте:*

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

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

*в) на рівні відчуттів* відчуйте: «Що я відчуваю в цій ситуації?», наприклад: червонію, блідну, тремчу, вкриваюся потом, серце зупинилося, зомліваю!

Відчули? Чудово! Ваші насичені відчуття—це критерій правильної роботи. Тепер, якщо ви все це відчули по-справжньому й вам так погано, що здається — це кінець, переходимо до наступного етапу.

**Крок 3.** Заспокойтеся! Зробіть вдих (2 с), паузу (2с), видих (3с).

І серце б'ється (хоч і швидше), і всі частинки тіла на місці. Як це не дивно, ви все ще живі!

**Крок 4.** Після того, як ви максимально повно уявили можливу неприємну подію, виконайте 1 або краще декілька варіантів її подолання.

Наприклад, якщо суворий погляд директора школи вас нервує, змушує відводити очі або дивитися в підлогу, спробуйте дивитись йому не просто в очі, а на перенісся,

це допоможе вам дати лад думкам.

*Тепер дуже ретельно продумайте* (можете записати ваші припущення):

— що ж мені насправді загрожує;

— наскільки передбачувана загроза несумісна з подальшим життям;

— як саме цю ситуацію можна нейтралізувати або подолати (з особистого досвіду чи досвіду інших людей).

*Ця техніка корисна в багатьох ситуаціях:*

— під час роботи з «важкими» дітьми;

— під час підготовки важливих переговорів;

— в будь-якій ситуації, думки про яку викликають у вас тремтіння в колінах, тому що техніка універсальна, але важливо практикувати її розумно. Надлишкове уявлення негативного майбутнього саме може перетворитися на стрес-фактор.

### **5. Вправа « Уяви та домалюй » ( 5 -7 хвилин )**

*Психолог :* Наш мозок здатний продукувати думки, які мають величезний потенціал. Це енергія, яка може впливати на наше здоров'я. Що інтенсивніша думка, то більша енергія. Існують оптимістичні думки, які несуть надію, а також думки, насичені ненавистю, злоблivi, думки великої руйнівної сили. Переповнюючи нашу свідомість, останні сприяють нагнітання емоційного дискомфорту.

Як ми можемо припинити цей процес? Як зупинити негативний внутрішній діалог? Для цього я пропоную вам засвоїти техніку зупинки поганих думок. Під час правильного виконання цієї техніки ви змістите увагу з потоку негативних думок, порушуючи їх вплив і нормалізуючи свій стан.

*Пропоную таке:*

1. Перемістіть свою увагу назовні, тобто спрямуйте її на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття.

2.Переміщуючи увагу, перелічіть усе, що сприймаєте: я бачу.., я чую.., я відчуваю...

3.Просто відпустіть свою увагу в режим вільного польоту, споглядайте навколишній світ у всьому його розмаїтті... Зверніть увагу, те що ви нічого не можете вдіяти — це лише ваш спогад. Саме ваш і саме спогад, а не спостереження.

Щоб переконатися в цьому дозвольте собі побешкетувати :

*Психолог :* уявіть людину, яку вам неприємно згадувати.

Тепер подумки домалюйте їй котячі вуса й вуха віслюка.

- Як вона вам тепер? Що ви відчуваєте ?

- А ще можна приміряти короткі штани, як у Карлсона. Можна з пропелером. Натисніть на гудзик - кнопку—і людина злетить на дах.

Ваша психіка — чудовий прилад, її зараз люблять порівнювати з комп'ютером, адже він може не тільки викликати негативні емоції, а й усувати їх.

Виберіть спогад з неприємним об'єктом.

*Що може зробити ваш «комп'ютер»:*

— змінити розміри цього об'єкта;

— змінити його форму;

— перефарбувати в будь-які кольори й нанести візерунок;

— нерухомий образ можна змусити рухатись (раз — і керівник , який вам дошкуляє, починає вальсувати);

— створити звукові ефекти (змусити їх шепотіти, свистіти).

Інакше кажучи, ваші спогади про подію, яка вас травмує, — це лише картина у вашій свідомості. І ви можете змінити в цій картині все, що захочете і як вам захочеться. Внаслідок цього зміниться й ваш психологічний стан.

### **6. Релаксація «Водоспад» ( 3 хвилини )**

Виберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні, ви задоволені.

Уявіть поле й себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться

навкруги, зауважте все, що потрапляє вам на очі. Підніміть голову й подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця.

Поверніть голову вправо, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода, відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення й задоволення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на луг і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я, вам приємно, добре. Вдихніть і, не видихаючи, розкрийте очі.

### **Ш. Підбиття підсумків. Вправа «Закінчи речення» (5 хвилин)**

Ведучий разом із групою (безоцінно) обговорюють усі види діяльності, використані під час семінару.

Можливий варіант обговорення: ведучий пропонує учасникам висловити власні думки з приводу засідання, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...».

Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг навчитися долати стресові ситуації».

На завершення психолог дякує учасникам за активну роботу на занятті й бажає їм творчих успіхів у роботі.

## **ЗАСІДАННЯ КЛУБУ МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ «ЗАНУРЕННЯ В СВІТ ДІТЕЙ»**

**Мета:** Формувати навички ефективної взаємодії в системі «вчитель - учень».

**Цільова група:** вчителі - члени клубу.

**Тривалість:** 1 год. 20 хв.

**Ресурсне забезпечення:** 2 ватмани, папір А-4, стікери, маркери.

### **Хід заняття:**

#### **Знайомство. Вправа «Луна» (5-7 хв.)**

*Інструкція.* Кожен повинен підтримувати повну єдність комунікації з людиною, яка говорила перед ним. Він повинен повторити суть її повідомлення, щоб довести, що зрозумів і відчув її. Після цього перший учасник підтверджує, що його зрозуміли правильно, зауважує моменти, які не були помічені. Тоді другий учасник починає свою розповідь. Темі: «Мої стосунки з учнями», «Мої труднощі у спілкуванні».

#### **Вправа «Рівні спілкування» (7-10 хв.)**

*Ресурсне забезпечення:* папір А-4 за кількістю учасників, маркери.

*Інструкція:* Розділіть, будь ласка, листок паперу на чотири рівних частини. Зараз ми трішки помалюємо. У першому квадраті намалюйте початок вашої бесіди з директором (керівником), у другому — з учнем-відмінником, у третьому — з учнем, який постійно порушує дисципліну на вашому уроці, в четвертому — з батьками дитини. Малюйте так, як умієте, головне те, що ви намалюєте, а не якість малюнка.

Після того, як учасники закінчать роботу, ведучий просить передати їх по колу для того, щоб усі змогли ознайомитися з малюнками. Коли всі малюнки повернуться до «авторів», ведучий пропонує поділитися своїми думками, враженнями, які з'явилися в учасників про зміст малюнків. Обговорення дозволяє визначити основні стереотипи й

установки, які стосуються бесіди в різних рольових позиціях, а також те, що сприяє, а що перешкоджає встановленню контакту.

### **Інформаційне повідомлення. (5-7 хв.)**

Базова мета поведінки учня - відчувати свою причетність до життя школи, свою важливість і значимість, а саме:

- Інтелектуальна причетність (до навчальної діяльності);
- Комунікативна причетність (будувати і підтримувати прийнятні стосунки з учителем і однокласниками);
- Причетність до діяльності (робити свій особливий внесок у життя класу і школи).

Причини дискомфорту учнів на уроці:

- Нерозуміння вчителем їхнього стану;
- Необ'єктивне оцінювання знань;
- Ігнорування їхніх думок у вирішенні проблем;
- Публічна образа на їхню адресу на уроках;
- Навмисна підозра в поганих учинках і нешляхетних намірах;
- Погрози з небажаними для учня наслідками;
- Скарги референтній групі з ілюстрацією негативних боків поведінки;
- Фізичний вплив.

Часто нам, педагогам, здається, що дитина навмисно погано поводить, прагнучи дошкулити дорослим, однак так буває далеко не завжди.

В основі будь-якої небажаної поведінки дитини можуть бути такі наміри:

- прагнення привернути увагу;
- бажання показати свою владу або демонстративну непокору;
- помста, відплата;
- уникнення невдач.

Тому розмова про права й обов'язки, про те, що має і що не має робити дитина, досить актуальна для школи, що виховує підлітків.

### **Вправа «Біль про права» (35-40 хв)**

*Ресурсне забезпечення:* папір А-4, ватман – 2 шт., маркери.

*Інструкція:* Ведучий поділяє групу на 2 половини. Одна група представляє «дітей», а інша—«вчителів». Завдання кожної групи полягає в складанні переліку своїх прав. Необхідно також нагадати «дітям», що вони повинні писати свої права з огляду на свої дитячі ролі, для цього можна стати на місце учнів, у яких ви класний керівник або викладаєте, згадати себе в дитинстві. Група обговорює, що «діти» знаходяться у віці їхніх реальних учнів, і пише права з огляду на свої «дитячі» інтереси.

Після того, як кожна група закінчила підготовку (протягом 10—15 хв.), «вчителі» і «діти» починають по черзі називати ці права один одному, причому кожне право може бути внесене в остаточний перелік тільки тоді, коли воно прийняте іншою стороною. Кожна сторона має можливість відхилити якесь право або наполягати на його зміні. На обговорення кожного пункту дається не більш ніж 1-3 хв. Ведучий регулює дискусію і записує прийняті обома сторонами права на ватмані.

*Примітка.* Якщо дискусія затягується, ведучий пояснює чому сторони не можуть домовитися, і припиняє обговорення, скориставшись правом вето. У цій ігровій ситуації добре моделюються процеси обстоювання дитячих прав і ті стани, що виникають через це в дітей і вчителів, тому при підбитті підсумків бажано звернутися до почуттів учасників групи.

### **Зворотній зв'язок. Вправа «Подарунки» (7-10 хв.)**

*Ресурсне забезпечення:* стікери – кожному за кількістю учасників, маркери.

*Інструкція.* Всі члени групи на маленьких листочках роблять для кожного анонімні «подарунки» — дарують психологічні риси.

Наприклад: «Маріє, я дарую тобі терпіння», або «Тетяно, прийми у подарунок сміливість у спілкуванні з учнями».

Після отриманих «подарунків» члени групи обмінюються враженнями.

Виконання вправи сприяє підвищенню групової підтримки, а найголовніше — дає можливість членам групи побачити себе очима інших учасників.

### **Притча (2 хв.)**

Засумували вчителі, не можуть знайти шлях до Сердець своїх учнів, щоб сіяти в них насіння добра.

- Можливо, врятує Мудрість? - сказали вони.

І знайшли Мудреця, який сидів у печері.

- О, Мудрецю, - почали благати вони, - вкажи нам шлях до Сердець наших учнів, щоб сіяти в них зерна добра, інакше покоління стає жорстоким!

Сказав їм Мудрець:

- Дам вам шлях до Сердець ваших учнів, але віддайте мені натомість «дар» ваш!

Учителі презирнулися: якого «дару» від них вимагає Мудрець?

Тоді Мудрець сказав:

Якщо в когось є роздратування,

Дай мені роздратування.

Якщо в когось є гнів,

Дай мені гнів.

Якщо в когось є жорстокість,

Дай мені жорстокість.

Якщо в когось є грубість,

Дай мені грубість.

Якщо в когось є сумнів,

Дай мені сумнів.

Якщо в когось є ненависть,

Дай мені ненависть.

Якщо в когось є злоба,

Дай мені злобу.

Якщо в когось є страх,

Дай мені страх.

Якщо в когось є зрада,

Дай мені зраду.

Якщо в когось є марновірство,

Дай мені марновірство.

Якщо в когось є сарана думок,

Дай мені сарану думок.

А якщо дасте пригорщу дурних звичок,

Я прийму і ці запилені брязкальця.

Але не забудьте, чого вартий той,

Хто відніме одного разу подароване.

Отже, я прийняв увесь бруд вашого Серця,

І Воно стає чистим.

А вам відкриваю Мудрість:

Шляхом до Серця учня є чисте Серце вчителя. *Ш.О. Амонашвілі*

### **Прощання. Вправа «Аплодисменти по колу» (2 хв.)**

*Інструкція.* «Ми добре сьогодні попрацювали, і мені хочеться вам запропонувати гру, під час якої аплодисменти звучать спочатку тихенько, а потім стануть усе сильнішими і сильнішими.»

Ведучий починає плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників і поступово підходячи до нього. Потім цей учасник вибирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т. д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амонашвілі Ш.О. Без серця що розуміємо? /Пер. з російської – Хмельницький: Подільський культурно-просвітницький центр ім. М.К.Реріха, 2006. – 68 с.
2. Бікеева А. Із психологією на ти // Відкритий урок. – 2007. - №5. - С.28-31.
3. Бітянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. - М.: Совершенство, 1998. - 98с.
4. Вайнер, М. Э. Коррекция неконструктивного поведения школьников с помощью игры // Начальная школа. – 2004. – № 1.
5. Діяльність психологічної служби: методичні рекомендації та етичні акценти. Методичний посібник /Упорядник К.М.Муліка. – Полтава: ПОІПЮ, 2007.- 156 с.
6. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. - Изд. 3-е. - Ростов н./Д.: Феникс, 2005
7. Ельбрехт О.М. Адаптивне управління навчальним процесом – Харків: видавнича група „Основа”, 2005.
8. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить.- Д.:Сталкер, 2002. - 560с.
9. Ковальчук, М. А. Как организовать работу по профилактике девиантных отклонений в поведении детей младшего школьного возраста // Начальная школа. – 2002. – № 12.
10. Коробко С. Л. Работа психолога с младшими школьниками: Методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416с.
11. Кошелева А.Д., Алексеева Л.Д. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. - М., 1997.
12. Кумарина Г.Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании. - М.:АКАДЕМА, 2001.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- С.-П., 2005. –205с.
14. Овчинникова І. Світ підлітка. Робота психолога з батьками / Упоряд. Т.Гончаренко. – К.:Вид. дім «Шкіл.світ, 2006. – 112с. – (Б-ка «Шкіл.світу»).
15. Панасевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності // Психолог. – 2008. - № 6. – С 22.
16. Психодіагностика у структурі діяльності шкільного психолога// Психолог. - 2002. - № 25-28.
17. Психокорекційна й розвивальна робота з дітьми: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова; Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 160 с.
18. Психокорекційна робота по попередженню агресивності дітей молодшого шкільного віку //Практична психологія та соціальна робота.- 1998. - № 1- 9.
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: Владос, 1996. – 372с.
20. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація? // Практична психологія та соціальна робота – 2002. - №2. - с.29.
21. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібник.- К.: Кондор, 2005. - 278 с.
22. Семенова Е.М. - Тренинги эмоциональной устойчивости: Учебное пособие. - 2 - е изд. – М.: Изд - во Института психотерапии, 2005.
23. Сироток А.Л. Синдром дефицита uwagi з гіперактивністю. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002. — 128 с.
24. Скворчевська О.В., О.С. Нурсєва. Класні години з психологом. – Харків: видавнича група „Основа”, 2008. - с.55
25. Спеціальна педагогіка: Понятійно–термінологічний словник/ За редакцією академіка В.І. Бондаря. – Луганськ: Альма-матер, 2003. –436 с.



26. Туріщева Л.В. Психокорекційні ігри в роботі педагога. – Харків. видавнича група „Основа”, 2007.
27. Федорчук В. Комунікативна компетентність педагога : Соц.-психол. тренінг. – К. : Шк.світ, 2007. – 128 с. – (Б-ка «Шк.світу»).
28. Фигдор, Г. Детская агрессивность // Начальная школа. – 1998. – № 11
29. Фурманов И.М. Детская агрессивность. – Мн., 1996. – С. 3-74.
30. Урбанович А.А. Психология управления. – Минск: Харвест, 2002.- с. 555
31. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. /Под ред. В. Баскакова. - М., 2005.
32. Шульга В. Корекція вчинків підлітка: Тренінг. – К.: Шк.світ, 2007. – 112с. – (Б-ка «Шк.світу»).