

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**ЗБІРКА КРАЩИХ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ
ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
ЗП(ПТ)О ОБЛАСТІ**

Житомир
2025

*Матеріали розглянуті, схвалені та рекомендовані до друку навчально-методичною радою Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області
(протокол № 1 від 31.01.2025)*

Рецензентки:

- Омельченко Т. В. практична психологиня, психотерапевтка за напрямом КІП, докторка філософії за спеціальністю «Психологія», голова Рівненської філії Української спілки психотерапевтів
- Сахневич І. Д. кандидатка педагогічних наук, заступниця директора з навчально-виховної роботи Житомирського професійного ліцею Житомирської обласної ради

Збірка кращих авторських програм щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області / уклад. : А. В. Голубенко, І. О. Нагаєвська. Житомир : НМК ПТО у Житомирській області, 2025. 230 с.

Збірка містить нормативні документи щодо організації, проведення і підсумків обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області; конкурсні роботи учасників обласного конкурсу – працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області; глосарій та використані джерела.

Авторські профілактичні програми, що представлені у збірці, пройшли апробацію у практичній роботі працівників психологічної служби вказаних закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області.

Збірка адресована працівникам психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) та загальної середньої освіти, методистам навчально (науково)-методичних центрів (кабінетів) професійно-технічної освіти, студентам закладів вищої освіти із спеціальностей «Психологія», «Практична психологія», «Соціальна педагогіка».

Профілактичні програми подаються в авторській редакції, відповідальність за дотримання норм академічної доброчесності несуть автори.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ	
1.1. Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної (військової) адміністрації № 128 від 25.10.2024 ...	
1.2. Умови проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області	
1.3. Про підсумки проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної (військової) адміністрації № 166 від 19.12.2024 ...	
РОЗДІЛ 2. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗП(ПТ)О ОБЛАСТІ	
2.1. Ковальов В. В. Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка (Житомирський професійний політехнічний ліцей)	
2.2. Клочкова І. А., Існюк В. С. Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти (ДНЗ «Олевський професійний ліцей»)	
2.3. Синезук А. В. Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни (ДНЗ «Малинський професійний ліцей»)	
2.4. Григорук Т. А. Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації (Бердичівський професійний будівельний ліцей)	
2.5. Хомяк Ю. С. Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти (Овруцький професійний ліцей)	
2.6. Кукса В. В., Сулковська І. Л. Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд (ЗП(ПТ)О «Коростишівський професійний коледж»)	
ГЛОСАРІЙ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Сучасні реалії війни в Україні (втрата безпечного середовища; постійна загроза обстрілів, тривога, евакуації; часті переходи між очним, дистанційним та змішаним навчанням) створюють серйозні психологічні виклики у закладах освіти: потреба у психолого-педагогічній підтримці; пріоритетність у збереженні психічного здоров'я та формування життєстійкості особистості тощо.

Психічне здоров'я є ключовим ресурсом для адаптації, стійкості та відновлення суспільства. Привернення уваги до актуальності проблеми профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області сьогодні – це інвестиція в потенціал майбутнього суспільства.

Програми, представлені в цій збірці, презентують кращі авторські профілактичні програми працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області з актуальних проблем профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу. Також додатково презентуються нормативні документи щодо діючого обласного проєкту з психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області, організації, проведення і підсумків обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області; глосарій та використані джерела.

Збірка акумулювала кращий досвід реалізації сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій практичними психологами та соціальними педагогами з профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О Житомирської області.

Вона буде цікава працівникам психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) та загальної середньої освіти, методистам навчально (науково)-методичних центрів (кабінетів) професійно-технічної освіти, студентам закладів вищої освіти із спеціальностей «Психологія», «Практична психологія», «Соціальна педагогіка».

РОЗДІЛ 1

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ

1.1. Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної (військової) адміністрації № 128 від 25.10.2024

ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ

НАКАЗ

25.10.2024

№ 12

**Про організацію і проведення
обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних
розладів учасників освітнього процесу
ЗП(ПТ)О області**

Відповідно до наказу Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації від 14.11.2022 № 140 «Про обласний проект «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області», в рамках реалізації заходів зазначеного проекту з метою створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу

НАКАЗУЮ:

1. Провести у листопаді-грудні 2024 року обласний конкурс на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області серед працівників психологічних служб закладів П(ПТ)О (далі – Конкурс).

2. Конкурс провести в один етап з 11 листопада по 19 грудня 2024 року.

3. Затвердити склад оргкомітету та журі Конкурсу (додатки 1, 2).

4. Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Ірина ТКАЧУК):

1) Розробити умови проведення Конкурсу та критерії оцінювання конкурсних матеріалів.

2) Забезпечити організаційно-методичний супровід проведення Конкурсу.

3) Результати Конкурсу висвітлити на вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації та Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області.

5. Керівникам закладів П(ПТ)О забезпечити участь працівників психологічних служб у Конкурсі.

6. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника начальника управління – начальника відділу з питань професійної (професійно-технічної) освіти Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації Юрія САЛІМОНОВИЧА.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

СКЛАД
організаційного комітету обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних розладів учасників
освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

1. Салімонович Ю. В. - заступник начальника управління –
начальник відділу професійної (професійно-
технічної) освіти Департаменту освіти і науки
обласної державної (військової) адміністрації,
голова оргкомітету;
2. Ткачук І. М. - в. о. директорки Навчально-методичного
кабінету професійно-технічної освіти у
Житомирській області, заступник голови
оргкомітету;
3. Голубенко А. В. - методистка Навчально-методичного
кабінету професійно-технічної освіти у
Житомирській області;
4. Нагаєвська І. О. - методистка Навчально-методичного
кабінету професійно-технічної освіти у
Житомирській області

СКЛАД
журі обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо
профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу
ЗП(ПТ)О області

- | | |
|------------------|--|
| Ткачук І. М. | - в. о. директорки Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, голова журі; |
| Голубенко А. В. | - методистка Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області; |
| Омельченко Т. В. | - практична психологиня, психотерапевтка за напрямом КІП, докторка філософії за спеціальністю «Психологія», голова Рівненської філії Української спілки психотерапевтів (за згодою); |
| Осадчук Н. О. | - завідувачка Навчально-методичного кабінету психологічної служби КЗ «Житомирський ОППО» Житомирської обласної ради (за згодою); |
| Нагаєвська І. О. | - методистка Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, кандидатка психологічних наук, секретарка журі. |

1.2. Умови проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

«ПОГОДЖУЮ»

В. о. директора НМК ПТО
у Житомирській області

_____ Ірина ТКАЧУК

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директорка Департаменту освіти і
науки обласної державної
(військової) адміністрації

_____ Наталія ОСИПОВИЧ

УМОВИ

проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

1. Загальні положення

1. Обласний конкурс на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області (далі – Конкурс) проводиться Департаментом освіти і науки Житомирської обласної державної (військової) адміністрації, Навчально-методичним кабінетом професійно-технічної освіти у Житомирській області в рамках запланованих заходів обласного проєкту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області».

Конкурс спрямований на поширення та впровадження кращих авторських програм працівників психологічних служб ЗП(ПТ)О області з профілактики психічних розладів всіх учасників освітнього процесу.

2. Мета і завдання Конкурсу

2.1. Метою Конкурсу є:

- привернення уваги до актуальності проблеми профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;
- виявлення та поширення кращого досвіду;
- оптимізація інноваційної діяльності працівників психологічних служб;
- підвищення якості профілактичних програм;
- реалізація творчого потенціалу практичних психологів та психологинь, соціальних педагогів і педагогинь, підвищення престижності їх професій.

2.2. Основні завдання Конкурсу:

- пошук та підтримка творчих працівників психологічних служб;

- акумуляція сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій, сприяння впровадженню методичних інновацій серед учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;
- узагальнення кращого досвіду психологів та психологинь, соціальних педагогів і педагогинь закладів освіти щодо розробки й реалізації авторських програм з профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області;
- оновлення та поповнення інформаційної бази професійного інструментарію фахівців психологічних служб ЗП(ПТ)О області;
- укладання збірки кращих авторських профілактичних програм працівників психологічних служб ЗП(ПТ)О області за результатами Конкурсу;
- висвітлення інформації про проведення Конкурсу на вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області.

3. Умови проведення Конкурсу

3.1. Конкурс проводиться заочно, участь є обов'язковою для всіх закладів професійної (професійно-технічної) освіти області.

3.2. Учасниками Конкурсу можуть бути працівники психологічних служб (практичні психологи і психологині, соціальні педагоги та педагогині) ЗП(ПТ)О області як окремі автори, так і у складі авторських колективів.

3.3. До участі в Конкурсі допускаються авторські програми, апробовані у ЗП(ПТ)О та оформлені належним чином.

3.4. Учасники Конкурсу мають подати повний комплект матеріалів: заявку на участь у Конкурсі, зразок якої наведено у додатку 1 Умов проведення Конкурсу; авторську програму відповідно до вимог, зазначених у додатку 2 Умов проведення Конкурсу; анотацію авторської програми (не більше 4000 знаків, до двох сторінок); відгук керівника ЗП(ПТ)О, де проходила апробація програма; матеріали, що демонструють реалізацію програми в ЗП(ПТ)О (фото, відео, відгуки учасників, публікації в ЗМІ тощо).

3.5. Кожна авторська програма оформлюється державною мовою, має бути надрукована у текстовому редакторі MS Word (із розширенням *.doc, *.docx); формат паперу: A4 (21×29,7 см); орієнтація сторінок: книжкова (із вирівнюванням по ширині та відступом від лівого краю – 1,25 см); поля: верхнє, нижнє – 2 см, лівє – 2 см, правє – 1 см; шрифт: Times New Roman (розмір шрифту – 14 pt); міжрядковий інтервал – 1,5. У тексті заборонено використання російських джерел, відео, покликань.

3.6. Строки проведення Конкурсу:

Конкурс проводиться з **11 листопада по 19 грудня 2024 року**.

3.7. Умови проведення Конкурсу:

Для участі у Конкурсі необхідно подати до **02 грудня 2024 року** повний комплект матеріалів на електронну пошту **nmkptozhytomyr@ukr.net** з позначкою «На конкурс авторських профілактичних програм».

3.8. Члени журі Конкурсу в дистанційному режимі оцінюють представлені програми.

Оціночні таблиці, заповнені згідно з критеріями оцінювання та завірені особистим підписом, члени журі надсилають на електронну пошту **nmkptozhytomyr@ukr.net** до **16.12.2024 року**.

Оргкомітет за поданням журі визначає переможців та складає узагальнений протокол оцінювання Конкурсу не пізніше **19.12.2024 року**.

3.9. За підсумками проведення Конкурсу, на підставі узагальненого протоколу, визначається переможець, лауреати, учасники. Переможцем Конкурсу є учасник, який набрав найбільшу кількість балів та посів I місце. Лауреатами Конкурсу є учасники, які брали участь у Конкурсі та посіли II та III місця. Автори, колективи авторів програм, які брали участь у Конкурсі, нагороджуються дипломами у співвідношенні 1:2:3.

Результати проведеного Конкурсу затверджуються відповідним наказом Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації та оприлюднюються на офіційних вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області.

4. Критерії оцінювання авторської програми щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

<i>№ з/н</i>	<i>Критерії</i>	<i>Бал від 0 до 15</i>
1	Анотація авторської програми. Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми. Відповідність мети та завдань темі представленої програми	10
2	Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми	5
3	Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми	5

4	Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо)	15
5	Короткий опис проведення апробації авторської програми. Наявність відгуку керівника ЗП(ПТ)О, де проходила апробацію програма	5
6	Коректність використання професійної термінології. Системність, логічність, послідовність, наступність і науковість під час викладу інформації. Грамотність і естетичність оформлення. Дотримання академічної доброчесності	5
7	Наявність матеріалів, що демонструють реалізацію програми у ЗП(ПТ)О (фото, відео, відгуки учасників, публікації в ЗМІ тощо)	5
Максимальна кількість балів:		50 балів

Додаток 1
до умов обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних
розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

**Оргкомітету обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних розладів
учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області**

ЗАЯВКА
на участь в обласному конкурсі на кращу авторську програму
щодо профілактики психічних розладів учасників
освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

Назва закладу П(ПТ)О, який подає ЗАЯВКУ

ПІБ автора (колективу авторів)

Тема авторської програми: «_____»

Автор (колектив авторів) _____

направляє на участь в обласному конкурсі на кращу авторську програму
щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу
ЗП(ПТ)О області авторську програму на тему: _____

розроблену для _____ (цільова група).
Апробацію програми проведено з _____ 20__ р. по
_____ 20__ р. в _____.
(назва ЗП(ПТ)О)

Кількість учасників _____.

Автор (авторський колектив) _____
(підпис)
_____ 20__ р.

Директор ЗП(ПТ)О _____
(підпис)

Додаток 2
до умов обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних розладів
учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

Зразок титульної сторінки

**Обласний конкурс на кращу авторську програму
щодо профілактики психічних розладів учасників
освітнього процесу ЗП(ПТ)О області**

Авторська програма
на тему: «_____»

Автор (колектив авторів):
ПІБ, посада,
кваліфікаційна категорія, педагогічне звання,
повна назва ЗП(ПТ)О

Житомир – 2024

Додаток 3

до умов обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних розладів
учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області

Структура повного комплексу конкурсних матеріалів

1. Заявка на участь у Конкурсі.
2. Титульна сторінка.
3. Анотація авторської програми.
4. Відгук керівника ЗП(ПТ)О, де програма проходила апробацію.
5. Короткий опис проведення апробації авторської програми.
6. Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми програми.
Мета та завдання представленої програми.
7. Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.
8. Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми.
9. Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо).
10. Перелік використаних джерел.
11. Додатки.
12. Матеріали, що демонструють реалізацію програми в ЗП(ПТ)О (фото, відео, відгуки учасників, публікації у ЗМІ тощо).

1.3. Про підсумки проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної (військової) адміністрації № 166 від 19.12.2024

**ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

НАКАЗ

19.12.2024

№ 166

**Про підсумки проведення
обласного конкурсу на кращу авторську
програму щодо профілактики психічних
розладів учасників освітнього процесу
ЗП(ПТ)О області**

У рамках реалізації заходів обласного проекту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області», відповідно до наказу Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації від 25.10.2024 № 128 «Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області» впродовж листопада-грудня 2024 року в закладах професійної (професійно-технічної) освіти області був проведений вищезазначений конкурс (далі – Конкурс).

За результатами Конкурсу

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити спільне рішення організаційного комітету та журі Конкурсу згідно з додатком і довести до відома колективів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

2. Нагородити дипломами Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації за кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області:

за перше місце – дипломом I ступеня:

- Ковальова Валентина Володимировича, практичного психолога Житомирського професійного політехнічного ліцею (в. о. директора Федір НІКОНЧУК);

за друге місце – дипломом II ступеня:

- авторський колектив: Клочкову Ірину Анатоліївну, практичну психологиню, Існюк Віту Сергіївну, соціальну педагогиню ДНЗ «Олевський професійний ліцей» (т. в. о. директора Яків ОСИПЧУК);

- Синежук Аллу Віталіївну, практичну психологиню ДНЗ «Малинський професійний ліцей» (директор Микола ІЛЮЧОК);

за третє місце – дипломом III ступеня:

- Григорук Тетяну Андріївну, соціальну педагогиню Бердичівського професійного будівельного ліцею (директор Світлана МОХОРТ);

- Хомяк Юлію Станіславівну, практичну психологиню Овруцького професійного ліцею (директор Микола СТЕПАНЧУК);

- авторський колектив: Куку Варвару Володимирівну, практичну психологиню, Сулковську Ірину Леонідівну, соціальну педагогиню ЗП(ПТ)О «Коростишівський професійний коледж» (директор Василь КИРИЛЮК).

3. Оголосити подяку Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації членкам журі обласного конкурсу на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області за професіоналізм та об'єктивність при оцінюванні авторських профілактичних програм фахівців психологічної служби:

- Ткачук Ірині Миколаївні, в. о. директора Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області;

- Голубенко Антоніні Володимирівні, методистці Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області;

- Омельченко Тетяні Володимирівні, практичній психологині, психотерапевтці за напрямом КІП, докторці філософії за спеціальністю «Психологія», голові Рівненської філії Української спілки психотерапевтів;

- Осадчук Наталії Олександрівні, завідувачці Навчально-методичного кабінету психологічної служби КЗ «Житомирський ОППО» Житомирської обласної ради;

- Нагаєвській Ірині Олександрівні, методистці Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, кандидатці психологічних наук.

4. Відділу професійної (професійно-технічної) освіти (Юрій САЛІМОНОВИЧ), Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Ірина ТКАЧУК):

1) Висвітлити результати Конкурсу на вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації та НМК ПТО у Житомирській області.

2) Обговорити підсумки Конкурсу на засіданнях обласних методичних секцій заступників директорів з навчально-виховної роботи та працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О.

5. Керівникам ЗП(ПТ)О:

1) Проаналізувати результати Конкурсу на засіданнях педагогічних рад.

2) Вжити заходів щодо удосконалення роботи зі створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

3) Заохотити переможця та призерів Конкурсу в межах чинного законодавства.

4) Вказати керівницям ДНЗ «Житомирське вище професійне технологічне училище» (в. о. директора Юлія ЛЕГЕНЬКА) та Житомирський професійний ліцей Житомирської обласної ради (директор Олена ДЕРЕВ'ЯНКО) на незабезпечення участі працівників психологічної служби закладів у конкурсі.

6. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

**Спільне рішення
організаційного комітету та журі обласного конкурсу на кращу
авторську програму щодо профілактики психічних розладів
учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області**

У листопаді-грудні 2024 року, в рамках реалізації заходів обласного проєкту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області», був проведений обласний конкурс серед працівників психологічних служб закладів П(ПТ)О на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу.

Метою Конкурсу було створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу шляхом привернення уваги до актуальності проблеми профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області, оптимізації інноваційної діяльності працівників психологічних служб, реалізації творчого потенціалу практичних психологів та психологинь, соціальних педагогів і педагогинь, підвищення престижності їх професії, виявлення та поширення кращого досвіду, підвищення якості профілактичних програм.

Конкурс проводився заочно, участь була обов'язковою для всіх закладів професійної (професійно-технічної) освіти області. Однак, працівники психологічних служб ДНЗ «Житомирське вище професійне технологічне училище» та Житомирський професійний ліцей Житомирської обласної ради конкурсні матеріали організаційному комітету і журі Конкурсу не подали.

Представлені на Конкурс матеріали засвідчують, що працівниками психологічних служб ЗП(ПТ)О активно проводиться робота щодо популяризації теми профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу, відповідно до реалій сьогодення.

Актуальність представлених тем авторських профілактичних програм, їх теоретичне обґрунтування, зміст занять та вправ, якість навчальних і методичних матеріалів, опис матеріально-технічного обладнання, необхідного для реалізації програм, логічне структурування й коректність використання професійної та наукової термінології, представлені відгуки про апробацію програм у закладах професійної

(професійно-технічної) освіти області свідчать про інноваційну діяльність фахівців психологічних служб у напрямі профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу.

Журі відзначило кращий досвід акумуляції сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій з профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області в авторських профілактичних програмах таких закладів: Житомирського професійного політехнічного ліцею, ДНЗ «Олевський професійний ліцей», «Малинський професійний ліцей», Бердичівського професійного будівельного ліцею, Овруцького професійного ліцею, ЗП(ПТ)О «Коростишівський професійний коледж».

Водночас журі відмічає, що найбільші труднощі в процесі укладання програм виникали під час вибору теми та теоретичного обґрунтування її актуальності; опису мети і завдань програми, термінів і послідовності етапів її реалізації; висвітлення матеріалів, що демонструють процес реалізації програми у ЗП(ПТ)О.

Враховуючи протоколи дистанційного оцінювання конкурсних матеріалів членками журі,

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ ТА ЖУРІ КОНКУРСУ ВИРІШИЛИ:

1. Нагородити дипломами Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації за кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області:

за перше місце – дипломом I ступеня:

- Ковальова Валентина Володимирівна, практичного психолога Житомирського професійного політехнічного ліцею (в. о. директора Федір НІКОНЧУК);

за друге місце – дипломом II ступеня:

- авторський колектив: Клочкову Ірину Анатоліївну, практичну психологиню, Існюк Віту Сергіївну, соціальну педагогиню ДНЗ «Олевський професійний ліцей» (т. в. о. директора Яків ОСИПЧУК);

- Синежук Аллу Віталіївну, практичну психологиню ДНЗ «Малинський професійний ліцей» (директор Микола ІЛЮЧОК);

за третє місце – дипломом III ступеня:

- Григорук Тетяну Андріївну, соціальну педагогиню Бердичівського професійного будівельного ліцею (директор Світлана МОХОРТ);

- Хомяк Юлію Станіславівну, практичну психологиню Овруцького професійного ліцею (директор Микола СТЕПАНЧУК);

- авторський колектив: Куксу Варвару Володимирівну, практичну психологиню, Сулковську Ірину Леонідівну, соціальну педагогиню ЗП(ПТ)О «Коростишівський професійний коледж» (директор Василь КИРИЛЮК).

2. Відділу професійної (професійно-технічної) освіти (Юрій САЛІМОНОВИЧ), Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Ірина ТКАЧУК):

1) Висвітлити результати Конкурсу на вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної (військової) адміністрації та НМК ПТО у Житомирській області.

2) Обговорити підсумки Конкурсу на засіданнях обласних методичних секцій заступників директорів з навчально-виховної роботи та працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О.

3. Керівникам ЗП(ПТ)О:

1) Проаналізувати результати Конкурсу на засіданнях педагогічних рад.

2) Вжити заходів щодо удосконалення роботи зі створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

3) Заохотити переможця та призерів Конкурсу в межах чинного законодавства.

4) Вказати керівникам ДНЗ «Житомирське вище професійне технологічне училище» (в. о. директора Юлія ЛЕГЕНЬКА) та Житомирський професійний ліцей Житомирської обласної ради (директор Олена ДЕРЕВ'ЯНКО) на забезпечення участі працівників психологічної служби закладів у конкурсі

Голова оргкомітету

Юрій САЛІМОНОВИЧ

Голова журі

Ірина ТКАЧУК

РОЗДІЛ 2

АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗП(ПТ)О ОБЛАСТІ

2.1. Ковальов В. В. Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка (Житомирський професійний політехнічний ліцей)

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ П(ПТ)О ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ПІДТРИМКА»

№ з/п	Заходи до виконання завдань
Психодіагностичне обстеження здобувачів освіти	
1.	Оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим
2.	Вивчення оцінки якості життя за методикою THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL)–BREF (окремі питання)
3.	Обстеження за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)
Просвітницько-профілактична робота зі здобувачами освіти	
4.	Бесіда «Булінг та інші форми насильства в освітньому середовищі»
5.	Практичний семінар «Психічне (ментальне) здоров'я. Психологічні наслідки війни»
6.	Заняття з елементами тренінгу «Перша психологічна допомога та самодопомога в умовах війни»
7.	Бесіда «Суїцидальна поведінка в підлітковому віці»
8.	Практичний семінар «Інформаційна гігієна під час війни та психічне здоров'я»
9.	Круглий стіл «Вплив адиктивної поведінки на психічне здоров'я»
10.	Індивідуальна психоедукація
Просвітницько-профілактична робота з членами педагогічного колективу	
11.	Практичний семінар «Психічне (ментальне) здоров'я. Психологічні наслідки війни»
12.	Заняття з елементами тренінгу «Перша психологічна допомога та самодопомога в умовах війни»

13.	Практичний семінар «Інформаційна гігієна під час війни та психічне здоров'я»
14.	Представлення результатів дослідження на педагогічній раді
15.	Індивідуальна психоедукація
Просвітницько-профілактична робота з батьками здобувачів освіти	
16.	Бесіда «Психічне здоров'я. Перша психологічна допомога та самодопомога»
17.	Індивідуальна психоедукація
Оцінка ефективності програми	
18.	Підсумкове анкетування здобувачів освіти з представленням результатів на педагогічній раді

АНОТАЦІЯ

до авторської програми «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка»

Автор: Валентин Ковальов, практичний психолог

Житомирського професійного політехнічного ліцею

Профілактична програма є підсумком напрацювань психологічної служби Житомирського професійного політехнічного ліцею за період з 2006 року. Особливу увагу зазначеній тематиці було приділено з 2014 року. В 2018 році було розпочато роботу над власне програмою – тоді за проблемну тему практичного психолога було взято «Сприяння розвитку в учасників навчально-виховного процесу комплексу компетентностей, зорієнтованих на збереження психічного здоров'я». За результатами першого етапу роботи над програмою було підготовлено статтю «Деякі аспекти вивчення психологічної готовності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти до роботи з учнями, які потребують інклюзивного підходу». Статтю було надруковано в збірнику наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інклюзія в умовах професійної (професійно-технічної) освіти» (Житомир, 18 квітня 2019 року). Після повномасштабного вторгнення в 2022 році особисту проблемну тему практичного психолога ліцею було переформульовано наступним чином: «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О в умовах війни».

З метою посилення діагностичних спроможностей автором програми було перекладено деякі шкали методики вивчення оцінки якості життя THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE

(WHOQOL)–BREF. Науковим редактором виступив доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Віталій Климчук.

Програму спрямовано на надання комплексної психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах військового конфлікту. Вона має на меті зменшення негативного впливу стресових ситуацій, пов'язаних з війною, на психічне здоров'я здобувачів освіти, їх батьків та членів педагогічного колективу. Це має відбуватися шляхом впровадження заходів профілактики психічних розладів, навчання технікам психічної регуляції, саморегуляції та стресостійкості, а також створення безпечного освітнього середовища. У рамках програми учасники отримують доступ до ресурсів і підтримки з метою адаптації до несприятливих умов і подолання труднощів, пов'язаних, зокрема, із пережитими травматичними подіями.

Проведення заходів рекомендується в складі навчальної групи закладу П(ПТ)О. Заходи з членами педагогічного колективу планується проводити під час педагогічних рад та педагогічних читань.

Цільовою аудиторією є насамперед здобувачі освіти віком від 15 до 18 років. З членами педагогічного колективу передбачається проведення заходів лише просвітницького характеру. Групова просвітницька робота з батьками здобувачів освіти розглядається як допоміжний ресурс, тоді як індивідуальній роботі з батьками тих здобувачів освіти, яким за результатами діагностики рекомендовано додаткові обмеження, планується приділяти посилену увагу.

Вимогами до реалізаторів програми є:

- вища освіта за спеціальностями «Психологія» та «Практична психологія», володіння на достатньому рівні матеріалами навчальних курсів «Перша психологічна допомога та кризові втручання», «Пропедевтика психіатрії», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Психологія девіантної поведінки» чи аналогічними за змістом;

- володіння навичками тренерської діяльності, проведення просвітницьких заходів у формі бесід, дискусій, практичних семінарів, ділових ігор тощо;

- володіння навичками індивідуального психологічного консультування, в ідеалі – з використанням елементів психотерапії;

- володіння навичками кризового консультування, знання протоколів першої психологічної допомоги МОН України, міжнародних керівництв з першої психологічної допомоги та кризових втручань.

Таким чином, реалізація програми «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та

підтримка» має на меті створення сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

З цієї мети випливають такі першочергові **завдання**:

- створити умови для психоемоційного комфорту, оптимістичного світобачення та рухової активності;
- поновити внутрішні ресурси (чуттєве розвантаження та позитивна діяльність);
- формувати усвідомлену потребу в психологічному здоров'ї; а також сприяти розвитку уяви, творчих проявів, радості від реалізації своїх задумів та бажань.

Просвітницька програма «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» **розрахована** на здобувачів освіти та педагогічних працівників. Вона містить розробки занять з елементами тренінгу для педагогів, які спрямовані на розширення психологічних знань, психопрофілактику психічного здоров'я, гармонізацію внутрішнього світу педагогів та здобувачів освіти, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, як необхідних складових здоров'я учасників освітнього процесу.

Ключові слова: стрес, тривожність, страх, очікування, труднощі, негативні та позитивні емоції, стабілізація психоемоційного стану, стресостійкість, ресурс, зовнішні та внутрішні ресурси, способи керування стресовим станом.

ВІДГУК

на авторську програму практичного психолога

Ковальова Валентина Володимирівна

Назва профілактичної програми: «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка».

1. **Актуальність теми.** В умовах російської агресії, спрямованої проти української державності та власне існування українського народу, зазначена вище тема є безперечно актуальною. Війна значно вплинула на психічне здоров'я молоді, педагогів та їх родини, викликавши зростання рівня тривожності, стресу та ризиків розвитку психічних розладів. Їхнє психоемоційне благополуччя потребує системи підтримки та профілактичних заходів для запобігання довгостроковим наслідкам.

2. **Позитивним у роботі є** синтез теоретичного підходу на основі сучасних наукових знань та практичних методів реалізації мети і завдань програми.

3. **Наявність самостійних розробок.** Для досягнення мети програми автор використав перекладену ним діагностичну методику та методичні розробки занять різних форм.

4. **Практична цінність.** Зазначена програма виконується з 2023 року та є гармонійною складовою річного планування діяльності психологічної служби. Реалізація програми, спрямованої на підтримку психічного здоров'я учасників освітнього процесу під час війни, є критично важливою для забезпечення не тільки їхнього благополуччя, але й ефективності освітнього процесу в цілому.

5. **Наявність недоліків.** В програмі можна було б використати більшу різноманітність форм роботи, проте це не впливає на загальну якість та відкриває можливості для подальшої модернізації.

6. **Загальна оцінка роботи** Ковальова В.В. є позитивною, програма заслуговує на інтеграцію в систему методичної та виховної роботи навчального закладу.

В. о. директора ЖПНЧ

02.12.2024 р.



Федір НІКОНЧУК

Короткий опис проведення апробації авторської програми «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка»

Апробацію програми було розпочато в жовтні 2023 року. Перший, психодіагностичний, етап було вирішено відкласти на пізніший період з метою попередження контамінації результатів дослідження за рахунок дезадаптації в нових для першокурсників навчальних групах.

Психодіагностичний етап включав у себе проведення трьох методик: обстеження за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA); вивчення оцінки якості життя за методикою THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL)–BREF (окремі питання); оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим (анкета «Прогноз»). Зазначені обстеження проводилися виключно онлайн, на базі автоматизованої інформаційної системи «Я – психолог». Даний спосіб значно полегшує як власне процедуру обстеження, так і обробку результатів. Автору вдалося досягти стовідсоткового охоплення цільової групи.

За результатами обстеження за анкетною «Прогноз» вдалося виявити певну кількість здобувачів освіти, котрим варто було рекомендувати додаткове обстеження у психіатра, особливо тим, хто дав позитивні відповіді на запитання, що мають діагностичну спрямованість на виявлення суїцидальних тенденцій у поведінці. За усталеною процедурою про необхідність запросити батьків цих юнаків було повідомлено майстрам виробничого навчання та класним керівникам груп. Про ознайомлення з результатами обстеження здобувачів освіти батькам було повідомлено під підпис (форму повідомлення подано в додатках). За результатами дослідження зі здобувачами освіти та їх батьками окремо була проведена психоедукаційна робота та, за потреби, – психологічне консультування.

Слід зауважити, що практично у всіх випадках рекомендацій стосовно звернення до психіатра батьки здобувачів освіти визнавали наявність у своїх дітей проблем із психічним здоров'ям. За необхідності батькам та здобувачам освіти надавалися контакти психіатра, психологів та соціальних працівників соціальних служб чи (та) неурядових соціальних проєктів.

На просвітницькому етапі вкрай необхідним виявилось, по-перше, використання ілюстративних матеріалів (презентацій, фото, відео тощо) для тримання розповіді в фокусі уваги цільової аудиторії – як здобувачів освіти, так і членів педагогічного колективу. По-друге, ефективною виявилася максимальна тривалість заходу в 30 хвилин: така тривалість

продиктована відволіканням юнаків із найвищою в групі розсіяністю уваги, після чого ефективність діяльності починає стрімко падати. По-третє, дійсно неефективним є лекційний спосіб викладу інформації. Найкращий результат дає звернення до власного (краще робочого) досвіду або досвіду однолітків здобувачів освіти (так звані «історії з життя»).

Одним із показових результатів апробації ми можемо вважати зниження стигматизації осіб із психічними розладами та зниження страху перед необхідністю звернення до психіатра. Слід зазначити, що, на жаль, в майже кожній навчальній групі виявляються здобувачі освіти, переконання котрих у царині психічного здоров'я змінюються в конструктивний бік дуже повільно чи й не змінюються зовсім. Проте загалом наочною є позитивна тенденція.

Актуальність та теоретичне обґрунтування авторської програми «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка» Мета та завдання представленої програми

Профілактична програма є підсумком напрацювань психологічної служби Житомирського професійного політехнічного ліцею за період з 2006 року. Особливу увагу зазначеній тематиці було приділено з 2014 по 2022 роки і далі, в період повномасштабного вторгнення.

Практичним психологом було помічено, що нервово-психічна стійкість досліджуваних здобувачів освіти значно знизилася з початком російської агресії в 2014 році і взагалі впала після повномасштабного вторгнення. Так, у період із 2006 по 2014 рік кількість здобувачів освіти, батькам яких за результатами психодіагностики було рекомендоване додаткове обстеження їхньої дитини у психіатра, становила в середньому 8%. В 2014-2016 роках кількість таких рекомендацій зросла до 18-20%. В 2024 році кількість здобувачів освіти з незадовільною нервово-психічною стійкістю становить 45-50% від загального числа обстежених. Попри ймовірність похибок та некоректних відповідей досліджуваних ситуація виглядає вкрай тривожною і потребує вжиття відповідних заходів.

Слід зауважити, що наша війна фактично є першою «онлайн-війною»: розвиток інформаційних технологій призвів до «занурення» населення, що перебуває в тилу, в картину бойових дій. Сцени катувань та вбивств, інформаційно-психологічні атаки тощо здійснюють безумовний деструктивний вплив на психіку всіх громадян нашої країни, навіть тих, хто проживає за кордоном – різниця лише в ступені вираженості. Окрім того, серйозно впливають на психіку також

хвилювання про близьких, які перебувають в зоні бойових дій, та контакти з військовослужбовцями, котрі звідти прибули. Окремими категоріями є ВПО, вчорашні бійці Сил Оборони, в тому числі УБД, з числа учасників освітнього процесу.

Окрім того, всупереч правилам роботи з травмою, ми не можемо очікувати завершення травматичної події – та й особа, яка надає психологічну допомогу, також перебуває в тій самій ситуації. В цьому нині полягає і унікальність, і безумовна складність роботи працівників психологічних та соціальних служб.

Наслідком зазначених вище чинників стало те, що психічне здоров'я учасників освітнього процесу в Україні під час повномасштабного вторгнення стало критичним питанням. Війна викликала значний стрес і тривогу серед дітей, педагогів та батьків, що призвело до зростання рівня емоційного дистресу та психологічних травм. Діти, які пережили травматичні події, можуть стикатися з труднощами в навчанні, концентрації та соціальній адаптації.

В умовах війни важливо забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе учасникам освітнього процесу впоратися зі стресом і знайти способи адаптації до нових реалій. Психологічні служби в закладах освіти змінюють ключову роль у наданні психологічної допомоги та формуванні стресостійкості. Програми підтримки, такі як «Діти та війна», спрямовані на навчання техніки зіцнення та подолання наслідків травм, стають особливо актуальними в цей складний час.

Формулюючи назву програми відповідно до умов конкурсу, ми вирішили відмовитися від використання в ній терміну «психічні розлади». Попри деякі плюси (загострення уваги на важливості теми психічних розладів, залучення учасників до відкритого обговорення), нами було взято до уваги ймовірність виникнення стигматизації (вживання терміну «психічні розлади» може викликати стигму або негативні асоціації, які можуть утримувати людей від участі в програмі) та обмеження аудиторії (зважаючи на загальний культурно-освітній рівень нашої цільової аудиторії, деякі люди можуть уникати програми, які прямо вказують на психічні розлади, через страх або незрозуміння).

Тож метою нашої авторської програми є створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища, спрямованого на збереження та зміцнення психічного здоров'я учнів, педагогічних працівників та інших учасників освітнього процесу закладу професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного часу.

Завданнями програми є:

- профілактика розвитку психологічних розладів та стресових реакцій в учасників освітнього процесу;

- надання психологічної допомоги та підтримки особам, які її потребують;
- формування в учасників освітнього процесу навичок самодопомоги та саморегуляції;
- підвищення рівня психологічної компетентності педагогічних працівників для ефективної роботи зі здобувачами освіти;
- створення системи взаємодії між закладом освіти, сім'єю та фахівцями з психічного здоров'я.

Очікуваними результатами є:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток навичок конструктивного вирішення проблем;
- підвищення рівня задоволеності учасників освітнім процесом;
- створення сприятливого психологічного клімату в закладі освіти.

**Опис термінів і послідовності етапів реалізації
програми «Психічне здоров'я учасників освітнього процесу
закладу П(ПТ)О під час війни: профілактика та підтримка»**

Орієнтовний графік виконання програми складено з розрахунку на 1 навчальний рік, оскільки частина здобувачів освіти після закінчення 11 класу отримує робітничу професію в закладі П(ПТ)О протягом року.

№ з/п	Заходи до виконання завдань	Місяці реалізації							
		Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Психодіагностична робота зі здобувачами освіти									
1.	Оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим	+							
2.	Вивчення оцінки якості життя за методикою THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL)–BREF (окремі питання)		+						
3.	Обстеження за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)		+						
4.	Підсумкове анкетування здобувачів освіти							+	
Просвітницько-профілактична робота зі здобувачами освіти									
5.	Бесіда «Булінг та інші форми насильства в освітньому середовищі»	+							
6.	Практичний семінар «Психічне (ментальне) здоров'я. Психологічні наслідки війни»			+					
7.	Практичне заняття «Перша		+						

	психологічна допомога»								
8.	Бесіда «Суїцидальна поведінка в підлітковому віці»					+			
9.	Практичний семінар «Інформаційна гігієна під час війни та психічне здоров'я»					+			
10.	Круглий стіл «Вплив адиктивної поведінки на психічне здоров'я»			+					
11.	Індивідуальна психоедукація	За графіком індивідуальних консультацій							
Просвітницько-профілактична робота з членами педагогічного колективу									
12.	Практичний семінар «Психічне (ментальне) здоров'я. Психологічні наслідки війни»					+			
13.	Практичне заняття «Перша психологічна допомога»					+			
14.	Практичний семінар «Інформаційна гігієна під час війни та психічне здоров'я»		+						
15.	Представлення результатів дослідження на педагогічній раді			+					+
16.	Індивідуальна психоедукація	За графіком індивідуальних консультацій							
Просвітницько-профілактична робота з батьками здобувачів освіти									
17.	Бесіда «Психічне здоров'я. Перша психологічна допомога»	За графіком батьківських зборів							
18.	Індивідуальна психоедукація	За графіком індивідуальних консультацій							

Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми

1. Мультимедійний проєктор або мультимедійна дошка.
2. Персональний комп'ютер із підключенням до мережі Інтернет.
3. Наявність у здобувачів освіти смартфонів із підключенням до інтернету.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : ВСЛ, 2015. 416 с.
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : перелік контрольних показників для використання на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 36 с.
3. Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / В. Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька. 2022. 61 с.
4. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
6. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *Нейронews: Психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 1(36). URL : <http://neuro.health-ua.com/page/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-j-suchasni-pidhodi-do-terapiyi>.
7. Кузнецова І., Міхеева О., Катлінг Й., Раунд Д., Бабенко С. Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та населення України: результати національного опитування та інтерв'ю з фахівцями. Короткий опис та підсумки. DOI : 10.5281/zenodo.2585511. URL : https://zenodo.org/record/2585511/files/Summary_UKR.pdf?download=1.
8. Робертс Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. 2017.
9. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5 / 5th ed. p. URL : <https://drive.google.com/file/d/0B-PggjsiGlEgQnRmZXJiX0pidmM/view>.
10. Gorbunova V., Klymchuk V. The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. URL : <https://www.ewjus.com/index.php/ewjus/article/view/609?fbclid=IwAR2cLVNHrbSztj1vTOXg1SiPSe-230Z2ejofEQZKYgwb5MBLw8F5DWSLXdE>.
11. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. URL : <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved>

=2ahUKEwj7k5j-
6bfuAhUhAhAIHRvZDz0QFjAEegQICRAC&url=http%3A%2F%2Fnbuv.go
v.ua%2Fj-
pdf%2Fpppr_2018_7_6.pdf&authuser=1&usg=AOvVaw0UWbeny9VqnVi4kF
Kwtj05.

12. Діти та війна: навчання технік зцілення. URL : http://uzv.org.ua/wp-content/uploads/2015/03/Diti-i-viyna_posibnik.pdf.

13. Кириленко Т. С. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості. Київ : КНУ, 2004. 100 с.

14. Критерії діагностики і психотерапії розладів психіки та поведінки / під ред. Б. В. Михайлова, С. І. Табачнікова, О. К. Напрєєнка, В. В. Домбровської. *Новини української психіатрії*. Харків, 2003. URL : <http://www.psychiatry.ua/books/criteria>.

15. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту. URL : http://sumdu.edu.ua/images/stories/gen_info/structure/psih/1.pdf.

16. Найдьєнова Л. А. Історична травма спільноти: як нащадкам пам'ятати трагічне? URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/157754587.pdf>.

17. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 90 с.

18. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. URL : <http://ipz.org.ua/index.php/vydavnytstvo/94-knyhy-3/187-persha-psykholohichna-dopomoha-posibnyk/?tmpl=component&type=raw>.

19. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / укладачі : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.

20. Перша психологічна допомога. Львів : Друкарські куншти, 2015. 184 с.

21. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2015. 64 с.

22. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : збірник статей. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.

23. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів : Колесо, 2011.

24. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та

підлітків / пер. з англійської; упор. та наук. ред. Л. Підлісецька. Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

25. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Вид-во УКУ, 2014. 84 с.

26. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : методичний посібник / за ред. Пінчук І. Я., Бабова К. Д., Гоженка А. І. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 92 с.

27. Суший О. В. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2014. Вип. 6 (74). С. 18-32.

28. Устінов О. В. Первинна допомога при посттравматичному стресовому розладі. URL : <http://www.umj.com.ua/article/93730/pervinna-dopomoga-pri-posttravmatichnomu-stresovomu-rozladi>.

29. Форвард С., Крейг Б. Токсичні батьки / пер. Т. Різун. Львів : Свічадо, 2010. 304 с.

Додатки до програми розміщені за покликанням:
<https://drive.google.com/file/d/10GRkXKCMzcdSCw922oTCvs7ScrrkBjnZ/view?usp=sharing>

2.2. Ключкова І. А., Існюк В. С. Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти (Державний навчальний заклад «Олевський професійний ліцей»)

ЗМІСТ

1. Заявка на участь у Конкурсі.
2. Титульна сторінка.
3. Анотація авторської програми.
4. Відгук керівника Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей», де проходила апробацію програма.
5. Короткий опис проведення апробації авторської програми.
6. Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми профілактичної програми. Мета та завдання представленої програми.
7. Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.
8. Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми.
9. Структура та зміст профілактичної програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо).
10. Перелік використаних джерел.
11. Додатки.
12. Матеріали, що демонструють реалізацію програми в Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей» (фото, відгуки учасників/учасниць тощо).

Анотація авторської програми

Авторську програму «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» підготували Ключкова Ірина Анатоліївна, практична психологиня, Існюк Віта Сергіївна, соціальна педагогиня Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей» Житомирської області.

Задля ефективної психосоціальної допомоги та підтримки здобувачів/здобувачок освіти, зняття стресу, усунення тривожності, профілактики та подолання стресових розладів створено авторську програму щодо профілактики психічних розладів, що забезпечить належні сприятливі умови для успішної соціалізації учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, допоможе знизити рівень стресу, підвищити психологічну стійкість, покращити академічну успішність, стабілізувати позитивний психоемоційний стан здобувачів/здобувачок освіти та підвищити рівень їх внутрішніх ресурсів.

Мета даної профілактичної програми:

- попередження проявів стресових розладів та подолання їх наслідків;
- підвищення рівня стресостійкості та психологічної компетентності в здобувачів/здобувачок освіти;
- формування навичок саморегуляції та самоконтролю;
- навчання ефективним методам управління стресом;
- профілактика дистресів.

Основні завдання авторської програми:

- сприяти формуванню навичок конструктивного подолання стресу;
- сприяти підвищенню стресостійкості;
- активізація особистісних ресурсів учасників/учасниць;
- сприйняття стресу як ресурсу для самовдосконалення;
- покращити самопочуття, настрої, підвищити рівень активності у здобувачів/здобувачок освіти;
- актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані;
- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;

- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- розвивати практичні вміння та навички учасників/учасниць працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Авторська програма «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» розрахована на здобувачів освіти I-III курсу. Вона містить розробки занять з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти, які спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції та підвищення емоційної стійкості у здобувачів/здобувачок освіти.

Ключові слова: стрес, стресові розлади, тривожність, страх, труднощі, резилієнс, негативні та позитивні емоції, стабілізація психоемоційного стану, стресостійкість, ресурс, зовнішні та внутрішні ресурси, способи керування стресовим станом, еустрес, дистрес.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ОЛЕВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ»
вул. Свято-Миколаївська, 27, м. Олевськ, Коростенський район, Житомирська область, 11001
телефон: (04135) 2-17-37; 2-12-36; факс: (04135) 2-17-37;
e-mail: licevolevsk@ukr.net, код ЄДРПОУ 02543451

«28» 11.2024 р.

№ 289/аг-11

ВІДГУК
на авторську програму «Профілактика та подолання стресових розладів
у здобувачів/здобувачок освіти»
практичної психологині Ключкової Ірини Анатоліївни,
соціальної педагогині Існюк Віти Сергіївни
Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей»

Авторська програма «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» пройшла апробацію у Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей» з 16 вересня 2024 р. по 15 листопада 2024 р. та отримала позитивні відгуки від здобувачів/здобувачок освіти. Щоб визначити рівень ефективності занять було проаналізовано відгуки здобувачів освіти. Переважна кількість опитаних вважає, що після занять знижується рівень тривожності, формуються навички емоційної саморегуляції та підвищується рівень стресостійкості. Це вказує на ефективність розробленої профілактичної програми й підтверджує те, що правильно підібрані техніки, форми, методи роботи щодо профілактики та подолання стресових розладів дають позитивний результат.

Матеріал є узагальненням досвіду та практичних напрацювань авторського колективу з гострих питань сьогодення: надання психологічної допомоги для зняття стресу, стабілізація позитивного психоемоційного стану, розвиток практичних вмінь та навичок здобувачів/здобувачок освіти працювати з уявою як ресурсом для подолання стресових розладів. Ця тема є актуальною, особливо в умовах воєнного стану.

Авторська програма щодо профілактики психічних розладів чітко структурована. Вдало визначена актуальність обраної теми, мета та завдання, розроблені методи профілактичної роботи. Опрацьовано велику кількість електронних джерел, спеціальну наукову та професійну літературу.

Структура програми відповідає сучасним вимогам. Відчувається, що психологічна служба прекрасно орієнтується у матеріалі, вільно володіє теоретичними основами, вдумливо застосовує теорію із практично-профілактичною роботою.

Позитивною характеристикою є те, що в авторській програмі розроблено комплекс занять для здобувачів/здобувачок освіти, в яких використано нові техніки зцілення, проведення яких допомогло створити сприятливе психоемоційне середовище у ліцеї, підвищити рівень стресостійкості в учасників/учасниць програми, сформувати свідоме ставлення до власного здоров'я та попередити виникнення стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти.

Заняття з елементами тренінгу проводилися із здобувачами освіти I-III курсу систематично, що спонукало все більше учасників/учасниць брати у них участь.

Авторська програма «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» свідчить про високий фаховий рівень практичної психологині та соціальної педагогині, заслуговує на позитивну оцінку, а також може бути рекомендована для подальшого використання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти та для роботи практичним психологам та соціальним педагогам.

Т.в.о. директора ДНЗ «ОПЦ»



Яків ОСИПЧУК

Короткий опис проведення апробації авторської програми

Авторська програма «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» спрямована на зміцнення психологічної стійкості та емоційного благополуччя здобувачів/здобувачок освіти, запобігання стресу та вміння долати та керувати стресом.

Програма проходила апробацію впродовж вересня-листопада 2024-2025 навчального року в Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей» із здобувачами/здобувачками освіти I-III курсів, в кількості 60 осіб.

За час впровадження авторської профілактичної програми було виявлено, що вона дійсно забезпечує вирішення низки завдань:

- формування позитивного ставлення до нестандартних стресових ситуацій, розвитку стресостійкості та позитивного мислення;
- підвищення впевненості у собі та власних можливостях, зниження рівня тривожності;
- навчання навичкам саморегуляції та самодопомоги;
- профілактика та попередження виникнення стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти.

Традиційно, перше заняття було присвячено знайомству учасників/учасниць, виробленню правил роботи групи, створенню безпечного простору для роботи. На наступних заняттях учасники/учасниці були ознайомлені з такими поняттями як «стрес», «тривожність», «резилієнс», «стресостійкість», «зовнішні та внутрішні ресурси» та з способами подолання стресових розладів. Завершальні заняття були присвячені рефлексії та присвоєнню отриманого досвіду.

Під час проведення занять з елементами тренінгу за даною авторською профілактичною програмою здобувачі/здобувачки освіти проявляли найбільшу активність у вправах, які передбачали групову взаємодію для вирішення життєвих ситуацій; проявляли інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно брали участь в інтерактивних вправах, з цікавістю переглядали та аналізували презентації. У ході занять в учасників/учасниць підвищувався рівень комунікації й культури спілкування та формувалося вміння безконфліктної взаємодії в колективі.

Учасники/учасниці програми змогли по іншому побачити свої внутрішні установки щодо реагування на стресові моменти спілкування та життя в цілому, збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання, підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії. Здобувачі/здобувачки освіти дізналися про прояви та особливості правильного реагування в разі гострої реакції на стрес,

стресового розладу, посттравматичного стресового розладу та навчилися дихальним вправам, що допомагають їм опановувати свій емоційний стан та регулювати власну поведінку.

Авторська програма є результативною, отримала позитивні відгуки від адміністрації ліцею та учасників/учасниць програми, її можна рекомендувати для роботи із здобувачами/здобувачками освіти в закладах професійної (професійно-технічної) освіти, а також для роботи практичним психологам та соціальним педагогам.

Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми профілактичної програми. Мета та завдання представленої програми

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині. Невміння справлятися зі стресом може призводити до проблем зі здоров'ям, зниження успішності та емоційного вигорання.

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Зростання стресу серед здобувачів/здобувачок освіти наразі набуло особливої гостроти. Економічна та політична нестабільність у світі, військова агресія в Україні створюють умови постійного стресу. Внаслідок цього, через емоційну нестабільність у здобувачів/здобувачок освіти зростає рівень тривожності, вони впадають як у депресивні, так і в агресивні стани, знижується рівень стресостійкості. Проблема стресу в останні роки стає однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці і практиці. В дослідженнях показано, що стрес – одна з можливих причин погіршення нервово-психічного здоров'я у підлітків.

Тому профілактика та подолання стресових розладів стає надзвичайно важливою для забезпечення психологічного благополуччя та успішного навчання здобувачів/здобувачок освіти.

Таким чином, в авторській програмі «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» особлива увага приділяється роботі зі стресами, страхами, зниженню тривожності, саморегуляції, формуванню душевної та емоційної рівноваги.

Проблема стресостійкості особистості є предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних психологів. Управління стресом досліджували В. Абаков, Х. Алієв, Г. Бердник, Є. Черпанова.

У науково-психологічній літературі поняття «стресостійкість» вчені пов'язують зі здатністю особистості протистояти стресу. У

психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко, стрес визначається як «стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища».

Теорія стресу Ганса Сельє. Ганс Сельє, відомий австрійсько-канадський лікар, визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який виклик чи зміни. Його теорія передбачає, що стрес є природною реакцією, яка може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на організм.

Модель транзакційного стресу та копіngu Річарда Лазаруса. Лазарус вважав, що стрес виникає не лише від зовнішніх подій, але й від інтерпретації цих подій людиною. Його модель підкреслює важливість когнітивної оцінки ситуації та наявності ресурсів для подолання стресу. Програма базується на цій моделі, пропонуючи здобувачам/здобувачкам освіти інструменти для ефективного копіngu.

Теорія емоційного інтелекту Деніела Гоулмана. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями і емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому управлінню стресом.

Мета авторської програми: підвищення психологічної стійкості та емоційного благополуччя здобувачів/здобувачок освіти через профілактику та подолання стресових розладів і навчання ефективним методам управління стресом.

Завдання:

- сформувати навички саморефлексії та емоційної саморегуляції для ефективного подолання стресових розладів;
- ознайомити з поняттями «стрес», «ресурс», «стресостійкість», «способи керування стресовим станом», «дистрес»;
- навчити здобувачів/здобувачок освіти практичним методам, таким як дихальні вправи, релаксаційним технікам та фізичної активності для ефективного зниження рівня стресу;
- навчити знаходити власні ресурси щодо вирішення проблем в стресовій ситуації;
- розвивати практичні вміння та навички учасників/учасниць працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресових розладів;
- здійснити профілактику стресових станів.

Тож сьогодні питання профілактики та подолання стресових розладів набуло особливої актуальності, а уміння справлятися зі стресом перетворюється на нагальну потребу. Цей факт вказує на необхідність

розробки і впровадження авторської програми щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області.

Дана програма спрямована допомогти здобувачам/здобувачкам освіти в оволодінні техніками профілактики і швидкого зняття стресових станів, знаходження власних ресурсів.

Перспективою подальшої роботи є формування стресостійкості здобувачів/здобувачок освіти. Адже те, як ми переживаємо стрес впливає на якість нашого життя. Тому важливо розвивати стійкість до стресу, бо це дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми

Рекомендована тривалість програми: 13,5 годин (8 занять з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти).

Термін проведення: вересень-листопад.

Програма «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» реалізується за такими етапами:

I етап. Організаційний. На цьому етапі автори профілактичної програми ознайомлюються з структурою занять, планують графік проведення, готують необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми.

II етап. Основний. Із здобувачами/здобувачками освіти проводяться профілактичні заняття з елементами тренінгу за профілактичною програмою.

III етап. Підсумковий. Підбиття підсумків, аналіз ефективності авторської програми, відповідність очікуваним результатам.

Очікувані результати авторської програми «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти» включають:

1. Зниження рівня стресу: зменшення частоти та інтенсивності стресових станів у здобувачів/здобувачок, що сприятиме їхньому загальному благополуччю.

2. Покращення психологічної стійкості: розвиток навичок управління стресом і емоційної саморегуляції, що допоможе здобувачам/здобувачкам ефективно справлятися з різноманітними життєвими викликами.

3. Підвищення успішності: зменшення стресу позитивно вплине на концентрацію, мотивацію та загальні результати навчання.

4. Поліпшення емоційного стану: збільшення рівня задоволеності життям і покращення настрою у здобувачів/здобувачок освіти.

5. Створення безпечного освітнього середовища: забезпечення підтримуючої та безпечної атмосфери у закладі освіти, що сприятиме гармонійному розвитку здобувачів/здобувачок освіти.

Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми

Для того, щоб упроваджувати повноцінну авторську програму «Профілактика та подолання стресових розладів у здобувачів/здобувачок освіти», необхідні спеціальні матеріали та обладнання.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання:

- ноутбук,
- мультимедійна дошка;
- презентації;
- ватмани;
- фліпчарт;
- аркуші паперу формату А3 та А4;
- ручки;
- фломастери;
- кольорові олівці;
- маркери;
- кольоровий папір;
- клей;
- релаксаційна музика;
- квітка;
- свічка;
- роздатковий матеріал до занять;
- стікери;
- скотч;
- малюнок «пісочний годинник»;
- малюнок «чарівна скринька»;
- малюнок сонечка;
- малюнок «валіза»;
- малюнок дерева;
- картонна коробка;
- малюнок кактуса;
- клубок ниток;
- торбинка;
- ножиці;

- крейда;
- серветки;
- пластиковий стаканчик;
- цукерки «драже»;
- гудзик;
- кубик;
- закладка;
- біла куля;
- свічка;
- повітряні кульки;
- кнопки.

Опис вимог до матеріально-технічного обладнання закладу освіти, необхідних для упровадження профілактичної програми:

- навчальний кабінет;
- стільці за кількістю учасників/учасниць;
- столи для роботи у підгрупах;
- фліпчарт або дошка з крейдою;
- ноутбук, інтерактивна дошка та аудіо колонки для демонстрації відео, озвучування релаксаційної музики.

Структура та зміст авторської профілактичної програми

Профілактична програма складається з 8 занять з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти I-III курсів.

№ з/п	Назва теми програми	Тривалість
1.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стреси в нашому житті. Як від них захиститись?»	1,5 год
2.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стрес та психологічна рівновага»	1,5 год
3.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стратегії поведінки в стресі»	2 год
4.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Профілактика стресу. Техніки психічної саморегуляції та турботи»	2 год

5.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива»	1,5 год
6.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Фактори, що викликають стан стресу. Уникнення стресового навантаження»	2 год
7.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Управління стресом та розвиток стресостійкості»	1,5 год
8.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стресостійкість. Способи її підвищення»	1,5 год
	Всього:	13,5 год

**ПЛАН-СХЕМА АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ
«ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ
У ЗДОБУВАЧІВ/ЗДОБУВАЧОК ОСВІТИ»**

Назва вправи	Мета	Трива лість	Необхідні матеріали
Заняття № 1 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стреси в нашому житті. Як від них захиститись?»			
Привітання. Вступне слово.	Налаштування учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	2 хв	
Вправа «Подаруй усмішку»	Створення сприятливої атмосфери	5 хв	Опорний текст про значення усмішки у житті людини
Правила роботи в групі	Формування єдиного робочого простору та вироблення правил поведінки у групі протягом усього заняття	3 хв	Фліпчарт, маркер
Вправа «Очікування»	Виявлення очікувань учасників/учасниць від перебування на	5 хв	Пісочний годинник, стікери

	зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання		
Вправа «Мільйон червоних троянд»	Створення в групі психологічного комфорту, дружніх відносин	5 хв	Релаксаційна музика
Мозковий штурм «Я переживаю стрес, коли...»	Привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори	5 хв	Фліпчарт, маркер
Тест «Чи схильні ви до переживання стресу?»	Виявлення рівня схильності до переживання стресового стану	10 хв	Бланки з тестом, ручки
Інформаційне повідомлення «Стрес, види стресу і причини»	Ознайомити учасників/учасниць з поняттям «стрес», видами, причинами стресу та можливими реакціями організму	5 хв	Презентація, ноутбук
Арт- терапевтична вправа «Чорний квадрат»	Саморегуляція особистості, активізація ресурсного стану	5 хв	Аркуші паперу А4, олівці
Притча про двох жаб	Покращення вміння до аналізування ситуацій	2 хв	Текст притчі
Робота в групах. Створення порад «Як зняти психологічну напругу?»	Виробити ефективні поради як зняти психологічну напругу	8 хв	Аркуші паперу А4, олівці, маркери
Вправа-руханка «Броунівський рух»	Створення сприятливої атмосфери	5 хв	Картки з ситуаціями

Арт-терапевтична вправа «Моя опора»	Ознайомити учасників/учасниць з практиками самодопомоги, які можна виконувати під час стресу	5 хв	Аркуші паперу, олівці та фарби
Колаж на тему «Я та стрес. Як я виходжу зі стресу?»	Встановити розуміння учасниками/учасницями факторів, що спричиняють стрес та знаходити шляхи виходу з них	10 хв	Ватмани, кольорові олівці, маркери, журнали різної тематичної спрямованості, клей-олівець
Вправа-релаксація «Море»	Зняти напруження, викликати у здобувачів і здобувачок освіти позитивні емоції	5 хв	Релаксаційна музика, презентація з фото моря
Вправа «Оцінка свого емоційного стану»	Оцінити емоційний стан учасників/учасниць заняття	5 хв	Сигнальні картки (червоного, зеленого, синього, білого кольору)
Підведення підсумків. Рефлексія	Підвести підсумки заняття з елементами тренінгу	5 хв	
Заняття № 2 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стрес та психологічна рівновага»			
Привітання	Налаштування учасників/учасниць на роботу	5 хв	
Вправа «Знайомство»	Встановити контакт між учасниками/учасницями та налаштувати на роботу в групі	5 хв	Серветки
Вправа «Правила роботи в групі»	Створення правил для комфортної роботи в групі	5 хв	Фліпчарт, фломастер
Вправа «Очікування»	Визначення очікувань учасників/учасниць від заняття з елементами тренінгу	10 хв	Лист ватману з намальованою скринькою, стікери, ручки, фломастери
Інформаційне повідомлення	Ознайомити учасників/учасниць з	15 хв	Презентація, ноутбук

«Стрес, види та симптоми стресу»	поняттям «стрес», види та симптоми стресу		
Релаксація «Підводні камені»	Знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії	5 хв	Текст притчі
Вправа «Моє безпечне місце»	Формування ресурсних вмінь, робота з уявленнями, допомогти учасникам/учасницям досягти ресурсного стану	10 хв	Релаксаційна музика, ноутбук
Інформаційне повідомлення «Психологічна рівновага»	Надати учасникам/учасницям знання про поняття психологічної рівноваги та ознайомити з ознаками психологічної рівноваги	15 хв	Презентація, ноутбук
Вправа «Колір»	Зняти напруження, викликати у здобувачів і здобувачок освіти позитивні емоції	10 хв	
Вправа «Чи справдилися мої сподівання?»	Усвідомлення учасниками/учасницями того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття з елементами тренінгу	5 хв	Малюнок «Чарівна скринька»
Підведення підсумків заняття. Рефлексія	Підвести підсумки заняття, надати можливість учасникам/учасницям висловити свої враження від заняття	5 хв	

Заняття № 3 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стратегії поведінки в стресі»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	3 хв	
Знайомство. Вправа «Мені в житті щастить»	Розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх	7 хв	Біла кулька
Вправа «Правила роботи в групі»	Показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять	5 хв	Плакат «Правила роботи в групі»
Вправа «Дерево очікувань»	Визначення очікувань учасників/учасниць від заняття з елементами тренінгу, активізувати відчуття особистості	5 хв	Малюнок «Дерево очікувань», стікери у вигляді яблучка
Інтерактивне інформаційне повідомлення	Ознайомити учасників і учасниць із копінг-стратегіями поведінки в стресовій ситуації	5 хв	
Вправа-руханка «Хвиля»	Фізичне розвантаження учасників/учасниць	5 хв	Музика
Вправа «Дотик»	Розвиток умінь відчувати іншу людину через дотик	10 хв	
Вправа «Струси з себе стрес»	Зняти напруження з учасників/учасниць заняття	10 хв	
Вправа «Воскова паличка»	Досягнення емоційної розкутості групи, розвиток довіри до інших	5 хв	Спокійна музика, воскова паличка
Вправа «Ситечко»	Формувати вміння позбавитися негативу	10 хв	

Вправа «Розгнівані кульки»	Допомогти учасникам/учасницям висловити безпечним чином почуття роздратування і гніву, дати можливість зрозуміти, як можна контролювати почуття за допомогою їх вираження безпечним чином	10 хв	Повітряні кульки
Вправа «Чаруючий водоспад»	Розслаблення групи після проробленої роботи	5 хв	
Притча	Покращення вміння до аналізування ситуацій	5 хв	Текст притчі
Рефлексія. Вправа «Відкритий мікрофон»	Закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику/учасниці висловити свою думку	5 хв	Мікрофон
Заняття № 4 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Профілактика стресу. Техніки психічної саморегуляції та турботи»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	5 хв	
Вправа- знайомство «Історії з торбинки»	Налаштувати учасників/учасниць на роботу за темою, активізувати відчуття особистості	5 хв	Торбинка, предмети в торбинці (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, заколка, цукерка тощо)
Прийняття правил роботи групи	Створення правил для комфортної роботи в групі	5 хв	Плакат «Правила групи», маркери

Вправа «Очікування»	Виявлення очікувань учасників/учасниць від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання	5 хв	Пісочний годинник, стікери, ручки
Вправа «Я переживаю стрес, коли...»	Привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори учасників/учасниць заняття	10 хв	
Психомалюнок «Мій внутрішній стан»	Привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх	10 хв	Аркуші паперу А4, кольорові олівці
Інформаційне повідомлення «Стрес»	Ознайомити учасників/учасниць з поняттям «стрес», стресори та стадіями стресу	10 хв	Презентація, ноутбук
Вправа «Стаканчик»	Вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань	5 хв	Пластиковий стаканчик
Вправа «Автобіографія за 45 секунд»	Навчити учасників/учасниць лаконічно і ефективно представляти себе в обмежений час, заохочувати здобувачів/здобувачок освіти оцінювати свої досягнення та позитивні риси	5 хв	Аркуші паперу А4, ручки
Вправа «Самопізнання»	Допомогти учасникам/учасницям	10 хв	Плакат, фломастери, ручки,

	краще зрозуміти свої особистісні риси, сильні та слабкі сторони, а також цінності, які вони вважають важливими		підготовлені таблички
Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»	Самоаналіз, рефлексія	5 хв	Аркуші паперу А4, ручки
Вправа «Ти молодець тому, що...»	Отримати навички надання допомоги, підтримки учасникам/учасницям у складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду	10 хв	
Вправа-розминка «Австралійський дощ»	Забезпечення психологічного розвантаження учасників/учасниць	5 хв	
Вправа «Як впоратися зі стресом»	Навчити учасників/учасниць визначати фізичні, емоційні та поведінкові симптоми стресу, щоб вчасно виявляти та реагувати на його прояви	10 хв	Ватмани, фломастери
Вправа «Місце спокою»	Розслаблення учасників/учасниць	5 хв	Ноутбук, релаксаційна музика
Вправа «Пісочний годинник»	Усвідомлення учасниками/учасницями того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття з елементами тренінгу	5 хв	Пісочний годинник, стікери, ручки
Вправа на завершення «Крок – раз!»	Створення позитивної атмосфери в групі	5 хв	

Підсумки заняття. Рефлексія	Підвести підсумки заняття з елементами тренінгу	5 хв	Буклет «Банк способів і технік саморегуляції»
Заняття № 5 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	5 хв	
Привітання/ знайомство. Вправа «Чарівна кулька»	Знайомство з групою, підготувати учасників/ учасниць до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості колективу	5 хв	Повітряна кулька або м'яч
Правила групи	Показати необхідність вироблення й дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття	5 хв	
Вправа «Валіза очікувань»	Визначати очікування учасників/учасниць від заняття, активізувати відчуття особистості	5 хв	Малюнок валізи, стікери, ручки
«Декларація моєї самооцінки» (автор Вірджинія Сатир)	Стабілізувати свою самооцінку, заглибитися і усвідомити себе в усіх подробностях, думках, переживаннях, послухати себе, побути самим з собою	10 хв	Текст декларації, пам'ятки
Вправа «Легенда про себе»	Самоусвідомлення, формування мотивації до саморозвитку	5 хв	

Арт-терапевтична вправа «Багаж щастя»	Усвідомити зв'язок між тілом та своїм емоційним станом	10 хв	Сумочка або рюкзачок, кольорові олівці, папір
Вправа «Рахунок»	Формувати навички саморегуляції емоційного стану	10 хв	Пам'ятка для здобувачів/здобу здобу освіти
Вправа «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива»	Визначити шляхи психологічного відновлення в умовах стресу	10 хв	Аркуші паперу для кожного учасника/учасниці, ручки, кольорові олівці, фломастери, старі журнали з фотографіями
Візуалізація «Безпечне місце»	Гармонізація емоційного стану, формування навичок релаксації	5 хв	
Вправа «Знищення страху»	Відчуття свого страху за допомогою абстрактних уявлень, знищення його у своєму Я	5 хв	Аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери
Вправа «Цінності мого життя»	Визначити пріоритетні життєві цінності учасників/учасниць та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей	5 хв	Малюнок глечика, уявні «камінчики», ручки, перелік цінностей
Вправа «Коло»	Закріпити позитивні результати від заняття	5 хв	
Рефлексія заняття. Підведення підсумків	Підвести підсумки заняття з елементами тренінгу	5 хв	
Заняття № 6 Заняття з елементами тренінгу для здобувачок/здобувачів освіти: «Фактори, що викликають стани стресу. Уникнення стресового навантаження»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на	5 хв	

	роботу. Повідомлення теми і мети заняття		
Знайомство. Вправа «Чемпіони»	Представити учасників/учасниць з позитивної, оптимістичної сторони, яка підкреслює цінність кожного учасника	10 хв	
Прийняття правил роботи в групі	Показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять	5 хв	
Вправа «Очікування»	Визначати очікування учасників/учасниць від заняття	5 хв	Ручки, ватман з намальованим сонечком, стікери
Інформаційне повідомлення «Стресори – це...»	Розширити рівень інформованості учасників/учасниць щодо понять «стрес», «стресова ситуація», ознайомити зі стадіями стресу	5 хв	Ноутбук, презентація
Вправа «Ноги тупають»	Вираз злості соціально-прийнятним безпечним способом	5 хв	Кольорові олівці, папір А4
Вправа-групування «Стресори»	Ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з поняттям «стресори», з класифікацією груп стресорів; актуалізувати розуміння впливу емоцій в стресовій ситуації	10 хв	
Вправа «Метелики»	Акцентувати різні тілесні відчуття,	10 хв	Спокійна музика

	контраст напруження і розслаблення		
Притча про страх	Подолання свого страху і невпевненості	5 хв	Текст притчі
Вправа «Камінчик»	Зняти емоційне напруження в учасників/учасниць заняття	5 хв	
Читання та обговорення оповідання В. Сухомлинського «Сива волосинка»	Закріплення поняття «стресор» та вплив стресорів на ситуативне сприйняття	5 хв	Текст оповідання
Вправа «Спокій»	Формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс	5 хв	Фліпчарт, маркери
Вправа на саморегуляцію (управління диханням)	Продовжити ознайомлення учасників/учасниць з прийомами саморегуляції	10 хв	
Вправа «Кактус»	Формувати відчуття впевненості у власній спроможності протистояти стресу	10 хв	Аркуші паперу А4, кольорові олівці
Вправа «Сейф»	Формування ресурсних вмінь; робота з уявою	5 хв	
Вправа «Мій ідеальний щоденник»	Ознайомлення учасників/учасниць із можливостями та варіантами ведення особистого щоденника, як засоби, що сприяє вивільненню негативних емоцій та зниженню емоційної напруги	5 хв	

Вправа «Скринька радості»	Формування ресурсних вмінь; робота з увагою	10 хв	Скринька радості (шкатулка)
Рефлексія. Підведення підсумків заняття	Закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість учаснику/учасниці заняття висловити свою думку	5 хв	
Заняття № 7 Заняття з елементами тренінгу для здобувачок/здобувачів освіти: «Управління стресом та розвиток стресостійкості»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	5 хв	
Вправа «Знайомство»	Допомогти учасникам/учасницям краще пізнати одне одного, створити позитивну та довірливу атмосферу на занятті	5 хв	
Вправа «Прийняття правил роботи в групі»	Показати необхідність вироблення й дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття	5 хв	Мудрі вислови
Вправа «Очікування»	Визначати очікування учасників/учасниць від заняття	5 хв	Ручки, ватман з намальованим кактусом, стікери
Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»	Привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до внутріш нього стану, розуміння терміна «стрес»	5 хв	Фліпчарт, маркери
Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час	Акцентувати увагу учасників/учасниць на внутрішній стан,	10 хв	Аркуші паперу, кольорові олівці фломастери

стресу», «Я після стресу»	з'ясувати ставлення до стресу та його вплив		
Руханка «Синергія»	Розвантажити учасників/учасниць заняття, розвивати відчуття єдності	5 хв	
Інформаційне повідомлення «Способи керування стресом»	Ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з ефективними способами, що допомагають управляти стресами	15 хв	Презентація, ноутбук
Вправа «Проговори стрес»	Навчити учасників/учасниць заняття звільнятися від негативних думок та емоцій	5 хв	
Вправа «Усміхнися стресу»	Формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій	5 хв	
Вправи на саморегуляцію (управління диханням)	Ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з прийомами саморегуляції	20 хв	Ноутбук, квітка, свічка, схема квадратного дихання
Підсумки заняття. Рефлексія	Підвести підсумки заняття з елементами тренінгу	5 хв	Буклет «Дихальні техніки, які допоможуть опанувати емоції»
Заняття № 8 Заняття з елементами тренінгу для здобувачів/здобувачок освіти: «Стресостійкість. Способи її підвищення»			
Вступне слово	Налаштування учасників/учасниць на роботу	5 хв	
Вправа-знайомство «Я най.....»	Створення умов для ефективної співпраці учасників/учасниць групи	10 хв	Клубок з нитками
Правила роботи в групі	Створення правил для комфортної роботи в групі	5 хв	Фліпчарт, маркери, фломастери

Вправа- очікування «Берег надій – берег реалізованих сподівань»	Виявлення очікувань учасників/учасниць від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання	10 хв	Пісочний годинник, стікери, ручки
Притча про склянку води	Показати учасникам/ учасницям заняття, як кожна окрема людина реагує на стрес	5 хв	Текст притчі, склянка води
Вправа «Морозиво»	Навчити учасників/учасниць групи простим способам зняття нервового напруження	10 хв	
Вправа «Безлюдний острів»	Діагностувати способи, стилі поведінки під час надзвичайних ситуацій, підготувати учасників/учасниць до подальшого спілкування на тему стресового стану	10 хв	Релаксаційна музика
Притча «Про каву»	Показати учасникам/учасницям заняття з елементами тренінгу, як кожна людина реагує на стрес	10 хв	Ноутбук, притча «Про каву»
Вправа «Тепло»	Забезпечення психологічного розвантаження учасників/учасниць	10 хв	
Вправа «Берег надій – берег реалізованих сподівань»	Визначення рівня реалізації очікувань учасників/учасниць від заняття з елементами тренінгу, надання можливості висловити	5 хв	Плакат з малюнком берег надій – берег реалізованих сподівань

	свої враження від роботи в групі		
Підсумки заняття. Вправа «Парасолька»	Акцентувати увагу учасників/учасниць на особистій відповідальності та підвести підсумки заняття	10 хв	Шаблони-парасольки, ручки, фломастери

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: «Стреси в нашому житті. Як від них захиститись?»

Мета заняття: ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з теоретичними аспектами поняття «стрес», його впливом на продуктивність діяльності людини; вчити здобувачів/здобувачок освіти визначати джерела стресу у своєму житті.

Роздатковий матеріал: бейджі, маркери, «годинник очікувань», сигнальні кольорові картки для оцінювання емоційного стану, плакати з правилами, магніти, фліпчарт, аркуші паперу формату А3, А4, сигнальні кольорові картки, бланки тесту «Чи схильні ви до переживання стресу?», клей-олівець, гуаш, кольоровий папір, фломастери, кольорові олівці, музика для релаксації.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

«Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння або спричиняє хвороби»

Ганс Сельє

Привітання. Вправа «Подаруй усмішку» (5 хв)

Усі учасники/учасниці групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен здобувач/здобувачка освіти повертається до свого сусіда праворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу усміхається наступному сусідові і т.д.

Опорний текст для практичної психологині про значення усмішки у житті та самопочутті людини:

«Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м'язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Ціком розслаблена людина стирає всі негативні емоції.

Усміхайтесь! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м'язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім».

Вправа. Правила роботи групи (3 хв)

Мета: формування єдиного робочого простору та вироблення правил поведінки у групі протягом усього заняття.

Правила роботи в групі:

- правило піднятої руки;
- правило «Це моя думка...»;
- правило STOP (говорити тільки по суті теми і не переходити цю межу);
- конфіденційність;
- добровільна участь у виконанні вправ та завдань;
- відвідування всіх занять з елементами тренінгу без запізень;
- один говорить – всі слухають;
- обговорення дії, а не особи;
- толерантне ставлення один до одного.

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття.

Вправа проводиться у вигляді «годинника очікувань»: кожен учасник/учасниця пише на стікері декілька слів про свої очікування та коротко презентує.

На дошці зображення пісочного годинника. Необхідно надати кожному можливість висловитись поділитися своїми переживаннями. Не варто поспішати. Слід звернути увагу на тих, хто почуває себе невпевнено, напружено.

Вправа «Мільйон червоних троянд» (5 хв)

Мета: створення в групі психологічного комфорту, дружніх відносин.

Інструкція. Зараз розділіться, будь ласка, на пари за бажанням. Встаньте один навпроти одного, закрийте очі і зробіть три глибоких вдихи та видихи... Витягніть руки долонями вперед і уявіть, що долоні вкриті чудовими квітами. У кожного з вас будуть свої квіти: троянди, ромашки, айстри, півонії, польові квіти. Ви відчуваєте їхній аромат і бачите, як прозорі крапельки роси переливаються на чарівних пелюстках. Зараз ви «обсиплете» один одного квітами любові, ніжності, добра, ласки... Але спочатку приготуйте свої долоні: потріть їх одну об одну. Відчуйте, як вони стають все теплішими й теплішими. Поки ви трете долоні, подумайте про те, як багато любові, добра у вашому серці. Тепер витягніть долоні вперед і дайте їм трохи відпочити. Відчуйте, які вони... Теплі? Злегка поколюють? Вони наповнені енергією? Тепер направте зі

свого серця любов, і нехай вона по руках потече в долоні та наповнить їх (5 секунд). Відчуйте цю любов у своїх долонях (5 секунд). Відчуйте, як долоні покриваються квітами любові, добра, ніжності (5 секунд). Тепер відкрийте очі. Виберіть, хто почне першим обсипати квітами в парі. Робіть це під музику. Покладіть руки зверху на голову Вашого партнера. Якщо ви дійсно «обсипаєте» його квітами і даруєте любов, подаруйте йому ласкаві й ніжні думки. Уявіть собі, що ви обсипаєте його квітами любові і добра.

Тепер поміняйтеся ролями (інструкція повторюється заново). Скажіть учаснику/учасниці заняття, які квіти ви для нього/неї вибрали. Тепер у вас є кілька хвилин, щоб обговорити в парах ваші відчуття.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли вас обсипали квітами?
- Що ви відчували, коли обсипали квітами свого партнера/партнерку?
- Чи бачили ви ті квіти, якими обсипав вас партнер/партнерка?
- Чи відчували ви якісь відчуття в долонях, коли обсипали квітами свого партнера/партнерку?
- Які ніжні і ласкаві думки ви посилали своєму партнерові/партнерці?

Мозковий штурм «Я переживаю стрес, коли...» (5 хв)

Мета: привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори учасників/учасниць.

Інструкція. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...».

Оцініть за 10-бальною шкалою, якої сили було напруження.

Тест «Чи схильні ви до переживання стресу?» (10 хв)

Мета: виявлення рівня схильності до переживання стресового стану.

Варіанти відповідей: «так», «ні».

1. Чи запитуйте ви в себе (хоча б інколи) чи варто жити?
2. Чи вважаєте ви, що ведете неправильний спосіб життя?
3. Чи почуваетесь ви винними, коли нічого не робите вдома?
4. Чи здається вам інколи непоборною перешкодою якась зміна в житті?
5. Чи вважаєте ви себе песимістом?
6. Чи не здається вам, що ви втратили контроль над своїм життям?
7. Чи відчуваєте ви сильне напруження в конфліктних ситуаціях?
8. Чи виникає у вас почуття безпорадності в конфліктних ситуаціях?
9. Чи відчуваєте ви сильне напруження у непередбачуваних ситуаціях?
10. Чи відстоюєте ви свої погляди?

11. Чи вважаєте ви причиною своєї невдачі інших людей або обставини, які не залежать від вас?
12. Чи берете ви на себе відповідальність за успіхи і поразки у своєму житті?
13. Чи віддасте перевагу примиренню зі стресом?
14. Чи часто у вас виникає поганий настрій?

Чим більше позитивних відповідей, тим більша схильність до стресу.

Інформаційне повідомлення «Стрес, види стресу і причини». **Перегляд презентації (5 хв)**

На сьогоднішньому занятті ми ознайомимось із механізмом виникнення та перебігу стресу, сприятимемо виробленню уміння протистояти стресу, будемо формувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло, вчитися долати негативні емоційні стани. Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточуючими, у побуті, в навчанні.

Стрес походить з англ. *натиск*, слово прийшло в англійську мову з давньофранцузької та спочатку вимовлялося як *дистрес*.

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

Причинами стресу можуть стати:

- проблеми на навчанні;
- особистісні негаразди;
- нестабільне матеріальне становище;
- психічне напруження;
- відчуття небезпеки;
- ДТП, аварії і т.д.;
- вплив навколишнього середовища: шум, холод, жара;
- навантаження: фізичні, емоційні, навчальні;
- важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім'ї, втрата близьких, розлучення батьків, зміна умов життя;
- особистісна дисгармонія: невідповідність реального і бажаного, внутрішній конфлікт, незадоволеність собою;
- переломні етапи життя: зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання.

Види стресу:

1. Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганнях, олімпіаді). Він активізує та

мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

2. Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програв у змаганні тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини. 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.

Механізм реакції організму на стрес

Стресор – органи чуттів – головний мозок (гіпоталамус) – надниркові залози – гормони (адреналін + нонадреналін) у кров – перерозподіл крові – м'язи, залози внутрішньої секреції – посилене або знижене вироблення гормонів.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

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

Рефлексія: *стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться».*

Арт-терапевтична вправа «Чорний квадрат» (автор В. Назаревич)
(5 хв)

Мета: саморегуляція особистості, активізація ресурсного стану.

Інструкція. Намалуйте на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі ваші негативні переживання і те, що не влаштовує в житті. Потім (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно. Потрібно зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи ви додали?
- Що вони означають для вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають, коли ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації: насамперед варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій (чим більший квадрат, тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають). Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає дитина у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформації.

Притча про двох жаб (2 хв)

«Дві жаби забралися на кухню і потрапили до горщика зі сметаною. Положення було безнадійним, і одна з жаб не стала марно витрачати сили – і пішла на дно. Інша ж борсалася і незабаром відчула щось тверде: це вона збила з рідкої сметани тверде масло. Обперлася вона лапками на тверду масляну кульку і вистригнула з горщика».

Обговорення:

- Скажіть, яка мораль цієї притчі? (мораль – не занепадай духом, не вмирай раніше призначеного часу).

Робота в групах. Створення порад «Як зняти психологічну напругу?» (8 хв)

Мета: розробити для здобувачів/здобувачок освіти поради «способи зняття психологічної напруги».

Учасники/учасниці об'єднуються у 2 групи за принципом: кава, чай.

Запитання практичної психологині: «Як ви вважаєте, чи можливо подолати стрес?».

Отож, ми об'єдналися в групи для того, щоб напрацювати поради «Як впоратися зі стресовою ситуацією?». У кожній групі для цього є 10 хв. Потім визначте по учаснику/учасниці, який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення.

Після вправи усім учасникам/учасницям роздаються пам'ятки-поради «Способи зняття нервово-психологічної напруги».

Вправа-руханка «Броунівський рух» (5 хв)

Практична психологиня пропонує учасникам/учасницям утворити коло і рухатися хаотично по приміщенню, уявляючи себе в різних ситуаціях, як:

- як люди, які прогулюються по парку;
- як люди, які запізнюються на потяг;
- як люди, які йдуть без парасольки під дощем;
- як люди, які збирають на галявині квіти, або хто любить –

гриби.

Повертайтеся на свої місця.

Обговорення:

- Як себе почуваєте?
- Що відчували, коли були в різних ролях, ситуаціях?
- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?
- Яка ситуація була більш комфортною, приємною?

Арт-терапевтична вправа «Моя опора» (5 хв)

Коли людина народжується, її підтримують батьки. Дитина вчиться робити перші кроки і батьки їй кажуть: «Давай уперед, у тебе все вийде!». Таким чином, у дитини формується внутрішній стрижень чи внутрішня опора. У міру взаємодії із соціумом внутрішня опора може зміцнюватися або навпаки. Внутрішню опору можна розвивати та застосовувати у практиці свого життя. Коли виникають важкі ситуації чи стресові, чи ситуації вибору, звернення до внутрішньої опори може допомогти прийняти ситуацію, підтримати себе, зробити свідомий вибір. Поки ми живемо, нічого немає можливого.

Цю вправу ви можете зробити самі як практику самодопомоги. Коли на душі сумно, коли опановує нудьга, депресивний стан, або при стресах.

Підготуйте аркуші паперу, олівці та фарби. Сядьте зручніше.

Зробіть кілька повних вдихів та видихів. Розслабтеся.

Задайте собі запитання:

- На що я можу спертися в собі?
- Не поспішайте ... навіть коли здається, що немає сил і ресурсів, можна прислухатися і знайти в собі маленький промінчик світла. Запишіть відповідь...

- Що мене зміцнює?

- На що я можу спертися у зовнішньому світі? Напишіть на папері.

Намалюйте свою опору. Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок.

- Як хотілося б вам назвати свій малюнок?

Запитання для самоаналізу:

- Що означають для вас кольори, які ви використовували у своїй роботі?

- Які свої ресурси ви бачите на малюнку?

- Що означає для вас опора?

Наступним етапом самодопомоги може бути другий малюнок: «Яку опору хочу мати (розвинути)?». Намалювати таку опору, яка мені допоможе впоратися зі складною/стресовою ситуацією.

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок.

- Що ще мені може допомогти у подоланні цієї ситуації?

- Які ресурси я можу розвинути?

Колаж на тему: «Я та стрес. Як я виходжу зі стресу?» (10 хв)

Мета: зануритися всередину свого «Я» і спробувати знайти відповіді на питання, що турбують, навчитися не боятися власного страху.

Запропоновані матеріали: журнали різної тематичної спрямованості, листи А3, клей-олівець, гуаш, кольоровий папір, фольга, фломастери, кольорові олівці.

Виконати диптих – два колажі, що відображають контрастні стани: стресовий стан (напруга, переживання) «Я і стрес» та стан боротьби зі стресом «Вихід зі стресу», зобразити способи боротьби, використовувані ресурси.

Для роботи над першим колажем «Я і стрес» треба поринути у спогади будь-якої хворобливої ситуації, що викликала стрес, постаратися згадати почуття, емоції, переживання і спробувати підібрати образи, що відображають дані стану. Перед початком другої роботи рекомендовано відійти від робочого місця, відпочити протягом кількох хвилин. Потім повернутись, згадати стан спокою рівноваги, все те, що допомагає зберігати душевну рівновагу, і відібрати образи, що відповідають даному стану.

Вправа-релаксація «Море» (5 хв)

Мета: зняти напруження, викликати у здобувачів/здобувачок освіти позитивні емоції.

Інструкція. Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори... Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий видих, повільний вдих. Шум морської хвилі заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води, ноги торкаються морської води, повільно робите вдих і видих. Відчуваєте теплоту морської води. З кожним вдихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається вгору по тілу

аж до талії. А з кожним видихом повертається згори вниз, вашому тілу приємно і спокійно. Вода омиває і очищає кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, вас омиває вода. Вашому тілу приємно і спокійно, ви злилися з природою і розплющуєте очі».

Вправа «Оцінка свого емоційного стану» (5 хв)

Мета: визначити емоційний стан учасників/учасниць.

Здобувачам/здобувачкам освіти роздають по 4 картки: червона, зелена, синя, біла. Кожному кольору дається інтерпретація.

Червона картка: «У мене чудовий настрій, все чудово, просто чудово, я задоволений собою та іншими».

Зелена: «Все нормально, і так зійде, буває й краще, та й зараз непогано».

Синя: «Жах! Мені нічого не подобається, все нудно, нецікаво, швидше все закінчилося».

Біла: «Відчепіться від мене! Ви самі собою, я сам собою».

При підбитті підсумків учасники/учасниці сигналять обраною карткою, яка відповідає їхньому настрою «тут і тепер». При необхідності можна запитати деяких здобувачів/здобувачок освіти обґрунтувати свій вибір кольору та прокоментувати свій стан.

Підведення підсумків. Рефлексія (5 хв)

Мета: підвести підсумки заняття з елементами тренінгу.

На «піщинках» учасники/учасниці записують свої враження, продовживши речення: «Сьогодні мені сподобалось...», «Сьогодні я дізнався(лась)...», «Для мене було корисним...», «Не сподобалось...», «Залишилось незрозумілим...» та, коментуючи, прикріплюють їх на нижній частині пісочного годинника.

Здобувачам/здобувачкам освіти роздають поради психолога «Способи зняття нервово-психологічної напруги» (додаток 1).

Заняття 2

Тема: «Стрес та психологічна рівновага»

Мета заняття:

- підвищити рівень стресостійкості у здобувачів/здобувачок освіти;
- ознайомити з поняттям «стрес та його види»;
- розвивати навички подолання емоційно-негативних станів;
- надати здобувачам/здобувачкам освіти знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані.

Роздаткові матеріали: папір А4, олівці, фломастери, лист ватмана з намальованою на ньому скринькою, стікери, паперові серветки, плакат для правил роботи в групі.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

Привітання (5 хв)

Усі учасники/учасниці групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен здобувач/здобувачка освіти повертається до свого сусіда праворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу усміхається наступному сусідові і т.д.

Опорний текст для практичної психологині про значення усмішки у житті та самопочутті людини:

«Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м'язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м'язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім».

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: встановити контакт між учасниками/учасницями та налаштувати на роботу в групі.

Перед вами на столах розкладено серветки. Візьміть з купки скільки захочете. Всі розбирати необов'язково. А тепер кожен з нас по черзі назве своє ім'я і розкриє нам стільки своїх таємниць, скільки серветок він узяв.

От ми з вами і познайомилися та більше дізналися один про одного.

Прийняття правил роботи групи (5 хв)

Практична психологиня звертається до групи з питанням: *«Для чого в нашому житті існують різні правила?»*. Після відповідей учасників/учасниць пропонує прийняти правила роботи групи під час заняття з елементами тренінгу, які записуються на плакаті «Правила групи».

Обговорення:

- Для того, щоб наша робота була ефективною, давайте напрацюємо правила.

- Отож, які ви пропонуєте варіанти? Що це правило означає?

- Чи всі погоджуються?

- Приймаємо дане правило?

Правила роботи в групі:

- звертатися один до одного по імені;
- бути активними;
- бути доброзичливими;
- говорити від свого імені;
- висловлювати власні думки;
- поважати думку інших;
- працювати за принципом «один говорить – усі слухають»;
- говорити тільки по темі;
- не перебивати.

Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: визначення очікувань учасників/учасниць від заняття з елементами тренінгу.

Здобувачам/здобувачкам освіти роздаються кольорові стікери. Практична психологиня просить учасників/учасниць написати очікування від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник/учасниця зачитує своє очікування, розміщує його на «чарівну скриньку».

Інформаційне повідомлення «Стрес, види та причини стресу» (15 хв)

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

То чи можна взагалі жити без стресу? Наука стверджує: не можна. Життя – це постійне джерело змін. Воно не терпить сталості та стабільності. Саме життя – головне джерело стресу. Всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Саме народження людини вчені вважають найбільшим стресом. Викликати стрес може все, що нас оточує.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Викоринити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення. Для того, щоб успішно справлятися із стресовими

реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе.

Тож метою нашого заняття є не лише надання знань про стрес, його види, симптоми, а й бажання сформувати у вас відповідальність за власне життя, емоції, підвищити рівень стресостійкості.

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Стрес – це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації. Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися – зараз, лікуватися – пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо. Стан стресу викликають стресори фізіологічні психологічні. Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Досить часто авторство терміна передають канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Види та причини стресу

Хронічний стрес припускає наявність постійного (чи такого, що існує тривалий час) значного фізичного й морального навантаження на людину (тривалий пошук роботи, постійний успіх, з'ясування стосунків), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан є надзвичайно напруженим.

Гострий стрес – стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (конфлікту з начальником, сварки з близькими людьми).

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і(чи) впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища (зависока чи занижка температура в робочому приміщенні, сильні запахи, недостатня освітленість, підвищений рівень шуму).

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості із цілого ряду причин: ображеного самолюбства, образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес

може бути результатом психологічного перевантаження особи: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи.

Емоційний стрес є варіантом психологічного стресу, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень чи від інформаційного вакууму.

Причини стресу

Бувають *зовнішні* причини стресу:

- зміна місця навчання;
- смерть родича;
- мікроби і віруси;
- температура навколишнього середовища.

Розрізняють також *внутрішні* причини стресу:

- життєві цінності і переконання;
- особиста самооцінка людини.

Крім цього, існує ще *ряд причин*:

- спадковий фактор;
- наявність серйозних захворювань: психічні розлади, діабет, недуги аутоімунного типу;

- дисфункція щитовидної залози;
- певні порушення в роботі головного мозку;
- різка зміна навколишнього середовища;
- зміна місця проживання;
- порушення режиму сну – хронічне недосипання.

Симптоми та стадії стресу

Симптоматична картина стресу представлена наступними ознаками: роздратованість, пригніченість. Як правило, для таких проявів немає ніяких причин, але людина все одно відчуває ці почуття:

- низька якість сну;
- депресивний стан;
- загальна слабкість організму;
- втома і байдужість до всього;
- зниження уваги, яке тягне за собою низьку продуктивність;
- повна втрата апетиту, але в окремих випадках, людина може почати заїдати стрес;
- звичка кусати губи, гризти нігті, метушливість, недовіра.

Коли людина перебуває в стані стресу, це означає тільки одне: організм відреагував на наявність збудника тим чи іншим чином, а стрес – це наслідок реакції.

Стадії стресу

Стрес проходить три стадії:

1. Тривога (напруження, очікування) – стадія мобілізації сил. На цьому етапі ми проходимо дві проміжні стадії: стадію шоку та протишок.

2. Стадія стресу. Стадія резистентності – мета цієї стадії підвищити опірність організму впливу стресових факторів. В організмі запускається механізм «бий або тікай».

3. Стадія виснаження. При збереженні впливу стресових факторів виникає стадія, яку називають стадією виснаження. А з стадії виснаження починається «Дистрес».

Чи завжди стрес негативний для організму?

Так, стрес може негативно впливати на здоров'я людини, а може й не шкодити організму. В зв'язку з цим розрізняють:

1. Еустрес (позитивний стрес), який дає можливість мобілізувати організм на виконання якихось завдань, вирішення проблем. Ця сукупність фізіологічних захисних реакцій, які забезпечують здійснення ціленаправленої діяльності. Наприклад, гра в шахи або пристрасні обійми можуть спричинити стрес, але він є нешкідливим для організму. Або в спортсменів під час змагань – виділяється адреналін. Це є також стресова ситуація, але стрес позитивний.

2. Дистрес (від англ. distress) (негативний стрес, горе, виснаження, хвороба). Це перехід організму за межі допустимих перевантажень. Дистрес можуть викликати невдачі, незадоволеність життям, невизнання успіхів, зруйновані надії.

Тому, коли ми чуємо від лікарів, що потрібно уникати стресу, то очевидно, треба розуміти це як пересторогу щодо шкідливих виявів дистресу для здоров'я.

Релаксація «Підводні камені» (5 хв)

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Інструкція. Сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтесь за великий камінь – схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча: у Ричарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, які могли дихати тільки під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один

із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це – надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки, й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так, як він... Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть його (учасники/учасниці відпускають свої камені, напруження спадає, всі розслабляються).

Обговорення:

- Що дає ця вправа вам?
- Як ви себе почуваєте?

Вправа «Моє безпечне місце» (10 хв)

Мета: формування ресурсних вмінь, робота з уявленнями, допомогти учасникам/учасницям досягти ресурсного стану.

Перед початком доречно увімкнути приємну релаксаційну мелодію.

Інструкція. А зараз ми відправимось в дуже особливе місце. Сядьте зручно. Відчуйте ноги, стегна, спину, руки, шию. Усьому тілу зручно і комфортно. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Заплющте очі, дихайте спокійно, ніби ви збираєтеся от-от заснути.

Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне або фантастичне місце. Усе, що намалює ваша фантазія – правильно – це ваше безпечне місце, де вам комфортно.

Подивіться в різні боки. Подивіться на небо. Розгляньте себе: як ви одягнені, як взуті. Подивіться на різні кольори навколо. Уявіть, що ви можете торкатися предметів навколо себе. Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Спробуйте побачити різні кольори й тіні. Можливо, ви почуєте звуки, запахи. Коли ви тут, ви відчуваєте себе спокійно й впевнено.

Тепер уявіть, що хтось особливий з вами поруч. Він сильний, він тут, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно гуляєте. Вам добре. Ця людина – друг і помічник. Він може вирішувати ваші проблеми.

Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте добре це місце. Можливо, вам захочеться взяти щось із собою на згадку. Ви зможете будь-коли повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут. Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три. Потягніться, як після сну.

Обговорення:

- Як ви почуваєте себе?

- Це ваше особливе місце, і ви завжди можете його уявити, подумки поспілкуватися з вашим помічником, набратися в цьому місці сил, енергії.
- Хто хотів би розповісти про те, що бачив, про своє безпечне місце?

Інформаційне повідомлення «Психологічна рівновага» (15 хв)

Протягом дня ми можемо відчувати позитивні та негативні емоції. Наш емоційний стан постійно змінюється. Іноді ми відчуваємо роздратування, розпач, гнів, образу. Важливо навчитися керувати такими емоціями, уміти змінити негативні емоції на позитивні. Якщо людина вміє керувати власними емоціями, кажуть, що вона психологічно врівноважена. Якщо вважаєте, що потребуєте зміцнення психологічної рівноваги, то розпочинайте самовдосконалення вже сьогодні. Порушення психологічної рівноваги може призвести до хвороб. Психологічно неврівноважені люди почуваються пригнічено, їм не хочеться спілкуватися. Психологічно врівноважені люди натомість доброзичливі та впевнені в собі. Стати такою людиною може кожен. Важливо оцінити свій психологічний стан, визначити, що саме потрібно змінити, та рухатися до мети.

Люди з порушеною психологічною рівновагою позбавлені душевного спокою. Вони часто почуваються пригніченими, нездатні насолоджуватися життям, мати рівноправні стосунки з оточенням. Через невміння спілкуватись і долати труднощі їхнє життя сповнене стресами, фізичними і психічними стражданнями.

Психологічна рівновага – це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

Психологічна рівновага – показник психічного здоров'я людини. Від неї залежать якість твого життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, твоє фізичне здоров'я.

Психологічну рівновагу можуть порушити різні фактори. Наприклад, для багатьох найважчою є ситуація співбесіди, розмови з директором. Люди бояться її більше за хворобу! Хоча хвороба – це справді серйозна проблема, а вищевказане усього лише невеличкий елемент процесу життя. Виходить, що реально діє фактор не дуже значний, але його сприйняття призводить до серйозних психологічних наслідків. Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати хвороби, розлучення батьків, смерть близької людини. Це дійсно серйозні фактори, і, щоб їх пережити, людині необхідна психологічна підтримка. Порушують психологічну рівновагу й проблеми, які виникають під час навчання, сварки з друзями, суперечки з однолітками і

ситуації, коли рідні люди не знаходять спільної мови один з одним, перелік можна було б продовжувати. Але завдання полягає в тому, аби розібратися, як можна підтримувати свою психологічну рівновагу в усіх цих випадках.

Ознаки психологічної рівноваги

Позитивне ставлення до себе	Віриш у свою неповторність, індивідуальність Вважаєш себе гідним поваги
Доброзичливе ставлення до оточуючих	Умієш дружити, довіряєш близьким, чемний Підтримуєш близьких і друзів у подоланні труднощів, радієш їхнім успіхам Співпереживаєш із оточуючими
Упевнена поведінка	Плануєш власне життя і віриш, що досягнеш мети Умієш відстояти власну точку зору, критично мислиш Приймаєш зважені рішення
Розуміння та задоволення власних потреб	Задовольняючи власні потреби, намагаєшся враховувати інтереси оточуючих
Уміння долати труднощі	Сприймаєш невдачі як досвід Якщо помилився, виправляєш помилки
Уміння керувати емоціями	Не ображаєшся через дрібниці Доброзичливо висловлюєш почуття Конструктивно розв'язуєш конфліктну ситуацію Володієш навичками самоконтролю
Оптимізм, почуття гумору	Умієш радіти навіть дрібницям Легко долаєш труднощі та розв'язуєш проблеми З надією дивишся в майбутнє Умієш оцінити ситуацію з гумором, жартуєш тактовно

Вправа «Колір» (10 хв)

Мета: зняти напруження, викликати у здобувачів/здобувачок освіти позитивні емоції.

Інструкція:

1. Знайдіть у кімнаті шість різних кольорів. Вправу також можна модифікувати: знайти чотири білих предмети, сім зелених тощо.

2. Подумаєте, що відбувається в цей момент. Ми використовуємо такий орган чуття як зір і повертаємо тіло в момент «тут і зараз», показуємо йому, що все гаразд, ти тут, у кімнаті, у безпеці.

3. Якщо ви на вулиці, можна адаптувати чи поглибити завдання. Наприклад, знайти п'ять (три, сім) ознак пори року, птахів, людей із відповідним кольором одягу тощо.

Фокусування на позитивних змінах в організмі під час виконання вправи дасть змогу закріпити позитивний фізіологічний стан, психологічну рівновагу. Це означає, що вправа з кожним разом приносить більше задоволення, користі та розслаблення.

Вправа «Чи справдилися мої сподівання?» (5 хв)

Мета: усвідомлення учасниками/учасницями того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття з елементами тренінгу.

Інструкція. Якщо справдилися ваші очікування від заняття, тоді візьміть ваші стікери і перекладіть їх на дно «чарівної скриньки».

Підведення підсумків заняття. Рефлексія (5 хв)

Мета: підвести підсумки заняття, надати можливість учасникам/учасницям висловити свої враження від заняття.

- Оцініть вашу особисту активність під час заняття з елементами тренінгу?

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

Дякую всім за активну роботу. Хочеться вірити, що наша зустріч не пройде безслідно й колись ви згадаєте про те, що вас сьогодні здивувало чи порадувало, додало сил і віри в себе.

Посміхніться один одному найщирішою посмішкою та побажайте один одному психологічної рівноваги і здоров'я.

У подарунок кожен учасник/учасниця заняття отримує буклет «Подолання та профілактика стресу» (додаток 2).

Заняття 3

Тема: «Стратегії поведінки в стресі»

Мета:

- познайомити учасників/учасниць із копінг-стратегіями поведінки в стресовій ситуації;
- актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації;

- активізувати відчуття особистості;
- розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників/учасниць;
- формувати практичні вміння саморегуляції.

Роздатковий матеріал: кольорові папірці, надписи, релаксаційна музика, правила, ноутбук, мультимедійна дошка, малюнок дерева, стікери у вигляді яблучка, біла кулька, хустинка, воскова паличка, повітряні кульки.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

Вступне слово (3 хв)

Леонардо да Вінчі казав: «Згода стихій в самій людині підтримує її, а їхня боротьба – руйнує саму людину». Тому необхідно пам'ятати, що своїми діями ми можемо розбурхати стихію, перетворити її в некерований потік і зруйнувати себе. А можемо, правильно обираючи стратегію, керувати стихією.

Знайомство. Вправа «Мені в житті щастить» (7 хв)

Мета: розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Інструкція. Усі сидять в колі. Соціальний педагог пропонує учасникам/учасницям взяти в руку білу кульку і розповісти про ті моменти їхнього життя, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить..» і передати кульку іншому учаснику/учасниці тренінгу.

Вправа «Правила роботи в групі» (5 хв)

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Інструкція. Учасники/учасниці разом із соціальним педагогом переглядають прийняті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники/учасниці 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 мене, 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 ними 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 безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і 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 для 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.

Вправа «Дерево очікувань» (5 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Інструкція. Наше заняття з елементами тренінгу розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною. Ми поговоримо про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із способами саморегуляції та навіть попрактикуємося в цьому вмінні.

Соціальна педагогиня роздає учасникам/учасницям невеликі стікери у вигляді яблука. Просить написати на них, чого саме учасники/учасниці чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник/учасниця зачитує свій напис і прикріплює яблуко на підготовлене соціальним педагогом символічне дерево.

Інтерактивне інформаційне повідомлення (5 хв)

Мета: ознайомити учасників/учасниць із копінг-стратегіями поведінки в стресовій ситуації.

Інструкція. Соціальна педагогиня інформує учасників/учасниць про стратегії поведінки в стресовій ситуації та чіпляє назви на імпровізований «штурвал».

Існує 8 стратегій поведінки в стресовій ситуації. Кожна з них має свої позитивні та негативні сторони. Розглянемо їх:

1. Стратегія самоконтролю.
2. Стратегія втечі (уникнення).
3. Дистанціювання.
4. Конфронтація.
5. Пошук соціальної підтримки.
6. Прийняття відповідальності.
7. Планове вирішення.
8. Позитивна переоцінка.

Питання для обговорення:

- Яку із стратегій обираєте ви?
- Чи змінюєте стратегії?
- Чи задоволені результатом власних дій?

Висновок: люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Немає правильної стратегії. Ми маємо обирати стратегію поведінки залежно від стресора, змінювати її за необхідності.

Вправа-руханка «Хвиля» (5 хв)

Мета: фізичне розвантаження учасників/учасниць.

Інструкція. Група стає в коло, учасники/учасниці беруться за руки. Соціальна педагогиня показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника/учасниці, який/яка поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику/учасниці потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда. Соціальна педагогиня прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до соціального педагога, він може або передати її далі, або зупинити.

Учасникам/учасницям пропонується позбутися напруження: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видих), відпустити напруження.

Вправа «Дотик» (10 хв)

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Інструкція. Один з учасників сідає в центрі кола на стілець, очі його заплющені. Троє інших учасників по черзі підходять і торкаються до його рук. Той, хто сидить, має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція для учасників/учасниць: «Зараз ми з вами будемо впізнавати одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола,

зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться три людини, а твоє завдання – вгадати, хто саме торкнувся, і назвати всіх по іменах».

Вправа «Струси з себе стрес» (10 хв)

Інструкція. Встаньте і підніміть ногу. Активно потрусіть нею, наче до підосви щось причепилося. При цьому спробуйте розслабити цю ногу. Тепер так само потрусіть іншу, а потім – руки по черзі. Уявляйте при цьому, що струшуєте весь негатив, який накопичено. Повторіть вправу декілька разів.

Вправа «Воскова паличка» (5 хв)

Мета: досягнення емоційної розкутості групи, розвиток довіри до інших.

Інструкція. Група утворює коло, стоячи близьенько одне до одного, відкривши долоні на рівні грудей. Руки зігнуті в ліктях. У центрі один учасник – «Воскова паличка». Її ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у неї немає зовсім. Це означає, що «воскова паличка», заплющивши очі, гойдається, а група м'яко передає її одне одному. Гру можна супроводжувати спокійною музикою.

Інструкція для учасників/учасниць: «Стаємо колом близьенько одне до одного, а руки тримаємо перед собою, ось так. У центрі буде стояти «воскова паличка». Уявіть, що в неї зовсім-зовсім немає кісток, а ноги ніби прибиті до підлоги. «Воскова паличка» заплющує очі, хитається. Наше завдання – тихенько і дуже обережно, щоб не зламати, передавати її одне одному».

Вправа «Ситечко» (10 хв)

Мета: формувати вміння позбуватися негативу.

Інструкція. Заплющіть очі. Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко починає повільно підніматися вгору, проходячи крізь вас. На ньому залишаються всі ваші нездужання, неприємності, стреси. Проходячи крізь голову, це ситечко забирає ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі весь негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю вас сканувало, над головою у вас засвітилося Сонце. Нехай воно випалить весь негатив разом із ситечком. Після цього золоте світло Сонця заповнює ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Розгнівані кульки» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам/учасницям висловити безпечним чином почуття роздратування і гніву, дати можливість зрозуміти, як можна контролювати почуття за допомогою їх вираження безпечним чином.

Матеріали: повітряні кульки.

Інструкція. Здобувачам/здобувачкам освіти пропонується уявити, ніби надувна кулька – це тіло, в якому накопичилося сильне роздратування. Учасники надувають кульки так сильно, як можуть, та зав’язують. А потім їм пропонується порівняти кульки з людиною, переповненою почуттями гніву й роздратування.

Чи може людина залишатися спокійною? Далі учасникам/учасницям пропонується стрибнути на кульку або сильно стиснути її чи проткнути її.

Кулька вибухає, зазвичай учасники/учасниці лякаються або відчують неприємні способи вираження гніву, які лякають, викликають неприємні почуття і занепокоєння. Потім здобувачам/здобувачкам освіти знову пропонується надуту кульку, але тепер не зав’язувати їх, а потихеньку випускати з них повітря, при цьому кульки залишаються цілими і відбувається контрольоване випускання повітря. Можна провести паралель з людиною. Якщо людина висловлює свої почуття та емоції, а не накопичує чи придушує їх, то це безпечно для неї самої і для оточення. Тут можна обговорити, як безпечно виражати гнів і роздратування (слова, бій подушками, бій батаками, спортивні ігри, змагання тощо). За необхідності вправу можна повторити кілька разів.

Інструкція для учасників/учасниць. «Я дам кожному повітряну кульку. Прошу надуту кульку якомога сильніше і зав’язати її. Уявіть, ніби надувна кулька – це тіло, в якому накопичилося багато почуття злості та роздратування.

А тепер стрибніть на кульку! Кулька лопнула! Ось так і ми, коли сильно сердимося і не вміємо говорити про свої почуття, теж можемо «лопнути» і проявити свою злість небезпечним шляхом – битися, кричати, робити боляче іншим. Це може лякати. А тепер надуємо кульку ще раз і не будемо зав’язувати. Спробуйте випускати повітря маленькими порціями доти, поки кулька не здується і в ній не залишиться зовсім повітря. Тепер ми можемо порівняти: коли роздратування і гнів у нас накопичуються, то вони можуть вирватися, як із сильно надutoї кульки, і налякати або заподіяти біль нам самим або тим, хто поруч, а якщо ми висловлюємо свої почуття поступово та вчасно, то це безпечно для нас і оточення.

- Як ми можемо висловлювати свою злість безпечно і не накопичувати її?

- Хто знає способи випускати злість безпечно?»

Вправа «Чаруючий водоспад» (5 хв)

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи.

Інструкція. Заплющіть очі й уявіть собі чарівний водоспад, з якого плететься не вода, а любов, ніжність, сонячне тепло, доброта і ласка.

Підставте долоньки і заберіть все собі. Наповніть своє серце позитивною енергією.

Після цього відбувається обмін щирими словами із чарівного водоспаду.

Притча (5 хв)

Приходить до батька молода дівчина і каже:

– Батьку, я так втомилася. У мене дуже важке життя. Я весь час в напрузі, знервована сама і всі навколо мене. Що мені робити?

Батько, замість довгих розповідей, поставив на вогонь три каструлі з водою.

Коли вода закипіла, в одну старий вкинув моркву, в іншу – яйце, а в третю – каву.

– Що змінилося? – запитав батько в доньки.

– Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася, – відповіла здивована донька.

– Це – на перший погляд, – мовив тато. – Поглянь, раніше тверда морква стала м'якою. Рідке яйце – затверділо в окропі, хоч ззовні залишилося таким самим. Так і з людьми. У важких обставинах одні з них стають м'якими і легко руйнуються, як морква. Інші – можуть ззовні залишатися однаковими, зате в середині затвердівають, озлоблюються, втрачають себе.

– А кава? – запитала донька.

– О! То найцікавіше. Зерна кави в новому загрозливому для них середовищі розчинилися, змінили окріп на ароматний напій.

Є особливі люди, яких не змінюють обставини та стреси. Вони самі змінюють їх на щось нове, прекрасне та корисне для себе.

Висновок: Я дуже хотіла б, щоб і ви ставали особливими людьми. І в нових для себе обставинах змінювали їх на свою користь. Щоб стрес вас мобілізував, додавав енергії, допомагав осилити те нове, що з'явилося і так злякало. Щоб стрес ставав ресурсом для руху вперед.

Соціальна педагогиня роздає на згадку зернятко кави із записаним висловом Ліни Костенко:

І треба жити, просто треба жити.

І кожен фініш – це по суті старт.

В цьому є правда і істина.

Рефлексія. Вправа «Відкритий мікрофон» (5 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику/учасниці висловити свою думку.

Питання для обговорення:

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?

Дякую всім учасникам/учасницям за роботу й запрошую на наступну зустріч. До зустрічі!

Заняття 4

Тема: «Профілактика стресу. Техніки психічної саморегуляції та турботи»

Мета заняття:

- поінформувати здобувачів/здобувачок освіти про методи профілактики та боротьби зі стресом;
- сприяти профілактиці негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності;
- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- формування позитивної світоглядної позиції особистості;
- оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення стресу і стану підвищеної тривожності.

Роздатковий матеріал: плакат з намальованим «пісочним годинником», торбинка, предмети в торбинці (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, клубок ниток, заколка, цукерка тощо), пластиковий стаканчик, маркери, фломастери, аркуші паперу А4, бейджики, стікери, плакати, дошка, ноутбук, релаксаційна музика, плакат «Правила роботи в групі», роздаткові матеріали.

Тривалість заняття: 2 год.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Практична психологиня звертається до учасників/учасниць: «Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання «Що ж таке стрес, як ми його переживаємо і як його подолати?».

Ознайомлення учасників/учасниць з основними завданнями заняття. Практична психологиня розповідає про зміст заняття, зазначає, чому сьогодні необхідно говорити про стрес та навички саморегуляції.

Вправа-знайомство «Історії з торбинки» (5 хв)

Мета: налаштувати учасників/учасниць на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи. На початку заняття кожен учасник/учасниця оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3-5 хв.

Учасники/учасниці сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, клубок ниток, заколка, цукерка тощо).

Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет сусіду праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи (5 хв)

Мета: створення правил для комфортної роботи в групі.

Інструкція. Практична психологиня звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?». Після відповідей учасників/учасниць пропонує прийняти правила роботи групи під час заняття з елементами тренінгу, які записуються на плакаті «Правила групи».

- Для того, щоб наша робота була ефективною, давайте напрацюємо правила.

- Отож, які ви пропонуєте варіанти? Що це правило означає?
- Чи всі погоджуються?
- Приймаємо дане правило?

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: виявлення очікувань учасників/учасниць від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання.

Інструкція. Учасникам/учасницям роздають стікери, практична психологиня просить написати на них, чого саме здобувачі/здобувачки освіти чекають від сьогоднішнього заняття з елементами тренінгу. Після цього кожен учасник/учасниця зачитує свій напис і прикріплює стікер на підготовлений плакат із зображенням пісочного годинника.

Практична психологиня звертається до учасників/учасниць: «Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На стікері, умовних піщинках, напишіть ваші очікування, а тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник зверху».

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв)

Мета: привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори учасників/учасниць заняття.

Інструкція. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»

Психомалюнок «Мій внутрішній стан» (10 хв)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Інструкція. Учасники та учасниці малюють малюнки стресу, передають по колу, кожен вносить щось на малюнок, щоб покращити його.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Стрес – це:

- проблеми в навчанні;
- особистісні негаразди;
- нестабільне матеріальне становище;
- психічне напруження;
- невдачі, страхи, зриви;
- відчуття небезпеки;
- ДТП, аварії і т.д.

Інформаційне повідомлення «Стрес» (10 хв)

Мета: ознайомити учасників/учасниць з поняттями «стрес», «стресори» та стадіями стресу.

Практична психологиня вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам/учасницям.

Стрес – це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Викид у кров спеціальних гормонів підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися – зараз, лікуватися – пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Стан стресу викликають стресори: фізіологічні та психологічні.

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.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори – це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

Він виділив три *стадії стресу*: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша – реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них.

Друга фаза – опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора.

Третя фаза – виснаження – настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками:

Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шиї, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось – відчувати знесилення, сонливість, хронічну втоми тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння, а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання й навчання та всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна – під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі, а в інших – реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози.

Вправа «Стаканчик» (5 хв)

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи. Практична психологиня кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам/учасницям: «Уявіть собі, що цей стаканчик – посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і що цінуєте. Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано практична психологиня мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Вправа «Автобіографія за 45 секунд» (5 хв)

Мета: навчити учасників/учасниць лаконічно та ефективно представляти себе в обмежений час, заохочувати здобувачів/здобувачок освіти оцінювати свої досягнення й позитивні риси, що сприяє підвищенню самооцінки і впевненості у собі.

Хід вправи. Учасникам/учасницям дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд.

Рефлексія: проводиться обговорення результатів і обмін почуттями.

Вправа «Самопізнання» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам/учасницям краще зрозуміти свої особистісні риси, сильні та слабкі сторони, а також цінності, які вони вважають важливими.

Інструкція. Людина повинна вміти самостійно 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. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

Сильні сторони	Як допомагають у житті

Поміркуйте й запишіть, як ви можете найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

Сильні сторони	Де і як ними можна скористатися

Завдання прописуються і вивішуються на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього» (5 хв)

Мета: самоаналіз, рефлексія.

Інструкція.

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Вправа «Ти молодець, тому що...» (10 хв)

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки у складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція. Об'єднайтеся, будь ласка, в пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами: «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер/партнерка повинен на кожен з них відповісти фразою: «Все одно, ти молодець, тому що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

Обговорення:

- Що ви відчули під час виконання цієї вправи?
- Чи всі змогли відреагувати на слова партнера/партнерки таким чином? Чому?
- Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі?
- Що ви відчували, коли підтримували вас?
- Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином?
- Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

Завдання готуються кожній парі.

Вправа-розминка «Австралійський дощ» (5 хв)

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників/учасниць.

Інструкція. Учасники/учасниці стають у коло.

Чи знаєте ви, що таке австралійський 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 Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергове 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)

Вправа «Як впоратися зі стресом» (10 хв)

Мета: навчити учасників/учасниць визначати фізичні, емоційні та поведінкові симптоми стресу, щоб вчасно виявляти й реагувати на його прояви.

Робота в групах.

Учасники/учасниці об'єднуються у 2 групи за принципом: троянда, ромашка.

Запитання практичної психологині: «Як ви вважаєте, чи можливо впоратися зі стресом?». Отож, ми об'єдналися в групи для того, щоб напрацювати поради, які допоможуть впоратися зі стресом.

У кожної групи для цього є 10 хв. А далі – визначте по учаснику/учасниці, який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення.

Після вправи усім учасникам/учасницям роздаються пам'ятки «**10 порад, які допоможуть впоратися зі стресом**» (додаток 3).

Здобувачі/здобувачки освіти також отримують буклет з описом технік психічної саморегуляції, які допоможуть їм знижувати рівень стресу у повсякденному житті.

Вправа «Місце спокою» (5 хв)

Мета: розслаблення учасників/учасниць.

Інструкція. Сядьте зручно, заплющіть очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете морем на човні далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви відчуваєте вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтеся відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який

спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег. Ви лягаєте, вам тепло, розслабляється... На губах у вас морська сіль... Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам впевненість, силу, безпечність. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

Вправа «Пісочний годинник» (5 хв)

Мета: усвідомлення учасниками/учасницями того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття з елементами тренінгу.

Інструкція. Практична психологиня: «Візьміть ваші «піщинки» і перекладіть їх на дно «пісочного годинника», якщо справдилися ваші очікування від заняття.

Обговорення:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

Вправа на завершення «Крок – раз!» (5 хв)

Мета: створення позитивної атмосфери в групі.

Інструкція. Практична психологиня пропонує всім стати в коло. Учасники/учасниці групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Підведення підсумків. Рефлексія (5 хв)

Мета: підвести підсумки заняття.

Дякую за активну роботу. Хочеться вірити, що наша зустріч не пройде безслідно й колись ви згадаєте про те, що вас сьогодні здивувало чи порадувало, додало сил і віри в себе.

У подарунок кожен учасник/учасниця заняття з елементами тренінгу отримує буклет «Банк способів і технік саморегуляції» (додаток 4).

Заняття 5

Тема: «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива»

Мета:

- допомогти усвідомити здобувачам/здобувачкам освіти, що ресурсами у подоланні стресу можуть бути улюблені заняття, відпочинок, хобі;
- сприяти формуванню навичок самостійного пошуку ресурсів для відновлення;
- розвивати вміння долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності;
- формувати вміння знімати нервові напруження та розвивати навички стресостійкості.

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А4 для кожного учасника, ручки, кольорові олівці, фломастери, старі журнали з фотографіями, ноутбук, доступ до інтернету, ватман, біла кулька, малюнок «валіза».

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Соціальна педагогиня. Добрий день. На нашому занятті з елементами тренінгу ми поговоримо про ті ресурси, за допомогою яких можемо допомогти собі зняти напруження, розслабитися, зануритися у позитивні відчуття, щоб відновити свою душевну рівновагу, покращити свій емоційний стан.

Привітання/знайомство. Вправа «Чарівна кулька» (5 хв)

Мета: познайомитися з групою, підготувати учасників/учасниць до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості колективу.

Інструкція. Чарівну кульку учасники/учасниці кидають один одному в довільному порядку. Той, хто впіймав кульку, називає ім'я, улюблену справу або хобі та те, чим їй (йому) не подобається займатися взагалі. Цю вправу можна також виконати з м'ячем. Наприклад, мене звати Віта, я люблю вишивати, подорожувати, мені не подобається мити посуд.

Вправа «Правила групи» (5 хв)

Соціальна педагогиня пропонує правила, пояснює їх, вислуховує пропозиції членів групи.

1. Бути активним.
2. Бути толерантним.
3. Говорити по черзі і від себе.
4. Сміятися можна, але не з людини (по-доброму).
5. Кожна думка має право на існування і висловлення.

6. Принцип «Тут і тепер».
7. Повага до інших учасників.
8. Щирість та відвертість.
9. Не оцінювати.
10. Вимикати телефон.

Кожна думка – внесок в загальну справу. Записуємо правила на дошці.

Вправа «Валіза очікувань» (5 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Інструкція. Продовжуємо детально розглядати вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище, бо лише тоді ми зможемо керувати стресом, а не він нами.

Учасникам/учасницям роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Соціальна педагогиня просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник/учасниця зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлену соціальним педагогом символічну валізу.

Вправа «Декларація моєї самооцінки» (автор Вірджинія Сатир) (10 хв)

Мета: стабілізувати свою самооцінку, заглибитися й усвідомити себе в усіх подробицях, думках, переживаннях, послухати себе, побути самим з собою.

Інструкція: ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з декларацією. Роздати пам'ятки (додаток 5).

Я це я

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я. Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає нікого в точності такого ж, як Я. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були – тривога, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, – ввічливі, ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до самого себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи, всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому Я можу близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені допомагало мені. Я знаю, що дещо в мені не подобається мені, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що

спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про самого себе. Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, – це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент. Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс та порядок в світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, тому Я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово!

Вправа «Легенда про себе» (5 хв)

Мета: самоусвідомлення, формування мотивації до саморозвитку.

Соціальна педагогиня. Є люди справи, є любителі порядку, є люди творчості, а є ті, хто любить теплі відносини і комфорт. У формі легенди, розповідаючи про себе від третьої особи, віднесіть себе до того чи іншого типу. Зробіть рекламу своїх особливостей і подумайте про розвиток інших якостей, які б доповнили портрет людини цього типу.

Учасники/учасниці презентують свої легенди.

Арт-терапевтична вправа «Багаж щастя» (10 хв)

Мета: усвідомити зв'язок між тілом та своїм емоційним станом.

Інструкція. Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоб відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- Що лежить там?
- Хто збирав цей багаж?
- Що в ньому ваше?
- Що там не ваше?
- Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

Обговорення:

- Чи вдалося вам уявити речі, які для вас важливі? Які саме це речі?

- Що ви відчували коли малювали ці речі на папері?

Вправа «Рахунок» (10 хв)

Мета: формувати навички саморегуляції емоційного стану.

Інструкція. Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути помітно довше вдиху.

Заплющити очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

В основу наступних методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану людини. Адже свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід.

Обговорення:

- Що ви відчували під час та після виконання вправ?
- Чи вдалося вам досягти стану розслаблення?

Соціальна педагогія. Для ненакопичування негативу в організмі, який провокує стрес, хочу надати вам рекомендації у вигляді пам'ятки (додаток 6).

Вправа «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива» (10 хв)

Мета: визначити шляхи психологічного відновлення в умовах стресу.

Матеріали: аркуші паперу для кожного учасника/учасниці, ручки, кольорові олівці, фломастери, старі журнали з фотографіями.

Інструкція. Учасники/учасниці об'єднуються в групи і працюють над колажем на тему: «Шляхи поповнення запасів «емоційного палива».

Групи презентують свої напрацювання.

Обговорення:

- Які ідеї для відновлення ви знайшли для себе, працюючи в групах?
- Які з названих ресурсів ви використовуєте найчастіше?

Візуалізація «Безпечне місце» (5 хв)

Мета: гармонізація емоційного стану, формування навичок релаксації.

Інструкція. Час від часу нам усім потрібний перепочинок, місце, де ми можемо почуватися добре, бути самим собою. Досягти такого стану в щоденному житті допоможе візуалізація безпечного місця. І сьогодні ви отримаєте ще одну вправу для гармонізації емоційного стану.

Влаштуйтеся зручніше, заплющте очі та зробіть кілька спокійних, глибоких вдихів і видихів. Уявіть місце, реальне чи вигадане, фантастичне, де ви почуваетесь в безпеці (відносній на даний час). Це може бути природне середовище чи якась будівля, палатка на природі чи на морському пляжі... Відчуйте деталі: що ви бачите навколо, запахи, смаки, кольори... Відчуйте на дотик предмети, що вас оточують... Прислухайтесь до звуків – що ви чуєте? ...

Це ваш простір, де ви можете розслабитися, перепочити або набратися сил... Якщо у вашому уявному місці є щось, що не подобається, ви можете змінити це в думках, адже це місце – ваше...

Вам спокійно і зручно... Ви почуваетесь повністю розслабленими... Ваше дихання рівне і спокійне...

Це саме ваше місце... Тут ви в повній безпеці... Побудьте деякий час в цьому стані...

Коли ви побудете в цьому місці стільки, скільки потрібно, розплющте очі, потягніться, скажіть собі, що ви повертаєтесь до щоденного життя. А відчуття спокою та розслаблення, яке винесете зі свого безпечного місця, буде супроводжувати вас якийсь час, і ви завжди зможете повернутись туди знову.

Рефлексія:

- Хто бажає поділитися враженнями?
- Чи вдалося візуалізувати запропоноване?
- Що ви відчували під час виконання вправи і після неї?

Вправа «Знищення страху» (5 хв)

Мета: відчуття свого страху за допомогою абстрактних уявлень, знищення його у своєму Я.

Інструкція. Здобувачам/здобувачкам освіти дається завдання намалювати те, чого вони найбільше бояться, намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Коли виконання малюнків завершено, учасники/учасниці по черзі (за бажанням) коротко пояснюють, чого вони бояться, що зображено на малюнку. Після цього соціальна педагогиня пропонує учасникам/учасницям зробити з цим малюнком, що захочеться: спалити, розірвати, зім'яти.

Обговорення:

- Чи легко було намалювати свій страх?
- Що ви відчували, коли зіпсували малюнок?

Вправа «Цінності мого життя» (5 хв)

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників/учасниць та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Інструкція. Соціальна педагогиня пропонує учасникам/учасницям письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує їх на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописувати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну позицію. Учасники/учасниці озвучують власну думку.

Соціальна педагогиня пропонує обрати три найважливіші цінності із записаних на «камінчиках» прикріпити до уявного «гнечика».

Орієнтовний перелік цінностей:

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

Інше _____

Питання для обговорення:

- Як відбувався процес вибору цінностей?
- Які три цінності вибрали?
- За яких умов цінності можуть змінитися?
- Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

Висновок: ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, вчинки. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою, стресами. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного.

Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем, дозволяє поглянути на явище стресу по-іншому.

Вправа «Коло» (5 хв)

Мета: закріпити позитивні результати від заняття.

Інструкція. Учасники/учасниці стають у коло, кладуть руку на плече учасника/учасниці, який(яка) стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому(їй) щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції. Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім свої побажання усім учасникам/учасницям висловлює соціальна педагогиня, підводить підсумки заняття з елементами тренінгу.

Рефлексія заняття. Підведення підсумків (5 хв)

- Чи вдається вам вчасно поповнити запаси «емоційного палива»?

- Які методи відновлення для вас є найбільш дієвими?

Дякую вам за активну участь на занятті. Бережіть себе.

Заняття 6

Тема: «Фактори, що викликають стани стресу. Уникнення стресового навантаження»

Мета: ознайомлення з факторами, що викликають стресові стани, та можливостями уникнення стресового навантаження.

Роздатковий матеріал: аркуші формату А4, кольорові олівці, фломастери, ноутбук або інший електронний носій інформації, малюнок «сонечко», стікери.

Тривалість заняття: 2 год.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Добрий день, шановні учасники/учасниці. Продовжуючи тему стресу, сьогодні на занятті з елементами тренінгу ми розглянемо фактори, які викликають стани стресу, та почнемо ознайомлення із засобами саморегуляції стресу. Епіграфом до нашого заняття будуть такі слова:

«Не дозволяйте розуму знущатися над своїм тілом, вважаючи, що він повинен нести тягар своїх турбот» (Аспрід Алауда).

Знайомство. Вправа «Чемпіони» (10 хв)

Мета: представити учасників/учасниць з позитивної, оптимістичної сторони, яка підкреслює цінність кожного учасника.

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

Прийняття правил роботи в групі (5 хв)

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Інструкція. Учасники/учасниці разом із соціальною педагогинею переглядають прийняті на занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням:

- спілкуватися за принципом «тут і тепер»;
- «мобільна» тиша;
- конфіденційність;
- говорити від власного імені;
- активність;
- оцінювати факти, а не людину;
- щирість та чесність;
- відповідальність за свої слова та вчинки.

Вправа: «Промінчики очікувань» (10 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Інструкція. Пропоную вам сформулювати власні очікування від заняття, записати їх на папірцях у вигляді сонячного промінчика, зачитати і прикріпити на макет сонця.

Інформаційне повідомлення «Стресори – це...» (5 хв)

Мета: розширити рівень поінформованості учасників/учасниць щодо понять «стрес», «стресова ситуація», ознайомити зі стадіями стресу.

Слово «стресори» та слово «стрес» звучать схоже, але вони мають різний зміст. Стрес – це тілесна реакція, а стресори – це те, що створює цю реакцію.

Іншими словами, стресором є будь-який стимул, який виробляє психічне або фізичне навантаження. Зауважте, що ми визначаємо стреси як подразники. Вони є причиною стресової реакції, але це не сам стрес. Це важливий факт, який слід пам'ятати, коли ви маєте справу зі стресом, оскільки відокремлення стресу від стресора може допомогти вам зрозуміти, що з цим робити.

Різні впливи, які викликають стрес, називаються чинниками стресу, або стресорами. Вони зазвичай поділяються на: *фізіологічні* (біль, голод, висока, низька температура, спрага, тиск) і *психологічні* (інформаційні та емоційні).

Люди можуть відчувати стрес через вимушений голод або голодування для схуднення, від надміру їжі й пиття. Так само як від голоду або переїдання, людина може страждати від спеки або холоду, від самотності й постійної присутності інших людей, у результаті конфлікту або в його передчутті. Стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними.

Американський психолог Абрахам Маслоу виокремив сім груп, або рівнів, потреб.

Людина перебуває у стресовому стані, поки не задовольнить свої потреби. Насамперед мають задовольнятися фізіологічні потреби – людина не може жити без їжі й води. Поки людина не відчуває себе в безпеці від голоду, холоду, зовнішніх загроз, вона не може належно дбати про інші потреби вищого порядку. Задоволення базових потреб дає змогу людям дбати про реалізацію більш «високих» потреб.

Щойно потреби нижчого рівня задовольняються (повністю або частково), людина починає потребувати задоволення потреб вищого рівня.

Однак і потреби вищого рівня можуть стати домінантними (найважливішими). Наприклад, у підлітковому віці стає домінантною потреба належності до групи. Заради цієї потреби підлітки можуть пожертвувати багатьма іншими потребами.

Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори:

Потреби	Приклади стресових факторів
<i>Фізіологічні</i>	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надміру швидкий темп життя або його різка зміна
<i>У безпеці, захисті, порядку, стабільності</i>	Страхи й тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.
<i>У любові й належності до групи</i>	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання
<i>У повазі й самоповазі</i>	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції

Естетичні	Відсутність гармонії та краси у житті
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою

Незмога реалізації існуючої потреби призводить до фрустрації – психологічного стану, в якому поєднуються роздратування, тривога, розчарування і, навіть, відчай. Деякі люди, якщо нема змоги досягти бажаного, стають агресивними й демонструють асоціальну поведінку. Інші замикаються в собі й відчують образу на навколишній світ. Треті знецінюють своє бажання за принципом «не дуже-то й хотілося», а четверті аналізують причини своїх невдач і роблять ще один спробу.

- Які, на вашу думку, зі шляхів ведуть до стресу, а які зменшують рівень стресу? Наведіть приклади з власного життя та аргументуйте думку.

Вправа «Ноги тупають» (5 хв)

Мета: вираження злості соціально прийнятним безпечним способом.

Матеріали: кольорові олівці, папір А4.

Опис: учасникам/учасницям пропонується обвести контури своїх ступень і розфарбувати ці сліди будь-яким чином. Потім соціальна педагогиня говорить про те, як важливо вміти висловлювати свою злість безпечним чином.

Один із способів – це добряче тупнути ногами поруч із малюнком, що зображує сліди.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу і обведіть свої ступні, тепер розфарбуйте їх так, як вам хочеться. Далі покладіть листок з намальованими ступнями на підлогу, встаньте поруч і давайте всі разом потупаємо! Тупотимо доти, поки ступні не стануть гарячими.

Вправа-грунування «Стресори» (10 хв)

Мета: ознайомити з поняттям «стресори», класифікацією груп стресорів; актуалізувати розуміння впливу емоцій в стресовій ситуації.

Інструкція. Зрозуміти суть явища – означає зрозуміти причину, яка викликала стрес.

Ви називали події, які можуть стати причиною стресу. Пригадаємо, це:

- особистісні негаразди;
- нестабільне матеріальне становище;
- психічне напруження;
- невдачі, страхи;
- відчуття небезпеки;
- ДТП, аварії;

- втрата близької людини, війна;
- похід до лікаря і т.п.

Причиною стресу може стати будь-яка подія. В однієї людини – це може викликати стрес, в іншій – навпаки. Тому існує кілька класифікацій стресорів:

1. Больовий, температурний, емоційний, інтелектуальний.
2. Внутрішній, зовнішній.
3. Стресори, на які ми не можемо впливати.
4. Позитивний (еустрес), негативний (дистрес).

(Утворюється гроно винограду з надписами, які скомпоновані по групах).

Обговорення:

- Яка група стресорів присутня у вашому житті частіше? (переважно це події, які ми самі перетворюємо в стреси).

- Чи бував у вас еустрес? Дистрес?

Вправа «Метелики» (10 хв)

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення.

Інструкція. Запропонуйте учасникам/учасницям краще пізнати відчуття: спочатку активності та руху, ніби «метелики пурхають», а потім пасивності замирання, тобто «метелик сів на квітку».

«Уявіть, що ви – гарні метелики! Лунає музика і ви пурхаєте з квітки на квітку, весело й активно! Як тільки музика затихне (або я скажу «спеціальне» слово, про яке ми домовимося), ви зупинитеся і завмрете, ніби метелик сів на квітку».

Притча про страх (5 хв)

Мета: подолання свого страху і невпевненості.

Далеко в горах жив один старий пустельник. Він жив з того, що йому приносили люди. До нього приходили в пошуку мудрості бідні і багаті, чоловіки і жінки, старі і молоді. Кожен, хто підходив до його скиту, повинен був перейти через висячий міст, під яким було величезне провалля. Іншої дороги не було.

Часом люди доходили до початку мосту і розверталися геть. Дехто доходив навіть до середини, але через вітер і страх висоти розверталися назад. Хто ж доходив до кінця мосту, тому залишалося пройти кілька десятків метрів до невеличкого скиту, де жив сам пустельник.

Пустельник радо приймав кожного. Цього дня він прийняв ще одного гостя, старого сивочолого чоловіка. Все його навчання, як і завжди, полягало в тому, що він підводив гостя до вікна і показував на юрбу людей на другому кінці провалля.

«Більшість людей, які живуть з того боку провалля, взагалі не хочуть сюди прийти, – неголосно твердив мудрець. – Вони не шукають нічого. Ті ж, що пустилися в дорогу, мають дуже багато запитань і велике бажання прийти сюди, але страх не дає їм можливості ступити на цей міст. Бачиш, дехто зробив кілька кроків, поглянув через міст і повернувся назад. Величина провалля була більшою за його бажання мудрості. А дехто насмілювався дійти до середини мосту, але вітер, розхитавши міст, розхитав і його самого. Так сумніви разом із страхом змусили його повернути назад».

Він повторював свою науку тисячі разів. Вона всім дуже подобалась.

«Тобі, – звернувся він до гостя, – вдалося подолати те все, питай мене, що хочеш».

Гість помовчав трохи і сказав: «Шкода, що ти так захопився розповіддю, що не пізнав мене. Я – твій молодший брат. Я прийшов сюди, щоб повідомити про смерть нашого батька. Похорон завтра. Якщо ми вирушимо негайно, ти встигнеш з ним попрощатися».

Пустельник негайно зібрався і підійшов з братом до провалля. Брат швидкими і впевненими кроками вирушив першим. А пустельник не міг ступити і кроку. Він раптом усвідомив, що проживши десятки років на одному місці, він сам за цей час не ходив по мосту ні разу. Він побачив зблизька провалля, сам міст, що струхлявів за стільки років, і відчув сильний вітер.

Він дочекався, коли брат дійде до іншого кінця, взяв сокиру і обрубав канати, що підтримували міст.

Брат не оглядався назад. Він та інші чули ридання чоловіка, який усвідомив те, що все чого він навчав, було великою оманюю.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам притча?
- Чому до старого пустельника приходили люди?
- На вашу думку, чому він обірвав канат, по якому йшов брат?
- Що стало причиною його ридань?

Вправа «Камінчик» (5 хв)

Мета: зняти емоційне напруження в учасників/учасниць заняття.

Інструкція. Стисни руки міцно в кулаки, наче це два камінчики. Потримай так секунд 7-10. Після цього розслаб їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ти – один великий камінчик. Через декілька секунд розслабся. Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчувати, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Це проста, але дієва вправа, яка не забере у вас багато часу.

Читання та обговорення оповідання В. Сухомлинського «Сива волосинка» (5 хв)

Мета: закріплення поняття «стресор» та вплив стресорів на ситуативне сприйняття.

Маленький Михайлик побачив у косі матері три сиві волосинки.

– Мамо, у вашій косі три сиві волосинки, – сказав хлопчик.

Мама усміхнулась і нічого не сказала. Через кілька днів Михайлик побачив у материній косі чотири сиві волосинки.

– Мамо, – сказав Михайлик здивовано, – у вашій косі чотири сиві волосинки, а було три... Чого це посивіла ще одна волосинка?

– Від болю, – відповіла мати. – Коли болить серце, тоді й сивіє волосинка...

– А від чого ж у вас боліло серце?

– Пам'ятаєш, ти поліз на високе-високе дерево? Я глянула у вікно, побачила тебе на тоненькій гілці. Серце заболіло, й волосинка посивіла.

Михайлик довго сидів задумливий, мовчазний. Потім підійшов до мами, обняв її й тихо спитав:

– Мамо, а коли я на товстій гілці сидітиму, волосинка не посивіє?

Обговорення:

- Які емоції пережила мама Михайлика, коли побачила його на тоненькій гілці?

- Які стресори вплинули на здоров'я матері?

Вправа «Спокій» (5 хв)

Мета: формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс.

Інструкція. Соціальна педагогиня пропонує учасникам/учасницям назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує їх на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні, навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього за потреби.

Вправа на саморегуляцію (управління диханням) (5 хв)

Мета: продовжити ознайомлення з прийомами саморегуляції.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні:

- на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніший.

Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом, на відстані 10-15 см, висить пушинка. Дихайте тільки носом, так плавно, щоб пушинка не колихалася.

Вправа «Кактус» (10 хв)

Мета: формувати відчуття впевненості у власній спроможності протистояти стресу.

Інструкція. Намалюйте кактус, замість колючок напишіть негативні прояви почуттів. Обговорення малюнків:

- Що можна зробити, щоб кактус почувався краще? (домалюйте).

Вправа «Сейф» (5 хв)

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Інструкція. Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі ящик для неприємних спогадів. Цей ящик – дуже надійний. Це може бути сейф, ящик, скриня, шафа, бункер. Знайдіть його в своїй уяві. Подивіться, як він зачиняється, як відчиняється: ключиком, словами, жестом. Спробуйте відімкнути, замкнути.

Тепер для експерименту візьміть фото і уявіть, як ви підходите до сейфа, відкрийте його, покладіть туди фото, закрийте сейф. Тепер спробуйте зробити це із неприємними спогадами, неприємною розмовою. Перекладіть це в рамку, поставте в ящик. Закрийте його. Ви зосереджені, спокійні. Цього спогаду більше немає у вашому житті.

Побудьте ще кілька хвилин у цьому місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Мій ідеальний щоденник» (5 хв)

Мета: ознайомлення із можливостями і варіантами ведення особистого щоденника як засобу, що сприяє вивільненню негативних емоцій та зниженню емоційної напруги.

Завдання: розробіть план-ескіз щоденника для себе: які мають бути пункти, частини? Про що будете писати? Чи додасте фото, малюнки, наклейки?

Вправа «Скринька радості» (10 хв)

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети, розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний.

Соціальна педагогиня пропонує учасникам/учасницям пригадати та назвати такі речі, які нагадували б про приємні події. Учасники/учасниці по колу висловлюються і передають скриньку радості.

Соціальна педагогиня запитує, чи є у когось така сімейна традиція, збирати таку скриньку, яка б допомагала у важкі хвилини життя повернутися в приємні щасливі моменти?

Рефлексія. Підведення підсумків заняття (5 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість учаснику/учасниці висловити свою думку.

Обговорення:

- Які з методів релаксації зацікавили вас найбільше?
- Що б ви порадили своєму другові (подрузі) у ситуації тривалого напруження?
- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Заняття 7

Тема: «Управління стресом та розвиток стресостійкості»

Мета заняття:

- навчити учасників/учасниць розпізнавати ознаки стресу та його вплив на фізичне й психічне здоров'я;
- ознайомити з ефективними методами зниження рівня стресу у повсякденному житті;
- розвинути в учасників/учасниць заняття навички та стратегії, які допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями;
- навчити технікам психічної саморегуляції та емоційного контролю;

- розширити уявлення здобувачів/здобувачок освіти про внутрішні та зовнішні ресурси, які сприятимуть формуванню умінь і навичок стресостійкої поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Роздатковий матеріал: папір А4, олівці, фломастери, ручки, ватман з намальованим кактусом, стікери, роздатковий матеріал, ноутбук, дошка, маркери, кольорові олівці, квітка, свічка, цукерки «драже».

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Мета: налаштувати учасників/учасниць на роботу. Повідомлення теми і мети заняття з елементами тренінгу.

Практична психологиня: «Доброго дня! Сьогодні у нас буде цікаве заняття, тема якого: «Управління стресом та розвиток стресостійкості».

У сучасному світі стрес став невід'ємною частиною нашого життя, впливаючи на наше здоров'я, взаємовідносини та продуктивність. Незважаючи на те, що стресові ситуації неминучі, ми можемо навчитися ефективно управляти ними та розвивати стійкість до їхнього впливу.

Сьогодні ми розглянемо природу стресу, його основні причини та наслідки, а також ефективні методи його зниження. Ви дізнаєтесь, як краще розуміти свої емоції й управляти ними та використовувати позитивні стратегії для подолання стресу. Впродовж заняття з елементами тренінгу ви ознайомитеся з техніками психічної саморегуляції, такими як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація.

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам/учасницям краще пізнати одне одного, створити позитивну та довірливу атмосферу на занятті.

Практична психологиня пригортає учасників/учасниць цукерками «драже».

Завдання учасників/учасниць: назвати своє ім'я та в залежності від кількості взятих «драже» розповісти цікаві факти про себе. От ми з вами і познайомилися та більше дізналися один про одного.

Вправа «Прийняття правил роботи в групі» (5 хв)

Мета: показати необхідність вироблення й дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття.

Практична психологиня. У пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, притч, легенд і приказок.

Практична психологиня пропонує учасникам/учасницям перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи:

- «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі» (народна мудрість) – бути активним;
- «Щирість – це відкрите серце» (Франсуа де Ларошфуко) – бути щирим, відкритим;
- «Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають» (східна мудрість) – проявляти співчуття, розуміння;
- «Справжня мудрість небагатослівна» (Лев Толстой) – дотримуватися регламенту;
- «У кожного своя правда» (Наполеон Бонапарт) – бути толерантним;
- «Щастя на боці тих, хто вміє радіти моменту» (Арістотель) – працювати тут і тепер.

Правила записуються на дошці. Потім їх приймають чи доповнюють учасники/учасниці заняття.

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: визначати очікування учасників/учасниць від заняття.

Матеріали: ватман з намальованим кактусом, стікери, ручки.

Практична психологиня. Наше заняття розраховане на те, щоб порушити тему, яка наразі є досить актуальною. Ми поговоримо про стрес і його вплив на наше життя, здоров'я, про вміння керувати власною поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, ознайомимося зі способами саморегуляції та навіть попрактикуємося в цьому вмінні.

Практична психологиня роздає учасникам/учасницям стікери. Просить написати на них, чого саме учасники/учасниці чекають від заняття з елементами тренінгу. Після цього кожен зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений практичною психологинею символічний кактус.

Практична психологиня. Ми не дарма взяли для очікувань образ кактуса. Він дуже схожий на стрес – такий самий колючий і руйнівний, але за правильних умов і догляду людина може навіть порадіти красі його цвітіння.

Мозковий шторм «Що для мене означає стрес?» (5 хв)

Мета: привернути увагу здобувачів/здобувачок освіти до внутрішнього стану, розуміння терміну «стрес».

Практична психологиня. Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від народження ми зустрічаємося з перешкодами та труднощами. Життя – динамічне, його умови постійно змінюються. Часто ми не готові до змін. Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан. Звичайно, є події, які ми контролюємо, тому живемо без напруження. Але є й такі, коли з'являється щось нове, невідоме для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме

цей період, коли з'являється нове, до якого ми ще не адаптувалися, називається стресовим. У перекладі з англійської «стрес» означає «тиск, напруження».

Обговорення:

- Які асоціації у вас викликає слово «стрес»?
- Чи були у вашому житті стресові ситуації?
- Що викликало стрес?
- Оцініть за 10-бальною шкалою, якої сили було напруження?

Учасники/учасниці по черзі розповідають і обирають місце на уявній шкалі.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» (10 хв)

Мета: акцентувати увагу учасників/учасниць на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення до стресу та його вплив.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці (фломастери).

Інструкція. Практична психологиня пропонує виконати на аркушах паперу малюнки з тем: «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» та представити зображене.

Практична психологиня. Стреси негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь-що може спричинити стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі. Необхідно вміти «зустріти» цей стан.

Руханка «Синергія» (5 хв)

Мета: розвантажити учасників/учасниць заняття, розвивати відчуття єдності.

Інструкція. Практична психологиня пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники/учасниці сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть триматись у такому положенні. Запропонувати стати тісно одне до одного, присісти на рахунок «раз» на коліна тим, хто стоїть позаду.

Підсумок руханки: «Сила – в єдності та міцності».

Інформаційне повідомлення «Способи керування стресом» (15 хв)

Мета: ознайомити з ефективними способами, що допомагають управляти стресами.

Хід вправи. Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають управляти стресами. Управляти – означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи управління стресом.

Фізичні способи управління стресом

Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо

корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс тощо).

Раціональне харчування. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

Відпочинок і сон. Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці почувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. Перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ, випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

Емоційні способи управління стресом

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині: друзі, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з друзями, тваринами, відпочинок на природі, вирази на релаксацію.

Інтелектуальні способи управління стресом

Планування часу – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того, щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші й термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак, якщо попри наші зусилля, бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

Вправа «Проговори стрес» (5 хв)

Мета: навчити учасників/учасниць заняття звільнятися від негативних думок та емоцій.

Інструкція. Практична психологиня просить учасників/учасниць сісти зручно та розслабити тіло. Заплющити очі. Повільно вдихнути повітря, на

видиху починати «гудіти». Повторювати 7-8 разів. Практикувати на самоті протягом 2-3 тижнів.

Фразу «так-так-так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7-8 разів. Практикувати на самоті протягом 2-3 тижнів.

Вправа «Усміхнися стресу» (5 хв)

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій.

Інструкція. Практична психологиня просить учасників/учасниць сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній усмішці. Тіло наповнюється внутрішнім спокоєм і блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно подихати. Розплющити очі.

Вправи на саморегуляцію (управління диханням) (20 хв)

Мета: ознайомити здобувачів/здобувачок освіти з прийомами саморегуляції.

Дихання – це дія, яку люди рідко коли усвідомлюють. Утім, цей важливий процес дозволяє неабияк впливати на фізичний та емоційний стан. За допомогою дихальних практик ми можемо заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні:

- на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніший.

Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не колихалася.

Спосіб 3. Діафрагмальне дихання

Мета: Зниження рівня стресу та тривожності, покращення концентрації.

Інструкція:

1. Сядьте зручно.
2. Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт.
3. Повільно вдихайте через ніс, наповнюючи живіт повітрям (рука на животі має підніматися).
4. Видихайте повільно через рот (рука на животі має опускатися).
5. Повторюйте протягом 5 хвилин.

Спосіб 4. Дихання по квадрату

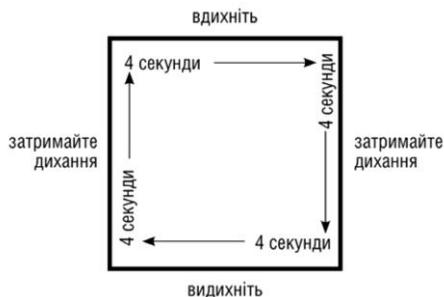
Це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Для виконання вам знадобиться будь-який квадратний або прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок). Також ви можете пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. Якщо вам зручно заплющити очі й уявляти перед собою квадрат – це теж працюватиме. На горизонтальних гранях квадрата треба робити вдих/видих, а на вертикальних – паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати 3-5 хвилин, поки ви не заспокоїтеся. У такий спосіб людина починає контролювати своє дихання.

1. Глибоко вдихніть через ніс, округлюючи живіт і рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

2. Затримайте вдих, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

3. Повільно видихніть усе повітря через рот, втягуючи живіт і рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

4. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.



Робити приблизно 2 хв.

Переваги дихання по квадрату:

1. Дана вправа дозволяє відновити оптимальну м'язову напругу.
2. Клітини організму насичуються киснем. Розмірене дихання рівномірно заповнює тканини киснем, заспокоює нерви, знижує тиск.
3. Це проста і при цьому вкрай ефективна техніка зміни свого емоційного стану. Ви навчитеся входити у стан спокою.
5. Якщо ви втомилися чи роздратовані, ця дихальна техніка допоможе швидко відновити сили, зняти стрес.
6. Дихання дозволить досягти граничної концентрації.
7. Це чудовий спосіб для заспокоєння. Прибирає мандраж та хвилювання.

8. Вирівнює активність лівої та правої півкуль головного мозку.

Спосіб 5. Дихальна вправа «Квітка та свічка»

Ця вправа допомагає заспокоїтися в непростій ситуації.

Опис вправи. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Посилання на виконання вправи: <https://youtu.be/rtciaCgaMrc>

Спосіб 6. Вправа «Обійми метелика»

Опис вправи. Схрестіть руки на грудях так, щоб права рука лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почни повільні почергові постукування. Відслідкуй, які асоціації виникають під час виконання даної техніки.

Це дієвий спосіб для заспокоєння нервів. Ця вправа допомагає зняти напруження та відновити внутрішній спокій, очищує думки від негативу.

Посилання на виконання вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=UJ0FvBHsDLg>

Зробіть глибокий вдих – видих. Подякуйте собі і похваліть за гарну роботу.

Підведення підсумків. Рефлексія (5 хв)

Мета: підвести підсумки заняття.

Обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що вам сподобалося на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювалися ви раніше над порушеною проблемою?

Дякую вам за заняття, сподіваюся воно було для вас не тільки цікавим, але й корисним. Бажаю всім міцного здоров'я! Навчайтеся помічати й радіти найпростішим речам, які вас оточують: перший весняний квітці, теплому сонечку, доброму слову тощо.

Здобувачам освіти роздаються буклети «Дихальні техніки, які допоможуть опанувати емоції» (додаток 7).

Заняття 8

Тема: «Стресостійкість. Способи її підвищення»

Мета: поінформувати здобувачів/здобувачок освіти про методи профілактики та боротьби зі стресом; психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності; зниження рівня ситуативної та

особистісної тривожності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях.

Роздатковий матеріал: клубок з нитками, ручки, маркери, олівець, кольорові олівці, стікери, ноутбук, записи релаксаційної музики, скотч, плакат із зображенням берега надій – берега сподівань, шаблони парасольок.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Добрий день, шановні здобувачі/здобувачки освіти!

Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині – сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров'я. Ми звикли приділяти увагу собі лише тоді, коли в нас щось заболить. А на такі стани як тривожність, дратівливість, втома, безсоння, ми не зважаємо і відкладаємо до останнього.

Сьогодні ми зібралися з вами, щоб краще познайомитись, розглянути питання, що ж таке стресостійкість та як її підвищити. У цьому нам допоможе сьогоднішнє заняття з елементами тренінгу.

Вправа-знайомство «Я най...» (10 хв)

Мета: створення умов для ефективної співпраці учасників/учасниць групи.

Хід вправи. Кожен учасник/учасниця по черзі називає своє ім'я і закінчує речення: «Я най...», а далі передає клубок з нитками іншому учаснику/учасниці.

Обговорення:

- Що нового ви дізналися один про одного?
- Що для вас було найцікавішим?

Правила роботи в групі (5 хв)

Мета: створення правил для комфортної роботи в групі.

Я хочу вам запропонувати такі правила роботи в групі як:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники/учасниці 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 мене, 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 ними 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 безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени/членкині групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самими 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/членкині 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/членкиня групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим або 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.

Вправа-очікування «Берег надій – берег реалізованих сподівань» (10 хв)

Мета: виявлення очікувань учасників/учасниць від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання.

Інструкція. Кожен учасник/учасниця отримує стікер («кораблик»), записує власні очікування від заняття, озвучує їх та наклеює «кораблик» до «берега надій».

Притча «Стакан води» (5 хв)

Я пропоную Вам обрати будь-який предмет на парті чи у вас у кишені. У мене є склянка, наповнена водою. Я поставлю її на витягнуту руку. І ви зробіть так само з вашими предметами. Чи важко вам тримати? А мені? Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? Грамів 200. Зараз це не так важливо, у мене до вас інше питання. Що буде, якщо я буду тримати цю склянку на витягнутій руці 2 хвилини? А якщо я буду тримати її протягом дня? У цьому випадку рука, швидше за все, заніміє,

будуть якісь м'язові спазми, може бути параліч, доведеться навіть їхати в лікарню.

Як ви думаєте, чи зміниться вага склянки від того, що я цілий день її триматиму? Ні, звичайно, ніяк не зміниться.

- А що мені потрібно зробити, щоб виправити цю ситуацію? (здобувачі/здобувачки освіти пропонують варіанти).

Просто поставити склянку на стіл чи передати другові... Так і з проблемами у житті. У нас з вами в руках різні предмети, різні проблеми та різні стреси. Але, скільки б ми не думали про них, як правило, їх вага від цього не зміниться. «Вага» в лапках – серйозність, масштабність. Проблеми вирішуються тільки діями. Тому або виріши, або відклади вбік. Немає сенсу тягати з собою ці важкі камені на душі, які тебе паралізують. Зі свого життєвого досвіду можу сказати, що будь-які недороблені справи, якісь проблемні ситуації, які висять на душі, дуже сильно забирають енергію і не дають рухатися вперед.

Як можна менше незавершених проєктів, недороблених справ, невиконаних обіцянок! Як тільки проблема з'являється, потрібно максимально швидко її вирішувати, щоб вона тебе не засмоктувала, що не паралізувала, не ставала цим самим важким каменем.

Практична психологиня. Методів боротьби зі стресом існує безліч. Але основу будь-якого з них становить розслаблення – повна протилежність стресу. Розслаблення можна досягнути за допомогою м'язової релаксації, дихальних вправ, медитацій для розслаблення свідомості. Давайте виконаємо маленьку вправу.

Вправа «Морозиво» (10 хв)

Мета: навчити учасників/учасниць групи простим способом зняття нервового напруження.

Інструкція. Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин.

Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, спина, коліна. Потім глибоко вдихаємо, піднімаємося і сідаємо на місця.

- А яка у вас «аптечка» для подолання стресу?

Здобувачі/здобувачки освіти за бажанням висловлюються про свої методи боротьби зі стресом. Дають поради учасникам/учасницям.

Вправа «Безлюдний острів» (10 хв)

Мета: діагностувати способи, стилі поведінки під час надзвичайних ситуацій; підготувати учасників/учасниць до подальшого спілкування на тему стресового стану.

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

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

Обговорення:

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

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

Висновок. Як бачимо, ваші асоціації пов'язані зі страхом, тривогою, розпачем, невпевненістю у своїх силах, тобто з сильною психологічною тривогою, напруженням. І це закономірно.

Притча «Про каву» (10 хв)

Мета: показати учасникам/учасницям тренінгу, як кожна окрема людина реагує на стрес.

Практична психологиня. Пропоную вам послухати притчу.

Приходить до батька молода дівчина і каже: «Тату, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?».

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакових каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.

Через деякий час він вийняв з води моркву та яйце, налив в чашку кави з каструлі.

- Що змінилося? – запитав він свою доньку.

- Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді, – відповіла вона.

- Ні, доню, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і піддатливою. 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 та стати слабкими там, де крихіткі й ніжні лише затвердіють і зміцніють...

- А кава? – запитала дочка.

- О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилася в новому ворожому середовищі і змінила його – перетворила окріп в ароматний напій. Є особливі люди, які змінюють самі обставини і перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи користь та знання в цій ситуації.

Вправа «Тепло» (10 хв)

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників/учасниць.

Інструкція. Займіть зручне положення. Закрийте очі. Розслабте м'язи обличчя і тіла за допомогою вправи «Я розслабляюсь». Відчуйте повне розслаблення і важкість вашого тіла. А тепер уявіть, як теплішає ваша права рука, вона стає теплою. Ви відчуватимете тепло 1-2 хвилини.

Повторіть процедуру з лівою рукою.

Відчуйте тепло в обох руках.

Відчуйте тепло в обох руках і ногах.

Відчуйте тепло в усьому тілі.

Потім уявіть собі, як тепло і важкість виходять з рук. Відчуйте вивільнення і легкість. Повторіть процедуру з ногами, з усім тілом. Відчуйте, як тепло і важкість залишили тіло, м'язи зміцніли. Ви – в нормі. Відкрийте очі.

Вправа «Берег надій – берег реалізованих сподівань» (5 хв)

Мета: визначення рівня реалізації очікувань учасників/учасниць від заняття з елементами тренінгу, надання можливості висловити свої враження від роботи в групі.

Опис. Учасники/учасниці висловлюють по колу свої очікування. Якщо їх очікування справдились, то вони можуть перемістити свої «кораблики» до «берега реалізованих сподівань».

Обговорення:

- Чи здійснились ваші очікування?

- Які знання ви здобули?

- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

Підсумки заняття. Вправа «Парасолька» (10 хв)

Мета: акцентувати увагу учасників/учасниць на особистій відповідальності, підвести підсумки заняття.

Інструкція. Практична психологиня роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам/учасницям записати, які отримані на занятті знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі й гармонії.

Учасники/учасниці записують на шаблонах свої враження та озвучують їх.

- Наше заняття завершилося. Потрібно багато ще осмислити. Робота над пізнанням себе не закінчується ніколи.

Обговорення:

- Як ви почувалися на занятті?
- Що нового відкрили в собі?
- Чи поглянули на стрес з іншої точки зору?
- Що було корисним?

Висновок. Нехай ця парасолька знань і вмінь захистить вас, допоможе жити в гармонії і рівновазі. У наших руках – все. Володійте цим і будьте капітаном свого життя.

І на закінчення – ще трішки англійської! Прочитайте слово «stressed» навпаки – і ви отримаєте ще один спосіб боротьби зі стресом – «desserts».

Ми з вами гарно попрацювали, тому можемо побалувати себе солодощами.

Закінчити наше заняття хочемо словами Ремарка: «Ніде ніщо не чекає людину. Завжди потрібно самому приносити все із собою. Любов – в сім'ю. Щастя – в будні. Тепло – в дружбу». Дякую всім за активну участь у занятті.

Перелік використаних джерел

1. Альошкіна С. Тренінгове заняття з профілактики стресових станів у дітей. URL: <https://urok-ua.com/treningove-zanyattya-s-profilaktiki-stresovih-staniv-u-ditey/>
2. Балакірева О. М., Вієвський А. М., Лепеха К. І. Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Київ, 2014. 60 с.
3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.
4. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник

- для практичних психологів, соціальних педагогів / автори-упорядники: Д. Д. Романовська, М. Г. Яшук. Чернівці : Технодрук, 2018. 180 с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ. 2009. 511 с.
 6. Куріцина А. Розуміння терміну «стрес» – зменшує його негативний вплив на особистість. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1034>.
 7. Макаренко О. М., Федосєєва І. В. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2005. Том 47. С. 45-48.
 8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015.
 9. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / упорядники: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
 10. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.
 11. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
 12. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2017. 80 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1 (заняття 1)

Поради практичної психологині «Способи зняття нервово-психологічної напруги»

1. Релаксація – напруга – релаксація – напруга і т.д.
2. Спортивні заняття.
3. Контрастний душ.
4. Прання білизни.
5. Миття посуду.
6. Пальчикове малювання (ложка муки, ложка води, ложка фарби). Клякси.
7. Зім'яти газету і викинути її.
8. Змагання: свою напругу вкласти в грудку газетного аркуша, зробити цю грудку якнайменшою і закинути подалі.

9. Газету порвати на дрібні шматочки, ще дрібніше. Потім викинути на смітник.
10. Зліпити з газети свій настрій.
11. Зафарбувати газетний розворот.
12. Гучно заспівати улюблену пісню.
13. Покричати то голосно, то тихо.
14. Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і ритмічну.
15. Дивитися на свічку, що горить.
16. Вдихнути глибоко до 10 разів.
17. Погуляти у лісі, покричати.
18. Порахувати зуби язиком із внутрішньої сторони.

Додаток 2 (заняття 2)

Основні поради для здобувачів/здобувачок освіти щодо подолання та профілактики стресу

З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа: «Заплющіть очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу – ліва знизу». Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

Відпочивайте разом із сім'єю.

Фізичні вправи знімають нервові напруження.

Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.

Бувайте надворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.

Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

Не зловживайте кавою, алкоголем.

Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є серотонін, гормон щастя.

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Формули для самозаспокоєння

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе – значить оволодіти ситуацією.

Додаток 3 (заняття 4)

10 порад, які допоможуть впоратися зі стресом

1. Переключіть увагу, змістіть акценти на зовнішній світ

Важливо не заціклюватися на негативі. Намагайтеся знаходити способи відволіктися від постійного потоку тривожних новин і думок. Займіться тим, що приносить задоволення і допомагає зосередитися на приємних речах. Частіше бувайте на свіжому повітрі. Візьміть за звичку щодня протягом години прогулюватися лісом або парком. Це не тільки допоможе відволіктися, але й поліпшить фізичне здоров'я. Під час таких прогулянок намагайтеся повністю зануритися в атмосферу, забути про проблеми і тривоги. Це допоможе знизити рівень стресу і відчувати себе більш спокійно та збалансовано.

2. Займіться спортом

Фізична активність є одним з найефективніших способів зняття напруги та поліпшення настрою. Вона допомагає вивільняти ендорфіни,

які називають «гормонами щастя», і зменшує рівень стресових гормонів, як-от кортизол. Спробуйте різні види активності, аби знайти ті, що вам найбільше до душі. Танці вдома під улюблену музику, велосипедні прогулянки, плавання або активні ігри з дітьми – все це допоможе залишатися в русі і підтримувати гарний настрій. Регулярна фізична активність забезпечить позитивний заряд на весь день, допоможе зберегти енергію та витривалість у цей складний час.

3. Змініть картинку, за можливості вирушайте в подорож

Одна з ефективних стратегій боротьби зі стресом – це зміна оточення. Якщо є можливість, відвідайте інші міста або країни. Якщо ж далекі поїздки нині неможливі, зверніть увагу на природні красоти України. Навіть коротка поїздка допоможе відволіктися від повсякденних проблем і тривог. Нові враження та позитивні емоції заряджають енергією й дають сили для подолання труднощів.

4. Знайдіть улюблене хобі

Займіться тим, що приносить задоволення, допомагає відволіктися від тривожних думок. Подумайте, що вам подобається робити. Можливо, писати вірші, шити, в'язати, готувати кулінарні шедеври, займатися самоосвітою чи здобути нову професію?

Хобі не тільки займає ваш час, але й дає можливість розкрити свої таланти і захоплення. Якщо ви завжди мріяли опанувати нову професію або розширити знання – саме зараз може бути чудовий час для цього. Самоосвіта допоможе не лише відволіктися, але й відкрити нові можливості для особистого та професійного зростання. Займайтеся тим, що вам до душі, і ви помітите, як ваше самопочуття поліпшується.

5. Спілкуйтеся з рідними та близькими людьми

Підтримка і спілкування з близькими людьми є надзвичайно важливими в цей непростий час. Війна та невизначеність призводять до ізоляції і самотності, тому зв'язок з рідними й друзями допомагає відчувати підтримку й розуміння. Спілкуючись з близькими, ви не тільки допомагаєте собі, але й підтримуєте інших, створюючи взаємну допомогу і зміцнюючи стосунки. Часті розмови з рідними дозволяють вилити душу, виговоритися та поділитися переживаннями. Висловлюючи почуття й думки, ви зменшуєте внутрішню напругу і стрес.

6. Турбота про себе

Приділіть увагу медитаціям, дихальним вправам або консультаціям з психологом. Не забувайте про здорове харчування та достатній сон. Приймайте теплі ванни, щоб розслабитися. Вечірня ванна з морською сіллю і заспокійливими ефірними оліями допоможе зняти м'язову напругу та підготуватися до здорового сну. Пам'ятайте, що турбота про себе – це не розкіш, а необхідність. Регулярна увага до свого

емоційного та фізичного здоров'я допоможе бути більш стійкими і здатними справлятися з викликами, які приносить життя.

7. Частіше посміхайтесь

Людина посміхається, реагуючи на події, причому не завжди позитивні. Попри те, що посмішку прийнято вважати ознакою дружелюбності, співчуття чи радості, у небезпечній ситуації вона допомагає заспокоїтися. Сміх – це найкраща профілактика стресу. Він сприяє вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій і зменшують фізичне відчуття болю. Навіть якщо вам не дуже весело, спробуйте посміхнутися – це може змінити настрій на краще. Тож не забувайте про важливість посмішки і сміху для свого психічного здоров'я.

8. Припиніть жаліти себе

Важливо розуміти, що в житті є як погані, так і хороші моменти. Навчіться приймати це і бути вдячними за те, що маєте. Подяка – це потужний засіб профілактики стресу. Замість постійного невдоволення – зосередьтеся на позитивних аспектах життя. Коли ви починаєте цінувати те, що маєте, навіть дрібниці можуть приносити радість і задоволення.

9. Мрійте та фантазуйте

У позитивній психології є техніка, яка називається «Візуалізація». Її суть у тому, аби мріяти про те, чого хочеться, робити це із задоволенням і у теперішньому часі. Складіть список того, що вас радує. Це дасть змогу отримати те, що ви малювали у своїй уяві. Якщо ви прагнете змінити ситуацію, потрібно дивитися тільки вперед і вміти малювати нове життя з новими можливостями. Ця практика – ваш порятунк від стресу.

10. Живіть красиво

Одягайтесь максимально вишукано або незвичайно, використовуйте гарний посуд і все, що може зробити ваше життя кращим тут і зараз. Маленькі радощі можуть значно поліпшити самопочуття і допомогти впоратися зі стресом. Пам'ятайте, що турбота про себе – це важлива складова вашого благополуччя. Живіть красиво і з любов'ю до себе, щоб навіть у найважчі часи відчувати радість та натхнення. Варто пам'ятати, що під час війни людина може відчувати шок, гнів, депресію, мати перепади настрою та проблеми зі сном. Це нормальна реакція психіки на стрес. Втім, якщо ви доклали всіх зусиль, а тривожність нікуди не поділася і стає все гірше, то не соромтеся зателефонувати психологу.

Банк способів і технік саморегуляції, які допоможуть знижувати рівень стресу у повсякденному житті

1. Дихальні вправи

Діафрагмальне дихання. Лягайте на спину, покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. Повільно вдихайте через ніс, наповнюючи живіт повітрям так, щоб рука на животі піднялася. Видихайте повільно через рот, відчуваючи, як живіт опускається. Повторюйте протягом 5-10 хвилин.

2. Прогресивна м'язова релаксація

Методика. По черзі напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів. Почніть з пальців ніг і поступово піднімайтеся до голови. Напружуйте м'язи на 5-10 секунд, а потім розслабляйте на 20-30 секунд. Зосереджуйтеся на різниці між відчуттями напруження і розслаблення.

3. Медитація усвідомленості (майндфулнес)

Техніка. Сядьте в зручному положенні, закрийте очі і зосередьтеся на диханні. Відстежуйте кожен вдих і видих, відчуваючи, як повітря входить і виходить з тіла. Якщо думки починають відволікати, м'яко поверніть увагу до дихання. Практикуйте протягом 10-20 хвилин щодня.

4. Візуалізація

Техніка. Заплющте очі та уявіть себе в місці, де ви почуваетесь спокійно і щасливо. Це може бути пляж, ліс або улюблене місце вдома. Зосередьтеся на деталях: звуках, запахах, кольорах. Утримуйте цю картину у свідомості протягом кількох хвилин.

5. Аутогенне тренування

Методика. Повторюйте самонавіювання, спрямовані на розслаблення. Наприклад, скажіть собі: «Моє тіло важке і розслаблене», «Моє дихання рівне і спокійне». Повторюйте ці фрази кілька разів, зосереджуючись на відчуттях у тілі.

6. Фізична активність

Рекомендації. Регулярні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, йога або танці, допомагають знижувати рівень стресу. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів – «гормонів щастя», які покращують настрій і зменшують тривожність.

7. Ведення щоденника

Практика. Записуйте свої думки і почуття у щоденник. Це допоможе вам краще зрозуміти свої емоції і знайти способи їхнього подолання. Ведення щоденника може стати своєрідною терапією, що дозволяє вивільнити негативні емоції.

8. Соціальна підтримка

Рекомендації. Спілкуйтесь з друзями, родичами або колегами, діліться своїми переживаннями і шукайте підтримку. Розмова з близькими людьми може допомогти знизити рівень стресу та отримати корисні поради.

Ці техніки допоможуть вам знижувати рівень стресу і підтримувати психічне здоров'я у повсякденному житті. Важливо знайти ті методи, які працюють найкраще для вас, і регулярно практикувати їх.

Додаток 5 (заняття 5)

Декларація моєї самооцінки»

Вірджинія Сатир

Я це я

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я. Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає нікого в точності такого ж, як Я. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були – тривога, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, – ввічливі, ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до самого себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи, всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому Я можу близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені допомагало мені. Я знаю, що дещо в мені не подобається мені, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про самого себе. Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, – це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент. Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок в світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому Я можу будувати себе.
Я – це Я, і Я – це чудово!

Додаток 6 (заняття 5)

Пам'ятка «Кроки самодопомоги»

Крок 1. Прийняти те, що ви у стані стресу. Просто усвідомити це і зізнатися собі в цьому.

Крок 2. Дозволити собі відчувати те, що ви відчуваєте зараз: образа, гнів, будь-які негативні емоції. Визнати цю емоцію і позначити її. Можна навіть промовити вголос: «Зараз я відчуваю роздратування».

Крок 3. Конструктивно вивести з себе ці почуття. Можна детально викласти свої думки на папері і спалити. Можна піти в спортзал і інтенсивно позайматися, побігати на стадіоні, поплавати в басейні: будь-яка фізична активність виводить емоції назовні.

Крок 4. Зробити висновки на майбутнє. Поставте собі запитання: «Що я зробив такого, що потрапив в таку ситуацію, або чого не зробив?». Коли урок засвоєний, вирішіть, як в майбутньому будете уникати ситуації, яка привела до стресу або як вирішувати її. А потім – просто відпустіть цю ситуацію.



Додаток 7 (заняття 7)

[illegible]

2.3. Синезук А. В. Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни (Державний навчальний заклад «Малинський професійний ліцей»)

ЗМІСТ

1. Заявка на участь в обласному конкурсі на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області.

2. Анотація авторської програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни».

3. Відгук на авторську програму «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни».

4. Короткий опис проведення апробації авторської програми.

5. Актуальність та теоретичне обґрунтування програми. Мета та завдання представленої програми.

6. Опис термінів і послідовність етапів реалізації програми.

7. Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми.

8. Зміст та структура програми.

ЧАСТИНА І. Профілактична робота зі здобувачами освіти.

Заняття 1. «Цінність життя».

Заняття 2. «Життя – нескінченне пізнання».

Заняття 3. «Як побороти тривожність і занепокоєння».

Заняття 4. «Формування навичок позитивного мислення».

Заняття 5. «Самооцінка і впевненість у собі».

ЧАСТИНА ІІ. Профілактична робота з педагогами.

Заняття «Перша психологічна допомога здобувачам освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти».

ЧАСТИНА ІІІ. Профілактична робота з батьками.

Заняття «Суїцидальні нахили серед підлітків. Як попередити підлітковий суїцид у домашніх умовах».

9. Перелік використаних джерел.

10. Додатки.

Додаток 1. «Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)».

Додаток 2. «Карта визначення ризику суїцидальності (В. Приймаченко)».

Додаток 3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).

Додаток 4. Методика Г. Ю. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості».

11. Матеріали, що демонструють реалізацію програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни» у ДНЗ «Малинський професійний ліцей».

**Анотація авторської програми
щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу
ЗП(ПТ)О області на тему: «Профілактика суїцидальних тенденцій
серед здобувачів освіти під час війни»**

Підготувала програму: Синежук Алла Віталіївна, практична психологиня вищої кваліфікаційної категорії ДНЗ «Малинський професійний ліцей».

З початку повномасштабної війни кардинально змінилося життя кожного українця. Зважаючи на постійну небезпеку і загрозу отримання фізичних травм, у час військового протистояння через постійні хвилювання та тривогу з'являються також і психологічні проблеми. Тому важливо навчитися жити в умовах війни, адекватно сприймати реальність, опановувати себе та підтримувати близьких.

В умовах воєнного стану все більше людей, в тому числі і молодь, висловлює вголос суїцидальні думки. Чимало здобувачів освіти – діти з малозабезпечених, неповних чи проблемних сімей, що не могло не позначитись на поведінці молоді: знижений емоційний фон, дратівливість, песимістичний настрій. Актуальність дитячої проблематики визначається нагальністю профілактики самогубств серед учнівської молоді.

Відгук на авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області на тему: «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни».

У складний для України час кожен переживає зміни настрою та поведінки під час спричинених воєнними діями подій. Тому впродовж червня – листопада 2024 року в ДНЗ «Малинський професійний ліцей» проходила апробація програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни» зі здобувачами освіти. Підготувала та провела заняття програми практична психологиня Алла СИНЕЖУК.

Метою програми було провести профілактику суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти, а саме:

- формувати в них позитивне ставлення до життя, адекватну самооцінку та розуміння власної неповторності на унікальності,
- усвідомити цінність власного життя,
- навчити здобувачів освіти керувати власним емоційним станом, розвивати позитивне мислення.

В ході роботи зі здобувачами освіти були пропрацьовані вправи на сприяння усвідомленню цінності власного життя та позитивного ставлення до життя, а також на вироблення ефективних способів реагування на стресові ситуації. Під час тренінгу усі учасники активно працювали, були відкритими та позитивно налаштованими на плідну роботу. Відзначили актуальність і корисність даної теми програми як цікавої, змістовної, актуальної в даний час. Учасникам освітнього процесу було корисно відчувати, що вони здатні успішно розв'язувати складні проблеми, які здавалися непосильними.

Ведуча занять була мобільною та демонструвала власну впевненість; уникала оціночних суджень; висловлювала підтримку всім учасникам; завжди заохочувала

позитивну поведінку серед учасників; спонукала учасників обмінюватися досвідом; говорила просто, уникала складних термінів і висловлювань; уважно вислуховувала учасників. Заняття проходили легко і вільно, надаючи учасникам можливість реагувати, діяти, думати й аналізувати.

Програма «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни» є наповненою, інформативною та ресурсною.

Директор _____



_____ Микола ІЛЮЧОК

Короткий опис проведення апробації авторської програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни»

Впродовж червня-листопада 2024 року в ДНЗ «Малинський професійний ліцей» проходила апробацію авторська програма щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області на тему: «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни» практичної психологині Алли СИНЕЖУК.

Програма складається з трьох частин: п'ять занять для здобувачів освіти, одне – для роботи з педагогами, одне заняття для роботи з батьками. Вона включає в себе вправи, рольові ігри, групові дискусії та практичні завдання, які допомагають учасникам застосовувати навички, набуті під час занять, у реаліях сьогодення.

Її успішна апробація дала змогу показати педагогічним працівникам, як за допомогою відповідних методик та технік можна допомогти здобувачам освіти формувати позитивне ставлення до життя, адекватну самооцінку та розуміння власної неповторності на унікальності, усвідомити цінність власного життя, розвивати позитивне мислення.

Важливим аспектом програми є створення безпечного та підтримуючого середовища, де кожен учасник може вільно виражати свої думки та почуття, експериментувати з новими моделями поведінки. Групова робота сприяє розвитку емпатії, взаємопідтримки та дозволяє підліткам вчитися один у одного.

Директор ДНЗ «МПЛ», на базі якого проходила апробація авторської програми, дав схвальний відгук про корисність та доцільність проведення таких занять в умовах посилення стресових ситуацій та тривожності. У здобувачів освіти ліцею відбулися позитивні зміни у поведінкових проявах.

Розроблені практичні завдання та вправи можуть бути корисними при проведенні корекційно-розвиткових занять з учасниками освітнього процесу ЗП(ПТ)О та закладів загальної середньої освіти.

Актуальність та теоретичне обґрунтування програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни»

Мета та завдання представленої програми

Суїцидальна поведінка має в собі ряд суттєвих ознак, котрі досить важко відрізнити членам суспільства підлітка, з метою вчасного

попередження суїцидальних спроб. Психолог В. Т. Кондрашенко визначає поняття «суїцид» як усвідомлене позбавлення себе життя.

Суїцидальна поведінка (від лат. – «самовбивство») – це самогубство або його спроба, спрямована на виведення особистості з кризової ситуації, усвідомлене перебування в якій для неї є нестерпними і з якої вона не бачить іншого виходу. Вчений Ю. Фербер виділив суїцидальний закон, який звучить так: «Частота самогубств у популяції прямо пропорційна кількості індивідів, які характеризуються підвищеною вразливістю і масштабом позбавлень, які характерні для цієї популяції». Нині суїцидальна поведінка не сприймається як однозначно патологічне явище. Найчастіше це поведінка психічно нормальних людей. У той же самий час поширена і інша думка стосовно суїциду, як про крайню межу в ряді взаємоперехідних форм саморуйнівної поведінки.

Суїцидальна поведінка – різноманітні форми активності людей, зумовлені прагненням позбавити себе життя і служать засобом розв'язання особистісної кризи, яка виникла у зіткненні особистості з перешкодою на шляху задоволення її найважливіших потреб. З огляду на гостроту емоційного стану криза досягає такої інтенсивності, що людина неспроможна знайти правильного виходу із нинішньої ситуації, і у висновку вона втрачає будь-який сенс життя. Згідно цьому, О. Г. Абрумова визначає самогубство як феномен соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціальних конфліктів.[1]

Суїцидальна поведінка має внутрішні і зовнішні форми свого прояву.

Внутрішні форми:

- антивітальні уявлення (роздуми про відсутність цінності життя);
- пасивні суїцидальні думки (уявлення про тему смерті за відсутності чіткого задуму на самовільне позбавлення себе життя: «хоча б померти» тощо);
- суїцидальні задуми (активна форма прояву суїцидальності);
- суїцидальні наміри (з'являються тоді, коли до задуму приєднується вольовий компонент – рішення, готовність безпосереднього переходу у зовнішню поведінку).

Зовнішні форми:

- суїцидальні висловлювання;
- суїцидальні спроби (цілеспрямоване оперування засобами позбавлення себе життя, котрі не закінчилися смертю);
- завершений суїцид (дії особистості, котрі завершені смертю).

Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень, 27,2% дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити, 17,8% – вважають, що нікому немає до них справ, 25,5% – не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини, 51,9% – не стримуються в ситуації конфлікту. Частота суїцидальних дій серед молоді протягом останніх двох десятиліть подвоїлася. Свідченням цього є постійні згадки в засобах масової інформації про суїциди серед учнівської молоді.

Підліток з будь-якими ознаками суїцидальної активності повинен перебувати під постійним спостереженням дорослих. Звісно, спостереження має бути ненастирливим і тактовним.

Основні мотиви суїцидальної поведінки дітей і підлітків:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості й нерозуміння.
2. Справжня або уявна втрата любові батьків, нерозділене почуття та ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю, розлученням, сварками батьків.
4. Почуття провини, сорому, вираженого самолюбства, самозвинувачення.
5. Страх ганьби, глузувань або приниження.
6. Страх покарання, небажання вибачитися.
7. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.
8. Почуття помсти, злості, протесту, погрози, рекет.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, усунутися від важкої ситуації.
10. Співчуття або наслідування товаришів, героїв книжок або фільмів («ефект Вертера») [1].

До особливостей суїцидальної поведінки в молодому віці належать:

1. Недостатньо адекватна оцінка наслідків аутоагресивних дій. Поняття «смерть» в юності зазвичай сприймається досить абстрактно, як щось тимчасове, схоже на сон, не завжди пов'язане з власною особистістю. На відміну від дорослих, у дітей і підлітків відсутні чіткі межі між справжньою суїцидальною спробою й демонстративно-шантажувальним аутоагресивним учинком. Це змушує всі види аутоагресії в дітей і підлітків розглядати як різновиди суїцидальної поведінки.

2. Несерйозність, скороминущість і неважливість (з точки зору дорослих) мотивів, якими діти пояснюють спроби самогубства. Цим обумовлені труднощі своєчасного розпізнавання суїцидальних тенденцій і висока частота несподіваних для оточення фатальних випадків.

3. Взаємозв'язок спроб самогубств дітей і підлітків із девіантною поведінкою: втечами з дому, прогулами уроків, курінням, дрібними правопорушеннями, конфліктами з батьками, алкоголізацією, наркотизацією, ранніми сексуальними стосунками тощо [2].

У підлітковому віці виникненню суїцидальної поведінки сприяють депресивні стани, які проявляються інакше, ніж у дорослих. У процесі бесіди з уцілілим після самогубства доводиться зіштовхуватися з такими темами й почуттями:

1. Запитання «Чому?». Пошуки відповідей на нього викликають тривогу і психічний біль. Потреба знати «правду» зазвичай призводить до двох хибних висновків: «Це трапилося, тому що я зробив (або не зробив) щось» або «Це відбулося, тому що хтось зробив (або не зробив) щось». У суїцидентів з'являється почуття провини, тому здебільшого потрібно усвідомити відмінності між «провиною» і «причиною смерті».

2. Жаль. Часто клієнти кажуть: «Якби я був добріший...» або «Якби я зробив для нього...». Це може бути виправданим каяттям. Але далі обов'язково додають: «...то він, звичайно, був би живий». Такий висновок, заснований на емоціях, є помилковим. Узагальнення свого краху як батька, брата або людини призводить до аутоагресивних думок і поглиблює почуття сорому, стає хронічною сімейною проблемою.

3. Гнів. Переживання гніву, як і провини, є природним, оскільки людина переживає втрату. У випадку самогубства гнів пов'язаний не лише з покинутістю, але й із відкиданням того, хто наклав на себе руки, відмовившись від допомоги. Цьому неабияк сприяють посмертні листи з обвинуваченнями, в яких не можна виправдатися. Переживання жалю, провини, гніву здаються занадто різними, щоб переживатися одночасно, і справді, у багатьох класифікаціях стадій «реакції на гостру втрату» їх розводять у часі. Але цей поділ умовний, тому що на різних етапах паралельного реагування на перший план виходять різні грані єдиного, цілісного, внутрішнього конфліктного переживання. Фраза «У моїй смерті прошу нікого не звинувачувати» може виявитися тяжчим обвинуваченням, ніж відвертий наклеп або посмертне зведення рахунків із близькими. Консультанту принципово важливо мати на увазі, що індивідуальні карти переживань клієнта, хоч і несуть відбиток загальних закономірностей, ніколи не повторюють їх цілком.

4. Стигма. Дуже мало хто з уцілілих обходиться без стигми й не страждає від тавра, залишеного суїцидальною спробою. Тавро виникає в силу інтеріоризації негативного ставлення оточення до суїциду. Стигматизація призводить до того, що віцілілі, почуваючись відкинутими, відмінними від інших, ще більше ізолюються.

5. Суїцидальні наміри. Описані емоційні переживання можуть викликати думки, що самогубство є єдиною можливою альтернативою. Як показують дослідження, ці наміри виникають в уцілілих у 6 разів частіше, ніж в інших.

6. Родина. Самогубство завжди стосується всієї родини як цілого. У цій ситуації необхідні зміни й перегляд стосунків, але горе й відкидання заважають. Родина має потужні ресурси психологічної підтримки та інтеграції і здатна винести з суїциду важливий інтеграційний урок, але може й зруйнувати себе.

7. Релігійні аспекти. Для деяких клієнтів вони є особливо болючими. Родичі суїцидентів говорять про втрату віри, гнів на Бога, ставлять під сумнів свої духовні цінності, реорганізація яких є, проте, важливою частиною їхнього повернення до реальності [3].

Ознаки та сигнали суїцидальних намірів:

1. Суїцидальна спроба (незавершений суїцид).
2. Суїцидальна погроза:
 - Я не можу цього витримати.
 - Я не хочу більше жити.
 - Я хочу померти. [1].

Найчастіше причиною для суїцидів серед підлітків стають переживання сильного стресу, глибокої невпевненості у собі, розчарування собою або іншими людьми, втрата. За цими причинами найчастіше стоять сімейні проблеми (нерозуміння з боку близьких, відсутність з ними тісного емоційного зв'язку, несправедливе ставлення або й психологічне та/або фізичне насилля вдома тощо).

Приводом до самогубства можуть стати проблеми в освітньому закладі (проблеми з успішністю, конфлікти з педагогами) та у спілкуванні з однолітками (нерозділена симпатія, булінг тощо).

Під час війни підліток також може зіштовхнутися з травматичним досвідом, втратами, стати свідком або сам зазнати насилля. І не маючи достатньо ресурсів, аби впоратися із переживаннями, отримати натомість додатковий стимул до суїциду.

Причиною підліткового самогубства може стати й підліткова депресія. Батьки можуть помітити такі її симптоми, як смуток, дратівливість, безнадія, нудьга та схильність відчувати себе пригніченим майже весь час, втрата здатності радіти та відчувати задоволення.

Але суїцидальні спроби у підлітковому віці – це у жодному разі не бажання померти, а скоріше протест, спроба привернути увагу до свого болю або заглушити його. Це ситуація, яку підліток не може вирішити самотійно, і про яку не може розповісти важливим для нього дорослим.

Психологічна служба ліцею в умовах воєнного стану працює в офлайн та онлайн режимі. Ми зосереджуємо свої зусилля на вирішенні психологічних проблем, намагаємось знайти спільну мову з усіма учасниками освітнього процесу та допомагаємо вийти з ситуації відчаю та безпомічності здобувачам освіти, схильними до суїциду.

Здобувачам освіти, особливо внутрішньо переміщеним, педагогам, батькам необхідна допомога, щоб адаптуватись до нового середовища, полегшити психологічні стани, – тривожність, депресивність, агресивність, досягнути відносного спокою та довіри до оточуючих, позитивно ставитися до власного життя, виявити внутрішні ресурси, які є важливо необхідними для майбутнього життя.

Батькам необхідно уважніше спостерігати за психологічним станом дітей та підвищувати власну компетентність з питань профілактики емоційних негараздів дитини.

Педагогам необхідно оволодіти навичками з надання першої психологічної допомоги.

Об'єкти програми:

- всі здобувачі освіти, які отримують освіту в ліцеї;
- ті, що опинилися у складних життєвих обставинах, мають поведінкові та емоційні проблеми;
- «суїцидальної групи ризику» (мають суїцидальні думки або здійснювали суїцидальні наміри);
- педагогічні працівники закладу та батьки здобувачів освіти.

Мета програми: провести профілактику суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти, а саме:

- формувати позитивне ставлення до життя;
- усвідомити цінність власного життя;
- формувати адекватну самооцінку та розуміння власної неповторності на унікальності;
- формування стійких урівноважених відносин між собою, іншими людьми і світом в цілому;
- навчити здобувачів освіти керувати власним емоційним станом, розвивати позитивне мислення.

Завдання програми:

- 1) організація комплексної психологічної та педагогічної роботи щодо попередження суїцидальної поведінки учнівської молоді;
- 2) здійснення профілактики стресових станів здобувачів освіти ліцею;
- 3) розвиток позитивного мислення;
- 4) формування навичок регулювання їх емоційного стану;

5) діагностика та виявлення здобувачів освіти «групи суїцидального ризику»;

6) підвищення рівня знань педагогічного колективу, батьків з питань попередження суїцидальної поведінки здобувачів освіти;

7) вироблення стійкої мотивації і практичних навичок в здобувачів освіти щодо збереження життя як найвищої людської цінності.

Очікувані результати:

1. Підвищений рівень обізнаності всіх учасників освітнього процесу з питань профілактики суїцидальної поведінки серед учнівської молоді.

2. Сприятливе, комфортне, доброзичливе освітнє середовище у закладі освіти в цілому та в групах здобувачів освіти зокрема.

3. Позитивний психологічний клімат в родині.

4. Зменшення кількості здобувачів освіти «суїцидальної групи ризику», що мають суїцидальні думки, наміри, плани, скоювали спроби або рецидиви суїциду шляхом залучення їх до самопізнання, саморозвитку, самореалізації, навчання їх адекватним способам вирішення конфліктів, формування комунікативних навичок, розвиток позитивного мислення, відпрацювання ними навичок регулювання власним емоційним станом, усвідомлення ними цінності свого життя як найбільшої людської цінності.

Критерії результативності:

1. Обізнаність всіх учасників освітнього процесу щодо проблеми суїцидів у підлітковому та юнацькому віці.

2. Зменшення кількості здобувачів освіти, що мають суїцидальні думки, наміри, плани, спроби, рецидиви.

3. Зменшення звернень до практичного психолога з питань проблем міжособистісного спілкування, конфліктної взаємодії з однолітками, батьками, викладачами.

4. Підвищений інтерес у здобувачів освіти до питань самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Координація та контроль за ходом виконання завдань програми

Координатор програми – практичний психолог Алла СИНЕЖУК.

Контроль проведення програми здійснює адміністрація ліцею.

Методи та технології реалізації програми:

- години спілкування;
- «круглі столи»;
- інтелектуальні та розвивальні ігри;
- конференції;
- відеолекторії;

- виступи на батьківських зборах;
- моніторинг;
- випуск інформаційних стендів;
- руханки, ресурсні вправи, що допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;
- мінідискусія – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформулювати толерантне ставлення до них;
- рольова гра – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам занять відразу ж використовувати знання на практиці;
- самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів;
- зворотний зв'язок, рефлексія.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в малій групі, парами, індивідуально та ін.

Об'єкт програми: підвищення рівня психологічної компетентності учасників освітнього процесу щодо відпрацювання ними навичок регулювання власним емоційним станом, усвідомлення здобувачами освіти цінності свого життя як найбільшої людської цінності.

Суб'єкти програми:

- адміністрація ліцею;
- здобувачі освіти;
- внутрішньо переміщені особи;
- класні керівники;
- майстри виробничого навчання;
- медичний працівник;
- батьки;
- бібліотекар;
- вихователі гуртожитку.

Кількість учасників – 32 здобувачі освіти, вік 16-18 років; 20 педагогів; 10 батьків.

Строки реалізації програми: 2024 р.

Опис термінів і послідовність етапів реалізації програми

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв'язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати

молодь на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

Впродовж червня-листопада 2024 року в ДНЗ «Малинський професійний ліцей» проходила апробація програми «Профілактика суїцидальних тенденцій серед здобувачів освіти під час війни».

Етапи реалізації даної програми:

I. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій:

1. Спостереження – звернення уваги педагогів на фактори ризику: спадковість; вербальна і фізична агресія; висока конфліктність у спілкуванні; прагнення до домінування або орієнтація на залежність; ізоляція або неприйняття однолітками; різкі зміни в поведінці; неадекватна самооцінка; несприятливе сімейне оточення; психотравматичні події (смерть близької людини, міжособистісний конфлікт, поганий вчинок, погані стосунки у сім'ї тощо); алкоголізм і наркоманія, асоціальний спосіб життя;

2. Виявлення ознак емоційних порушень – втрата апетиту або імпульсивне ненажерство, безсоння або підвищення сонливості впродовж останніх декількох днів; часті скарги на соматичні хвороби; незвичне неохайне ставлення до своєї зовнішності; постійне почуття самотності, непотрібності або суму; нудьга у звичайному оточенні або під час виконання роботи, яка раніше подобалася; втеча від контактів або ізоляція від друзів і сім'ї; порушення уваги із зниженням якості роботи; занурення у роздуми про смерть; відсутність планів на майбутнє; раптові напади гніву, навіть через дрібниці;

3. Використання спеціальних психодіагностичних методик: діагностика схильності до суїцидальної поведінки («Карта визначення ризику суїцидальності (В. Приймаченко)», «Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)», Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська). (Додатки 1-3).

II. Психологічна просвіта педагогів, батьків, здобувачів освіти:

1. Створення інформаційного куточка з інформацією про телефон довіри, даними про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги.

2. Проведення у ліцеї психолого-педагогічних семінарів на теми: «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Цінність особистості», «Як допомогти дитині при загрозі суїциду?», «Конфлікти між педагогами і підлітками».

3. Під час підготовки до педрад проводиться вивчення психологічного клімату в учнівських колективах, виявлення соціального статусу здобувачів освіти: лідерів чи відторгнутих.

4. Проведення індивідуальних консультацій з педагогами і батьками дітей із групи суїцидального ризику.

5. Організація роботи батьківського всеобучу з тем: «У сім'ї – підліток», «Емоційні порушення у дітей», «Депресивні стани у підлітків», «Алкоголізм і наркоманія у підлітковому віці», «Психологія особистісних і міжособистісних конфліктів».

6. Організація роботи груп зустрічей для батьків проблемних здобувачів освіти (за потреби).

7. Проведення циклу бесід із здобувачами освіти про цінність особистості й сенс життя; диспутів «Я – це Я», «Я маю право відчувати і висловлювати свої почуття», «Невпевненість у собі», «Конфлікти», «Підліток і дорослий», «Спілкування з дорослими», «Спілкування з однолітками протилежної статі», «Підліткові ініціації», «Основні проблеми підліткового віку», «Стрес і депресія».

III. Психолого-педагогічна корекція суїцидальних тенденцій:

1. Навчання технік керування емоціями, зняття м'язового й емоційного напруження.

2. Навчання конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях.

3. Розвиток позитивної самооцінки, цінності особистості, її соціального статусу в групі, тренінги особистісного зростання.

IV. Систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці здобувачів освіти – постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи.

V. При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю – рекомендація відвідати дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.

VI. Повторне анкетування здобувачів освіти з метою дослідження ефективності та результативності проведеної профілактичної роботи (Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).

Зіставлення результатів дослідження дало змогу об'єктивно визначити схильність молоді до суїцидальної поведінки та ефективність проведеної профілактичної роботи. Для дослідження суїцидальної поведінки здобувачів освіти були використані різноманітні методики, зокрема такі, як: «Карта визначення ризику суїцидальності (В. Приймаченко)», «Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)», «Методика визначення

схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)», «Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків (О. Личко, С. Подмазін)», методика Г. Ю. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» (додаток 4).

Згідно результатів діагностики: 49% досліджуваних потребують підвищеної уваги з приводу завищених показників тривожності, фрустрації, агресії та ригідності; 40% вважають суїцид небажаним у суспільстві явищем; 5% мають високий рівень схильності до суїцидальної поведінки та потребують корекційної роботи. Для підвищення вірогідності діагностичних даних було проведено дві діагностики на виявлення суїцидального ризику.

За даними 2-х методик є діти, які мають середній та вище середнього рівні схильності до суїцидальної поведінки. Ці діти вже можуть становити потенційну «групу ризику», адже при конфліктній або психотравмуючих ситуаціях ці показники можуть значно підвищитися.

Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми

Для проведення занять краще обирати такі аудиторії, де можна з легкістю пересувати столи та стільці, щоб розмістити їх по колу.

Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання:

Заняття 1. «Цінність життя»: фліпчарт, стікери, маркери, аркуші для фліпчарту, плакат «Пісочний годинник», олівці, папір, клей, картки «Список цінностей людини», жовті паперові кружечки.

Заняття 2. «Життя – нескінченне пізнання»: фліпчарт, стікери, маркери, аркуші для фліпчарту, плакат «Пісочний годинник», картки персонажів.

Заняття 3. «Як побороти тривожність та занепокоєння»: аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат очікувань «Пісочний годинник».

Заняття 4. «Формування навичок позитивного мислення»: 3 ватмани, правила роботи, малюнок-схема «дерево з чоловічками» (за кількістю учасників), фломастери та маркери, ручки (за кількістю учасників), набори для творчості (кольоровий папір, ножиці, клей, скотч, степлери, кольорові стрічки та інш.), скляний прозорий посуд (колба), декоративна свічка, сірники, декоративне різнобарвне каміння, декоративне маленьке дерево, металевий дзвоник, папірці 10x5 (за кількістю учасників), вода, бейджики, «зірочки» (за кількістю учасників), фліпчарт, магніти.

Заняття 5. «Самооцінка і впевненість у собі»: аркуші паперу А4, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат очікувань «Пісочний годинник», дзеркало.

Заняття з педагогами «Перша психологічна допомога здобувачам освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти»: папір, стікери, фліпчарт, маркери, плакат очікування «Пісочний годинник», фарби.

Заняття з батьками «Суїцидальні нахили серед підлітків. Як попередити підлітковий суїцид у домашніх умовах»: папір, кольорові олівці, м'яка іграшка, ручки, фліп-чарт, маркери, плакат «Пісочний годинник», серветки, паперовий пакет.

Структура та зміст програми

Програма складається з 7 занять.

Кожне заняття програми містить теоретичну й практичну частини, вправи на привітання та рефлексію. Вправи на привітання спрямовані на створення сприятливого психологічного мікроклімату під час заняття, позитивного емоційного стану учасників занять, налагодження міжособистісних зв'язків між учасниками та згуртування групи.

Теоретична частина включає в себе інформаційні повідомлення, мінілекції, обговорення.

До практичної частини відносяться: робота в групах, у парах, аналіз ситуацій, мозкові штурми, рольові ігри, програвання процедури медіації.

Завершальні вправи проводяться для того, щоб підбити підсумки заняття, щоб учасники оцінили отриманий досвід та його значущість.

Структура програми

№ з/п	Етап заняття	Тривалість
ЧАСТИНА І. Робота зі здобувачами освіти		
Заняття 1. «Цінність життя»		1 год 05 хв
1	Вправа «Знайомство і очікування»	3 хв
2	Прийняття правил роботи групи	5 хв
3	Інформаційне повідомлення	2 хв
4	Притча про життя	3 хв
5	Руханка «Світлофор»	3 хв
6	Вправа «Характер і життєві цінності»	7 хв
7	Вправа «Шкала цінностей»	20 хв
8	Гра «Штовхалки»	3 хв
9	Вправа «Символ життя»	7 хв
10	Вправа «Формула щастя»	7 хв
11	Вправа «Рефлексія»	2 хв

12	Вправа «Віночок побажань»	3 хв
Заняття 2. «Життя – нескінченне пізнання»		1 год 20 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Перетворення»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	3 хв
4	Вправа «Очікування»	3 хв
5	Мінілекція «Цінність життя»	10 хв
6	Вправа «Мої сильні сторони»	15 хв
7	Рухавка «Ураган»	5 хв
8	Вправа «Сенс життя»	7 хв
9	Вправа «Гра у пліт»	20 хв
10	Притча про позитивне мислення	10 хв
11	Рефлексія	3 хв
Заняття 3. «Як побороти тривожність та занепокоєння»		1 год 05 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Подивись на мене»	4 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Вправа «Очікування»	3 хв
5	Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття»	2 хв
6	Вправа «Тривога в моїй уяві»	10 хв
7	Вправа «Вибір за нами»	10 хв
8	Руханка «Рукостискання»	5 хв
9	Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі»	15 хв
10	Рефлексія	10 хв
Заняття 4. «Формування навичок позитивного мислення»		1 год 00 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Самопрезентація»	7 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Вправа-тест «Знайди себе на дереві»	8 хв
6	Вправа «Позитивне та негативне мислення»	10 хв
7	Вправа-розминка «Фотограф»	5 хв
8	Вправа «Мої чудові якості»	8 хв
9	Притча «Про мужність ризикнути, спробувати»	3 хв
10	Вправа «Магічне коло побажань»	3 хв
11	Рефлексія	2 хв

12	Вправа-побажання «Квітка удачі»	2 хв
Заняття 5. «Самооцінка і впевненість у собі»		1 год 23 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Правила роботи групи	3 хв
3	Вправа «Очікування»	5 хв
4	Вправа «Спогад позитивного образу з минулого»	4 хв
5	Вправа «Подолання викривленого ставлення до себе»	12 хв
6	Вправа «Приглушення самокритики»	12 хв
7	Вправа «Подаруй посмішку»	1 хв
8	Вправа «Дзеркало»	7 хв
9	Руханка «Австралійський дощ»	3 хв
10	Вправа «Реактивація неактивних ресурсів»	12 хв
11	Вправа «Підберіть цитати»	10 хв
12	Вправа «Що мені в тобі подобається»	8 хв
13	Вправа «Визначення здійснення очікувань учасників»	4 хв
14	Вправа-побажання «Іди до мрій»	1 хв
ЧАСТИНА II. Робота з педагогічним колективом		
Заняття «Перша психологічна допомога здобувачам освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти»		1 год 16 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Правила роботи в групі	3 хв
3	Очікування	3 хв
4	Вправа «Я в променях сонця»	7 хв
5	Малюнкова техніка «Мій стрес»	10 хв
6	Мінілекція «Суїцидальна поведінка: причини та попереджувальні знаки»	5 хв
7	Вправа «Мої бажання»	3 хв
8	Інформаційне повідомлення «Принципи надання допомоги здобувачам освіти, які зазнали впливу значних стресорів»	10 хв
9	Вправа «Шеринг»	5 хв
10	Арт-терапевтична техніка «10 крапок»	5 хв
11	Вправа «Способи зняття психоемоційного напруження»	15 хв
12	Вправа «Дощ у джунглях»	5 хв
13	Вправа «Продовж історію»	5 хв

ЧАСТИНА 3. Робота з батьками		
Заняття «Суїцидальні нахили серед підлітків. Як попередити підлітковий суїцид в домашніх умовах»		1 год 47 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Ніхто не знає»	5 хв
3	Вправа «Прогноз погоди»	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Вправа «Працюємо за правилами»	5 хв
6	Вправа «Серветка»	5 хв
7	Інформаційне повідомлення «Варто знати»	5 хв
8	Вправа «Пакет»	5 хв
9	Вправа «Безлюдний острів»	10 хв
10	Інформаційне повідомлення «Важливо запам'ятати»	10 хв
11	Вправа «Антистресова валіза»	20 хв
12	Вправа «Формула самонавіювання»	5 хв
13	Вправа «Дихальна релаксація»	3 хв
14	Вправа «Контроль стоп, спини, очей і рук»	15 хв
15	Рефлексія	7 хв

ЧАСТИНА І

Робота зі здобувачами освіти

ЗАНЯТТЯ 1. «ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ»



Мета: формувати усвідомлене розуміння поняття «життя», його унікальності, цінності, значущості для кожної особистості; розвивати критичне та аналітичне мислення; активну особистісну позицію, упевненість у собі; спонукати здобувачів освіти до роздумів над важливими життєвими проблемами.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, стікери, маркери, аркуші для фліпчарту, плакат «Пісочний годинник», олівці, папір, клей.

Тривалість: 1 год 05 хв.

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство і очікування» (3 хв)

Мета: сприяти знайомству учасників, створенню позитивного емоційного клімату; продовжити введення учасників у тему тренінгу.

Хід вправи

Всім учасникам роздають стікери, на яких їм потрібно вгорі написати великими літерами своє ім'я улюбленим кольором і що ви найбільше цінуєте у житті, а на зворотній стороні аркуша записати свої очікування від сьогоднішньої зустрічі. Далі треба приклеїти свій папірець на плакат «Пісочний годинник» (у верхню частину), зачитуючи те, що вони написали.

Я (назвати ім'я), найбільше ціную в житті... Очікую від зустрічі....

2. Прийняття правил (5 хв)

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час заняття.

Хід вправи

Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

Орієнтовні правила:

- активність всіх учасників;
- говорити про себе і від себе;
- слухати уважно;
- говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися тощо.

3. Вправа «Інформаційне повідомлення» (2 хв)

Мета: ознайомлення учасників з метою заняття.

Найцінніше, що є у людини, – це її життя. Воно дається їй тільки раз і кожній – своє. Довге чи коротке, неповторне чи звичне, радісне чи сумне, солодке, як мед, чи гірке, як полин, воно триває лише від народження до смерті і його не можна прожити двічі.

Таємниця життя... Вона хвилювала людей завжди з того часу, як вони усвідомили себе живими істотами.

Чи має життя якусь мету та сенс і в чому вони? Хто керує людським життям? Чи можна зробити його кращим і щасливішим? Чи має людина право піти з життя або позбавити його іншу людину? Ці й багато інших подібних питань у всі часи привертали увагу кожного, хто хоч раз замислювався над таємницею свого життя.

4. Притча про життя (3 хв)

Прийшов молодий парубок до мудрого діда та й запитав:

- Як мені життя прожити, щоб потім не каятися?

Відповів йому мудрий: «Якщо хочеш довго жити, посади сад; якщо хочеш, щоб тебе люди прославили, викопай криницю; якщо хочеш безсмертним бути, учи добру дітей».

Обговорення:

- У чому сенс життя для мудрого?
- Як ви це розумієте?

5. Руханка «Світлофор» (3 хв)

Мета: фізичне розвантаження учасників заняття.

Хід вправи

Учасники рухаються, а тренер віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учасники мають швидко присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.

6. Вправа «Характер і життєві цінності» (7 хв)

Мета: сформувати розуміння життєвих цінностей.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у 3 підгрупи (розрахуватись на 1, 2, 3). Групи отримують однакове завдання – назвати якомога більше рис характеру доброї людини за 3 хвилини. А потім порівнюються думки груп.

Підсумок. Усі люди різні, так як і в ваших групах, однак люди з добрим характером мають деякі ознаки, спільні для різних культур і народів, представників різної статі: вони викликають довіру, демонструють повагу, відповідальні, справедливі, турботливі. Характер людини є дзеркалом душі, відображенням світогляду, цінностей і життєвого досвіду.

Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, це те, про що вони мріють і чого прагнуть.

Будь-яка людина має індивідуальну культуру. Життєві цінності теж є індивідуальними й можуть у чомусь збігатися в різних людей, а в чомусь відрізнятися. Людям невластиво щодня говорити про життєві цінності, предметом обговорення частіше є інтереси, які пов'язані з життєвими цінностями. Про життєві цінності людей можна судити за їхніми вчинками та поведінкою в цілому. Розуміти себе, розуміти інших людей – це значить розуміти ті цінності, якими керуєтеся ви самі та інші люди.

Кожна людина орієнтується, як правило, не на одну яку-небудь цінність, а на кілька життєвих цінностей.

7. Вправа «Шкала цінностей» (20 хв)

Мета: визначити свої найвищі цінності.

Хід вправи

За допомогою цієї вправи ви зможете визначити власну шкалу цінностей та зрозуміти, що означає «жити відповідно до своїх цінностей». Цінності людини, це те, що лежить в основі життєвої мотивації; це те, заради чого ми готові робити зусилля; це те, що дає нам енергію і ресурси. Хоча більшість ваших цінностей є досить стабільними, проте є переломні моменти в житті кожної людини. У ці періоди відбувається переоцінка цінностей та життєві пріоритети змінюються. Якщо ти раптом став помічати, що те, що раніше приносило радість та задоволення, тепер перестало тебе цікавити, – час досліджувати свої цінності. Розуміння своїх цінностей допомагає тобі ухвалювати важливі життєві рішення. Ти перестанеш несвідомо жертвувати тим, чого ти по-справжньому хочеш. Ти почнеш приділяти свою увагу, час і сили тому, що справді здатне принести тобі радість та задоволення.

Список цінностей людини: сім'я, безпека, робота, здоров'я, турбота, довіра, інтерес до пізнання, свобода, матеріальна забезпеченість, кохання, дружба (вірність, надійність, взаємовиручка), мудрість (духовність, внутрішня культура, гармонічність), відповідальність (самостійність), громадське визнання (повага, відомість, успіх), задоволення та розваги (пригоди), потреба творчості (хоббі), краса (естетичність).

1. Візьми листочки паперу та запиши на кожному з них по одній цінності. У тих рядках, де перераховано кілька близьких цінностей, вибери ту, яка ближча особисто тобі. Крім того, ти можеш додати свої цінності, якщо не знайшов їх у запропонованому списку, але мають для тебе значення.

2. Візьми 3-5 найважливіших, пріоритетних цінностей з твого списку. А зараз опиши кожну з них, що особисто для тебе вона значить. Писати треба лише про те, що ти хочеш. Тому виключи частинку «не» з опису. Наприклад:

Відповідальність – це коли я...

Сім'я для мене – це насамперед...

3. Після того, як ти це зробив (-ла), дай відповідь собі на запитання:

Як я зрозумію, що в моєму житті є... (цінність)?

Що тоді побачу? Що я відчую? Що я тоді роблю?

І так щодо кожної з твоїх пріоритетних цінностей. Таким чином, ти створюєш бачення свого життя, в якому ти живеш відповідно до своїх цінностей.

4. Пронумеруй свої цінності, починаючи від найвищої до найнижчої.

Учасники порівнюють свої списки, ставлячи такі запитання:

- Чому я обрав (-ла) цю цінність як найважливішу?
- Які перешкоди для її реалізації?

8. Гра «Штовхалки» (3 хв)

Мета: зняти психологічне напруження в групі, налаштуватись на подальшу роботу групи.

Хід гри

Об'єднайтеся в пари. Встаньте на відстані витягнутої руки один від одного. Підніміть витягнуті руки на рівень плечей та обіпріться долонями на долоні свого партнера. За моїм сигналом починайте штовхати свого партнера долонями, намагаючись зрушити його з місця, і не дайте партнеру зрушити вас з місця. При цьому важливо не завдати партнерові шкоди. За моїм сигналом гра закінчується.

Питання для роздумів:

- Чи сподобалося вам грати?
- Як ви реагували на перешкоду в особі вашого партнера, на його протидію?
- Що ви відчуваєте стосовно вашого партнера зараз?

9. Вправа «Символ життя» (7 хв)

Мета: створити позитивний «акорд» заняття, закріпити особисті висновки кожного учасника щодо їх позицій, цінностей.

Хід вправи

Учасники отримують жовті кружечки паперу, на яких вони малюють асоціативний символ (емблему) до слова «життя», і приклеюють їх на аркуші паперу, де вже написано великими літерами їхнє ім'я, а потім туди ж приклеюють свої промінці – цінності.

Готові символи презентують.

Ви отримали свої портрети в проміннях сонця. Це – «Магічний візерунок вашого «Я».

Давньогрецький філософ Протагор сказав: «Людина є мірилом усіх речей, а цінність людського життя є найвищою суспільною цінністю».

Давайте порахуємо ті моральні цінності, які для нас найактуальніші, і введемо колективну Формулу щастя.

10. Вправа «Формула щастя» (7 хв)

Мета: підвести узагальнення і підсумок заняття.

Хід справи

Тренер називає моральні цінності – складники щастя. Учасники, для кого ця цінність важлива, підводять руки, а тренер рахує їх і записує у формулу.

Любов + Здоров'я + Мир + Освіта

Щастя = ----- х (Повага + Розуміння)

Родина + Коханий + Друзі + Діти

Як ви бачите, сама формула Щастя записана у вигляді дробу, в чисельнику якого будуть записані доданки складників цінностей, а знаменник дробу складатиме позначення людей, з якими можна розділити щастя. Дріб множиться на співмножники «Повага» і «Розуміння».

Міри «складників Щастя» покажуть ті моральні цінності, які для нашої групи людей є найактуальнішими.

11. Рефлексія (2 хв)

Мета: зробити висновки щодо важливості визначення життєвих цілей.

Хід справи

Обговорення:

- Які висновки зробив кожен з вас на кінець заняття?
- Якщо ваші очікування справдилися, то запрошуюю перемістити свої стікери у нижню частину «Пісочного годинника».

12. Вправа «Віночок побажань» (3 хв)

Мета: зняти втому, закріпити позитивні емоції, отримані на занятті.

Хід справи

Учасники встають у коло, ведучий пропонує послідовно, один за одним, по колу обмінятися побажаннями. Наприклад, один учасник каже, звертаючись до іншого: «Я бажаю тобі, щоб всі твої мрії здійснилися» тощо.

Коли всі учасники по колу висловилися, тренер говорить про завершення заняття.

ЗАНЯТТЯ 2. «ЖИТТЯ – НЕСКІНЧЕННЕ ПІЗНАННЯ»



Мета: формування осмисленого розуміння цінності людського життя; визначення сильних сторін характеру учасників; вчити презентувати себе, привернути увагу до внутрішнього стану; формування навичок позитивного мислення.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, стікери, маркери, аркуші для фліпчарту, плакат «Пісочний годинник».

Тривалість: 1 год 20 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (1 хв)

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна.

Настрій людей на війні не менш важливий, ніж справні зброя і техніка.

Як зрозуміти задум та попередити інформаційно-психологічні операції ворога? Що відбувається з нами, як змінюються наш настрій під час війни? Як це може вплинути на кожного з нас? Як зменшити негативні наслідки?

Відповіді на ці запитання дамо на сьогоднішньому занятті.

2. Вправа «Перетворення» (3 хв)

Мета: створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи

Учасники називають своє ім'я і назву фрукту, який починається на першу літеру вашого імені.

Учасники по черзі називають себе.

Тренер дякує та оголошує: «Девізом нашої роботи стануть слова: «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди».

3. Прийняття правил (3 хв)

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи

Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної і злагодженої роботи в групі.

Орієнтовні правила:

- активність всіх учасників;
- говорити про себе і від себе;
- слухати уважно;
- говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися тощо.

4. Вправа «Очікування» (3 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід справи

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною. Ми поговоримо про зміну емоцій під час війни, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимось із способами саморегуляції та повчимося практичним навичкам у цьому вмінні.

Тренер роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині «Пісочного годинника».

5.Мінілекція «Цінність життя» (10 хв)

Мета: поінформувати про цінність життя для кожної людини.

Життя кожної людини безцінне вже само по собі, тому що воно є найскладнішою формою існування, воно унікальне й неповторне.

Життя – це безцінний дар, який людина одержує при народженні. Проте як вона зуміє розпорядитися цим даром – залежить від неї самої. Життя можна витратити на різні задоволення, на те, щоб отримати якомога більше приємних вражень і насолод. Але від такого життя можуть залишитись тільки приємні спогади, які є малою втіхою в старості.

Саме тому, що життя має величезну цінність вже само по собі, не варто розтрачувати його на щось менш цінне, в тому числі й на самі лише задоволення. Людина повинна дорожити своїм життям навіть тоді, коли воно не складається, коли в ньому більше незгод, ніж радощів.

Роблячи своє життя розумним та осмисленим, підпорядковуючи його великій меті, заповнюючи його самовідданою працею на благо людства, присвячуючи його іншим людям, людина сама значно збільшує цінність власного життя. І навпаки, якщо людина живе тільки одним днем, розмінює своє життя на багато дрібних випадкових справ, якщо вона шукає лише вигоди для себе або самих тільки задовольень, тобто живе виключно для самої себе й самих тільки задовольень, то її життя маловартісне.

Життя дитини, яка поки що нічого не встигла зробити, а лише потребує постійної турботи та уваги, є величезною цінністю і для її батьків, і для суспільства.

По-перше, тому, що, допомагаючи стати на ноги іншій людині, батьки певною мірою вже виправдовують і власне існування, роблять його більш цінним. І всі батьки потай сподіваються, що їхні діти, коли виростуть, здійснять те, чого не змогли або не зуміли зробити вони самі.

По-друге, життя, яке щойно почалося, має особливу цінність, оскільки воно необмежене у своїх можливостях. У дитини все ще попереду. Кожна дитина за сприятливих умов може стати у майбутньому

видатною особистістю, зробити багато прекрасного, доброго, корисного. Тому обов'язок і батьків, і суспільства – забезпечити кожній дитині гідні умови для її розвитку.

Якщо життя прожито марно або зроблено лише невелику частку того доброго, що могла й зобов'язана була зробити людина, то цінність життя набагато менше, ніж вона могла би бути. Усвідомлювати це – дуже нелегко.

Не слід впадати і в крайнощі, дуже часто притаманні особливо молоді, яка суворо судить про старших людей, вважаючи, що якщо хтось з них не здійснив нічого видатного, то життя його було безплідним. Не слід поспішати з висновками, бо тут легко помилитися. Життєві обставини бувають різними. Так, багато хто із старшої генерації через війну, нестачі повоєнних років прожив важке буденне життя. Будь-яка людина в старості заслуговує на шанобливе ставлення вже хоча б тому, що вона – жива людина. Й ще невідомо, як складеться життя тих, хто нині молодий і мріє про «висоти» життя, якими будуть під кінець життя вони самі. Крім того, не слід забувати, що ставленням до слабких і безпомічних людей також визначається цінність нашого життя.

Творити добро в міру своїх обдарувань і здібностей повинен кожний, адже це високе покликання людини. А кожна людина – це неповторна особистість.

6. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв)

Мета: визначення сильних сторін людини.

Хід вправи

24-го лютого ми відчули, що ми одне тіло. І психологічно – це правда. Кожен має вплив на кожного: посмішка в Рівному, гарний настрій у Львові й якісно виконана робота в Тернополі передається через сотні рук і врятує життя солдату в Харкові. Це і є єдність духу.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен може докластися по крихті.

Завдання: на аркушах паперу записати свої сильні сторони, які можуть бути корисними під час війни.

Обговорення:

- Які ваші сильні сторони? (наприклад, допомагати одне одному онлайн, поширювати інформацію – теж дуже важливо. Тримати зв'язок, м'яко переконувати, підбадьорювати, жартувати – теж важливо. Берегти себе й турбуватися про своє виживання – неймовірно важливо. Варити каву, дякувати, малювати меми тощо).

Найкращий засіб від атаки на ідентичність – чітко знати свої сильні сторони і визначити свій сектор оборони. Не намагайтеся братися за все одночасно, визначте свої задачі, робіть хоч щось і робіть це добре.

Уявіть, що ЗСУ – це білі кров'яні тільця, що вбивають хворобу, коли тіло хворіє. Без усіх інших клітин вони не зможуть добре справлятися зі своїми задачами. Кожен зараз є важливою клітиною в тілі. Кожен має чітко знати і виконувати свої функції.

Навіть, якщо почнуть вичерпуватися фізичні й психічні сили, і прокинуться відчай і страх. Це нормально, просто продовжуйте тримати свій сектор оборони.

А коли виникають розчарування і відчай? Правильно, коли є очікування, що війна скоро закінчиться. Рецепт простий: нехай краще перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування. Тому що супротивник чекає, що ми скотимося у відчай від очікування і капітулюємо.

А подолавши надмірні очікування, можна починати жити. Заведіть собі якісь рутинні заняття й традиції. Виділіть три-чотири перерви на перегляд новин замість цілого дня. ЗСУ справляться без нашого перегляду новин, а ось без нашої роботи їм буде важче.

Тим, хто в підвалах у містах, що в облозі, ваша робота – вижити. Україні потрібні українці.

7. Руханка «Ураган» (5 хв)

Мета: створити в учасників позитивний емоційний стан, зняти напруження.

Хід вправи

Учасники сідають у коло, а ведучий залишається стояти у центрі. Пропоную помінятися місцями всім, хто має певну спільну ознаку (має сірі очі, народився влітку тощо). При цьому, якщо учасник має названі ознаки, він повинен помінятися місцем з іншим учасником, який теж має ці ознаки. Той, хто в центрі кола, називає тільки ту ознаку, яку він на цей час має. Коли учасники міняються місцями, він повинен зайняти чиесь місце. Учасник, який залишається без стільця, стає в центрі кола. Якщо ведучий довго залишається стояти, він може сказати: «Ураган», і тоді всі без винятку встають і міняються місцями.

8. Вправа «Сенс життя» (7 хв)

Мета: зрозуміти сенс життя.

Хід вправи

Головне – сенс життя. Без сенсу людина не може жити. Сенс цієї війни ми знаємо чітко, це вони його не мають, тому й програють. Послухайте історію.

«...Останні півроку я живу у Львові, але зараз мені довелося переїхати на іншу квартиру, приймаючи переселенців.

На кухні цієї квартири дитина, яка тут жила, залишила відкритою сторінку з зошита. Можливо, ця сторінка і є втіленням усієї психологічної

зброї, що кожному з нас вкрай необхідна для перемоги. Хтось скаже, що це збіг, але психоаналітики у збіги не вірять.

На тій сторінці всього три теми, але найголовніші теми: молитва, найважливіше запитання до себе і послідовність днів. «Позавчора був вівторок. Вчора була середа. Сьогодні є четвер. Завтра – п'ятниця. Післязавтра – субота».

Обговорення:

- Про що говорить послідовність днів?
- Чи пов'язаний цей перелік із завтрашнім днем?
- Яким він буде для цієї дитини?

9. Вправа «Гра у пліт» (20 хв)

Мета: розуміння своєї цінності.

Хід вправи

Проговорюється інформація. Десять людей дрейфують на плоті серед моря. Вони не знають свого точного місцезнаходження. Пліт занадто малий для них усіх. Чотирьох з них необхідно скинути у море.

Хто це буде і чому?

Кожен учасник отримує картку, у якій міститься деяка інформація про персонажа, якого він або вона представляє.

Це не тільки рольова гра, адже її завданням є також ідентифікація персонажа через з'ясування причин, чому він або вона заслуговують на виживання більше, ніж інші. Учасники завжди повинні говорити від першої особи – «Я». На картці також міститься опис ситуації та що стоїть на кону. Під час першого десятихвилинного етапу гри повинна зберігатися повна тиша.

1. Учасники працюють у підгрупах від чотирьох до шести осіб.

Кожна підгрупа вирішує, кого слід врятувати за допомогою аргументів, висунутих кожним учасником. Для підвищення рівня інтерактивності кожен повинен не тільки захищати свого персонажа, але також атакувати інших. Однак колективне рішення повинно бути прийняте протягом двадцяти хвилин.

2. Кожна підгрупа звітує про свій вибір та порівнює з результатами інших груп.

Вся група разом визначає цінності та упередження, які виникли в ході роботи.

Матеріали (деякі приклади різних персонажів)

35-річний декоратор, неодружений, бере активну участь у політичному русі	Молодик, який щойно вийшов із в'язниці
--	--

ВІЛ-позитивний наркоман	Жінка похилого віку, удова, яка подорожує до власної країни зі своїми заощадженнями, щоб знову побачити сина
Піаніст, батько двох дітей	П'яний футбольний фанат
15-річний підліток, переможець важливого літературного конкурсу	Старий відомий рок музикант
Посол, який працює в ООН	Молода мати зі зламаною ногою
Солдат, який повертається з відпустки	

10. Притча про позитивне мислення (10 хв)

Мета: зрозуміти значення позитивного мислення для конструктивного розв'язання проблем.

Хід вправи

Якось мудрий китайський учитель сказав своєму учневі:

– Будь ласка, пильно оглянь цю кімнату і спробуй запам'ятати в ній все коричневе.

Юнак роззирнувся – у кімнаті було багато коричневих речей: дерев'яні рами картин, диван, карнизи, парти, палітурки книг і ще безліч дрібниць.

– А тепер заплющ очі та перерахуй усі предмети... блакитного кольору, – попросив учитель.

Юнак розгубився:

– Але ж я нічого не побачив!

На що вчитель відповів йому:

– Розплющ очі. Поглянь лишень, скільки тут блакитних речей! І це була правда: блакитна ваза, блакитні рами фотографій, блакитний килим, блакитна сорочка мудрого вчителя...

Тоді він сказав:

– Поглянь на всі ці «втрачені» предмети!

Учень зауважив:

– Але ж це хитрощі! Я ж за вашою вказівкою шукав коричневі, а не блакитні речі!

Учитель тихо зітхнув, а потім, усміхнувшись, промовив:

– Саме це я й хотів тобі показати. Ти шукав і знаходив лише коричневий колір. Так само відбувається й у житті – ти шукаєш і знаходиш лише погане, а проминаєш хороше.

А тепер, прослухавши притчу, подумайте над запитаннями:

- Як ви зрозуміли цю притчу?

- Чи чули ви щось хороше і бачили впродовж останнього часу?

- Може натрапляли на інформацію, яка вас потішила?
- Як ви думаєте, навчання має сенс для становлення і процвітання України?

Притча про позитивне мислення може налаштувати вас на конструктивне розв'язання проблеми, відкрити нове бачення подій та перспектив їх розвитку. Коротка притча дає змогу розширити уявлення про навколишній світ, його оточення, про себе як активного діяча, творця власного життя, яке можна змінити на краще. Можна зрозуміти, що важливо вірити в себе і діяти в межах власних можливостей (навіть за несприятливих обставин) як зараз, так і в майбутньому, допомагаючи іншим та отримуючи їхню дружню підтримку.

11. Рефлексія (3 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Хід вправи

Обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?

Прощання

Настане день і це буде день нашої Перемоги, назавжди закарбований в календарі.

ЗАНЯТТЯ 3. «ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ»



Мета: формувати механізми подолання тривоги, невпевненості, хвилювання в різних ситуаціях.

Матеріали й обладнання: аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат очікувань «Пісочний годинник».

Тривалість: 1 год 05 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (1 хв)

Однозначно живемо зараз в непрості часи. Пандемії, війна, відсутність будь-якої стабільності. Події, що зараз відбуваються – ще раз підкреслюють, що опертись можемо лише на свої внутрішні цінності. В теперішній час велика кількість людей страждає тривожними розладами. Велика частина з них тривогу заїдає ліками від тривоги, хтось їжею, а хтось алкоголем чи наркотиками.

Пропоную подивитись на тривогу під дещо іншим кутом.

2. Вправа «Подивись на мене» (4 хв)

Мета: сприяти формуванню впевненості в собі, виробити навички ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

Хід вправи

Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте будь-якими способами, крім фізичних дій (дотиків і т. п.), привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Обговорення:

- Кому вдалося виконати вправу?
- Які способи ви використовували?
- Яких висновків ви дійшли?

3. Правила роботи групи (5 хв)

Мета: прийняти правила роботи групи.

Щоб комфортніше нам працювалося на занятті, пропонуємо дотримуватись наступних правил:

- бути активним;
- говорити від свого імені;
- бути щирим;
- не критикувати.
- Всі згодні з правилами роботи групи?

4. Вправа «Очікування» (3 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про тривогу під дещо іншим кутом.

Ведучий роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

5. Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття» (2 хв)

Мета: надати інформацію про тривогу як природне відчуття.

Тривога завжди з'являється невчасно. Майбутнє може бути непередбачуваним, навіть у короткостроковій перспективі, тому

турбуватися про несподівані проблеми – нормально. Так людина подумки готується до важливих ситуацій, прораховує наперед імовірність несприятливого результату. Але загострюючись, подібні емоції можуть перерости в сильне занепокоєння і заважати раціонально аналізувати ситуацію.

Для тривоги характерна емоційна й фізична напруга. Тому у хронічних випадках звичайне занепокоєння перетворюється на нескінченну гонитву за відчуттям комфорту й безпеки. Неможливо (і не потрібно) захистити себе від усього негативу, але людина, яка постійно відчуває тривожність, схильна уникати відповідальності або навіть найпростіших складнощів. Це призводить до труднощів у спілкуванні з людьми, у відносинах, на роботі, в навчанні. «Хочеш миру – готуйся до війни» – ми допоможемо розробити стратегію, яка допоможе вам впоратися з відчуттям тривоги.

Тривога – нормальне і природне відчуття, яке в певний момент свого життя відчуває кожна людина. Проте, інколи надмірна тривога може стати на заваді здоровому й щасливому життю. І подолати підвищену тривожність виявляється не так просто. У таких випадках розслабитися і відчути полегшення допоможуть досить прості вправи.

Аби відчути полегшення при виникненні відчуття тривоги, запропоновані нижче вправи можна виконувати будь-де і будь-коли. Головна мета – швидко розслабитися і заспокоїтися.

6. Вправа «Тривога в моїй уяві» (10 хв)

Мета: навчитися отримувати енергію через уяву тривоги.

Хід вправи

Сядьте зручно. Уявіть собі, що ваша тривога могла б говорити, мала б певний вигляд, форму, а можливо, прийшла б до вас, як якась людина чи істота. Як би вона виглядала?

Якщо вдалось зустрітись з образом вашої тривоги, то спробуйте відчути, що з вами відбувається. Адже вона вже не в середині вас, вона окремо від вас, тому ви розумієте, що відчувати саме тривогу не можете. Тепер ви відчуваєте себе в безпосередньому контакті з нею, її образом.

Почніть з того, чи поряд з нею у вас енергія збільшується чи зменшується?

Більшість людей відмічають, що кількість енергії збільшується.

І що виходить, – неготовність щось робити з цієї енергією змушує людей її пригнічувати за допомогою ліків, їжі.

Якщо ваше несвідоме генерує таку велику кількість енергії, то ймовірно воно хоче, щоб ви зробили нарешті якісь певні кроки, наважились на те, на що до цього у вас не вистачало ресурсу чи досвіду.

Запросіть до столу чи на прогулянку свою тривогу. Зробіть її своїм союзником.

7. Вправа «Вибір за нами» (10 хв)

Мета: навчитися робити «крок вперед» до свого розвитку.

Хід вправи

При посиленому відчутті тривоги, уявіть собі, що подорожуєте і поступово вивчаєте світ, він стає для вас, наче зрозумілішим. В якийсь момент ви підходите до межі великого дрімучого лісу. Що, імовірно, ви відчуватимете? – найімовіріше, це буде тривога. Наче й назад повертатись вже немає сенсу, але й тут йти в невідому темноту якось не особливо хочеться. Ліс вбачається темним, незвіданим, хто чи що там може бути – невідомо. Може бути, що там небезпечно і тоді тривога може бути вашим захисником, провідником з великою кількістю енергії, а можливо й таке, що за малим відрізком темноти – новий світлий неймовірної краси світ, і тоді тривога може стати тим другом, вчителем для його вивчення та адаптації в ньому.

Висновок. Вибір завжди за нами, – позбуватись, втікати від чогось нового та незрозумілого, чи навпаки, йти йому назустріч, розвиватись, ставати кращою версією себе.

8. Руханка «Рукоостискання» (5 хв)

Мета: активізувати увагу учасників, зняти напруженість після виконання вправ.

Хід вправи

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм обмінятися один з одним рукоостисканням. Слід силою рукоостискання вказати свої почуття.

9. Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі» (15 хв)

1) Поговори з тривогою

Мета: вчитися звільнятися від тривожних думок та емоцій.

Хід вправи

Сядьте зручно та розслабте тіло. Закрийте очі. Уявіть свою тривогу. Повільно вдихніть повітря, на видиху починайте «гудіти». Повторювати 7-8 раз. Практикувати на самоті впродовж 2-3 тижнів. Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7-8 раз. Практикувати на самоті протягом 2-3 тижнів.

2) Посміхнись тривозі

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій.

Хід вправи

Сядьте зручно. Заплющіть очі. Сконцентруйте увагу на своїй тривозі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

Обговорення:

- Чи була для вас цікавою ця інформація?
- Чи допомогла звільнитися від тривожних думок та емоцій?

10. Рефлексія (10 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Що найбільше запам'яталося?
- Що сподобалося?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання.

ЗАНЯТТЯ 4. «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ»



Мета: активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення; відпрацювання нових стратегій поведінки в різних життєвих ситуаціях; розвиток прийомів позитивного ставлення до себе; формування навичок саморегуляції та саморефлексії.

Обладнання та матеріали: 3 ватмани, правила роботи, малюнок-схема «дерево з чоловічками» (за кількістю учасників), фломастери та маркери, ручки (за кількістю учасників), набори для творчості (кольоровий папір, ножиці, клей, скотч, степлери, кольорові стрічки та інш.), скляний прозорий посуд (колба), декоративна свічка, сірники, декоративне різнобарвне каміння, декоративне маленьке дерево, металевий дзвоник, папірці 10х5 (за кількістю учасників), вода, бейджики, «зірочки» (за кількістю учасників), фліпчарт, магніти.

Тривалість: 1 год 00 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (1 хв)

Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях,

обставинах, долі, і тих, хто шукає причини всіх подій у собі. Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити й цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.

2. Вправа «Самопрезентація» (7 хв)

Мета: сприяти зближенню учасників групи, виявити їхні сподівання від роботи в групі.

Хід вправи

Самопрезентація відбуватиметься так: один з членів групи називає своє ім'я і дає відповідь на поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда ліворуч та словами «передаю слово тобі», при цьому злегка торкачись його. Наступний учасник дякує попередньому та сам дає відповіді на запитання і т.д., доки не відбудеться самопрезентація всіх учасників групи.

Запитання для самопрезентації:

- Що я ціную в самому собі?
- Що є предметом моєї гордості?
- Що я вмію робити найкраще?

3. Правила роботи групи (5 хв)

Мета: прийняти правила роботи групи.

Щоб комфортніше нам працювалося на занятті, пропонуємо дотримуватись наступних правил:

- бути активним;
- говорити від свого імені;
- бути щирим;
- не критикувати;
- бути позитивним;
- використовувати Я-висловлювання.
- Всі згодні з правилами роботи групи?

4. Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи

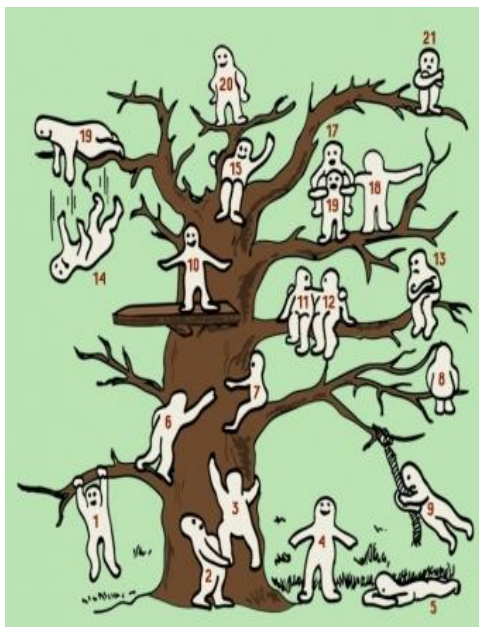
Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми поспілкуємось про позитивне і негативне мислення.

Ведучий роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

5. Вправа-тест «Знайди себе на дереві» (8 хв)

Мета: визначити сьогоднішній і бажаний емоційний стан людини; усвідомити своє становище в суспільстві.

Хід вправи



У кожного з цих чоловічків на дереві різний настрій і вони займають різне положення. Для початку визначте, який із них найбільше схожий на вас. Потім виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі.

Якщо ви вибрали позицію № 1, 3, 6 або 7, то це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких труднощів і перешкод.

Якщо ваш вибір припав на один з наступних номерів: 2, 11, 12, 18 або 19, то ви товариська людина, яка завжди надасть будь-яку підтримку друзям.

Вибір чоловічка під номером 4 визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією, яка бажає домогтися всіляких успіхів без подолання труднощів.

Номер 5 – ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил.

Вибір припав на чоловічка під номером 9 – ви весела людина, яка любить розваги.

Номери 13 або 21 – ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог і уникаєте частого спілкування з людьми.

Номер 8 – ви любите думати про щось своє і занурюватися у власний світ.

Якщо ви вибрали номери **10 або 15** – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані.

Номер **14** – ви падаєте в емоційну прірву, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи.

Позицію № **20** зазвичай вибирають люди з завищеною самооцінкою. Ви – природжений лідер і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого.

Вибір припав на чоловічка № **16**? Ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось, але, можливо, ви побачили на цій картинці, що № **17** вас обіймає – в такому випадку, ви схильні розцінювати себе як людину, оточену увагою.

- Чоловічків під якими номерами ви вибрали?

6. Вправа «Позитивне та негативне мислення» (10 хв)

Мета: активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення.

Хід вправи

Перш ніж ознайомитися з поняттям «позитивне мислення», треба змодельовати поняття «негативне мислення». Тренер на ватмані малює модель негативного мислення у вигляді кола та заповнює його сектори, активізуючи мислення учасників. Учасникам потрібно допомагати тренерові заповнювати сектори кола, а потім проаналізувати наслідки цих негативних явищ. По закінченню моделювання «негативного мислення», тренер пропонує зробити проєкцію на протилежне поняття – «позитивне мислення».

«Позитивне мислення» – це сила, яка відіграє важливу роль у формуванні життя. Сенс такого мислення полягає у психологічному прийомі, при якому в свідомості формуються думки, слова та образи, що сприяють внутрішньому розвитку й успіху. Слово «позитивний» означає стверджувальний, вигідний, надійний, суттєвий, активний, цілком упевнений в собі. Усвідомлювати силу думки і використовувати цю силу, щоб впевнено досягати своєї мети – це і є позитивне мислення. Таким чином, воно означає мислити в правильному напрямку та притримуватись його свідомо, наполегливо, аж до самого успіху. Позитивне мислення – прямий шлях у нове, щасливе і здорове життя.

«Позитивне мислення – це не просто почуття, яке виникає тоді, коли в житті відбувається щось хороше, – в такі моменти легко відчувати себе оптимістом. Воно пов'язане зі здатністю підтримувати в собі надію і зацікавленість, що б не сталося» – Сью Хедфілд.

Численні наукові дослідження показують, що самопочуття людини багато в чому залежить від її мислення, а думки здатні матеріалізуватися. Небажані, нав'язливі думки здатні довести людину до

стану тривоги або депресії. Вони змушують концентрувати увагу на негативних подіях, часто представляючи їх гірше, ніж є насправді. Зациклюючись на таких думках, людина виглядає вічно незадоволеною і прискіпується до себе та оточуючих. Подібне мислення відбирає можливість відчувати себе щасливим.

Обговорення:

- Що ви відчували під час створення моделей?
- Яка модель вам подобається більше? Чому?
- Зробіть свій вибір. Яку модель ви обираєте?

Під час створення моделей та обговорення важливо переконати учасників у тому, що позитивне мислення корисніше для особистісного зростання, та підвести їх до усвідомленого вибору позитивної моделі мислення.

7. Вправа-розминка «Веселий фотограф» (5 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу.

Хід вправи

Ведучий запрошує одного бажаючого стати «фотографом». Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки – розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» – не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших. Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

8. Вправа «Мої чудові якості» (8 хв)

Мета: відпрацьовування навичок позитивного мислення.

Хід вправи

Пропонується чесно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли я ...
- Я симпатична людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як ...
- Одна з найкращих речей, які я робив у своєму житті, це...

Обговорення:

- Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

Висновок: важливо донести до учасників, що ця вправа дає можливість закласти нову позитивну програму в підсвідомість, яка почне втілювати нові позитивні події в житті.

Як ми до себе ставимося, так ставляться до нас інші. Коли ви прокидаєтеся вранці, яке перше запитання у вас виникає? *(Відповіді*

учасників). Щоб не виникало запитань з негативною емоційною установкою, треба поважати себе.

9. Притча «Про мужність ризикнути, спробувати» (3 хв)

Король запропонував своїм підданим випробування, щоб обрати серед них гідних зайняти важливу посаду при дворі. Багато сильних і мудрих людей зібралося біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, вросли глибоко в землю.

– Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері? – запитав король.

Один за одним його піддані виходили вперед, оцінюючи, оглядали двері й промовляли: «Ні!». І відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один із присутніх підійшов до дверей, уважно роздивився їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Вони не були замкнені, потрібно було тільки бажання усвідомити це та мужність рішуче діяти.

Король сказав: «Ти отримаєш посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили й ризикнув спробувати».

Обговорення:

- Чому інші люди не змогли відчинити двері?
- Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

10. Вправа «Магічне коло бажань» (2 хв)

Мета: посилення віри у свої сили, розвиток впевненості в собі.

Хід вправи

Учасникам пропонують написати свої бажання на невеликих папірцях та покласти в певне місце. Навколо папірців з бажаннями тренер створює магічне коло бажань з 5 елементів: дерева (маленьке декоративне дерево або гілочки), вогню (свічка, бажано червона), землі (декоративне каміння), металу (металевий дзвіночок або копійки), води (посуд з водою).

Створюють магічне коло бажань: «Дерево породжує вогонь, вогонь породжує землю, земля породжує метал, а метал породжує воду, яка породжує дерево. Ось ми і створили магічне коло бажань. Тепер усі наші бажання обов'язково здійсняться».

Висновок: важливо довести учасникам, що треба вірити у свої сили, бути впевненим у собі, позитивно мислити – й тоді всі бажання здійсняться.

11. Вправа «Рефлексія» (2 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Хід вправи

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки тренінгу.

Запитання:

- Яку інформацію ви одержали?
- Які висновки ви зробили?
- Як ви будете діяти в майбутньому?

Висновок: важливо ще раз наголосити на тому, що позитивність мислення впливає на стан психологічного здоров'я особистості, визначає її життєві перспективи.

12. Вправа-побажання «Квітка удачі» (2 хв)

Психолог роздає кожному учаснику квітку удачі і пропонує подарувати її своєму сусіду по колу, висловлюючи при цьому хороші побажання.

ЗАНЯТТЯ 5. «САМООЦІНКА І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ»



Мета: формування адекватної самооцінки; підвищення самооцінки і впевненості у собі.

Матеріали й обладнання: аркуші формату А4, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат очікувань «Пісочний годинник», дзеркало.

Тривалість: 1 год 23 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (1 хв)

Впевненість у собі – це здатність:

- приймати виклики;
- слідувати своїм мріям;
- не мучитися через думку суспільства;
- цінувати себе, свої думки, бажання;
- жити в гармонії з суспільством і з собою;
- зберігати особисті кордони і не сердитись при цьому;
- вміти відмовляти, коли це необхідно.

Справа в тому, що наша самооцінка може залежати від багатьох речей. Але головне – це здатність людини до дисципліни, вміння організовувати себе та інших, позитивне ставлення до життя, досягнення і прагнення досягати мети. Розвивайте ці якості – і вам не потрібно буде підвищувати самооцінку. А далі, детальніше про те, від чого залежить самооцінка.

2. Правила роботи групи (5 хв)

Мета: прийняти правила роботи групи.

Щоб комфортніше нам працювалося на занятті, пропонуємо дотримуватись наступних правил:

- бути активним;
- говорити від свого імені;
- бути щирим;
- не критикувати;
- бути позитивним;
- використовувати Я-висловлювання.
- Всі згодні з правилами роботи групи?

3. Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми поспілкуємось про самооцінку і впевненість у собі.

Ведучий роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

4. Вправа «Спогад позитивного образу з минулого» (4 хв)

Мета: створення відчуття внутрішньої безпеки.

Хід вправи

Закрийте очі. Згадайте місце і час, коли вам було максимально комфортно. Відчуйте стан максимальної впевненості в цій ситуації з минулого – і спробуйте приєднатися до цього відчуття сили, перемоги за допомогою жесту. Кладання пальцями, взяття себе за зап'ястя, показування пальцем і т. д. Кожен раз, коли ви будете робити це, ви будете згадувати своє відчуття і набувати впевненості. Можна до певних подій прив'язати різні жести і їх повторювати в критичній ситуації.

Якщо найближчим часом у вас будуть якісь суттєві перемоги, досягнення, зафіксуйте і їх, застосувавши цей же метод (жест, рух).

Обговорення:

- Поділіться приємним спогадом (за бажанням).
- Яким жестом ви закріпили даний спогад?

5. Вправа «Подолання викривленого ставлення до себе» (12 хв)

Мета: адекватне сприйняття себе.

Хід вправи

Іноді ми полюбляємо порівнювати себе з іншими й вважаємо себе гіршими, ніж ми є насправді. Але порівнювати себе сьогоднішню треба

лише з собою вчорашньою, чи не так? Тому подивіться адекватно на себе за допомогою наступної вправи.

Насамперед наведіть приклад негативного ставлення чи думки, що значно вплинули на вас. Наприклад, ви вважаєте себе недостатньо компетентною, аби подати резюме в омріяну компанію. Чи так є насправді, чи ви просто себе недооцінюєте, можете зрозуміти, давши відповідь «Так» чи «Ні» на наступних 15 запитань:

- Чи це твердження сповнено любові до себе?
- Наскільки ця думка корисна?
- Чи я це контролюю?
- Чи можу я отримати від когось зворотний зв'язок щодо правильності цієї думки?
- Я невинувачую себе?
- Я ставлю до себе нереальні вимоги?
- Я роблю поспішні висновки?
- Я роблю припущення?
- Чи є винятки з цього негативного твердження?
- Чи правдоподібна думка?
- У мене є докази, які підтверджують цю думку?
- Чи можу я перевірити свої припущення?
- Чи можуть бути інші погляди?
- Чи я можу думати про це інакше?
- Чи сказала б я так подрузі?

Залежно від того, як ви відповіли на кожне із запитань, ви зможете зрозуміти, наскільки ця думка є правдивою, що ви можете змінити та як діяти далі.

Обговорення:

- Чи важко було згадати негативну думку про себе?
- Чи вдалося зрозуміти, що ця думка була хибною?

6. Вправа «Приглушення самокритики» (12 хв)

Мета: розмежування негативного уявлення про себе і реальності.

Хід вправи

Ставтеся до себе більш адекватно і шукайте у всьому, що з вами сталося, позитив. Перестаньте постійно себе лаяти. Спробуйте не робити це завтра цілий день. Замість того, щоб сказати: «який я безглуздий(а)», скажіть «у цій ситуації я вчинив(а) не зовсім правильно, але це мій досвід», «було важко, тому я не зміг(ла), наступного разу обов'язково вийде», «у мене не вийшло, зате тепер я знаю, як це робити».

Позитив можна знайти практично скрізь, якщо добре пошукати.

Спробуємо знайти позитив у ситуаціях:

1. Я проспала – зате виспалася.

2. Звільнили з роботи – зате тепер можна знайти більш відповідне місце.

3. Захворіла – тепер спробую нарешті виспатися, знайти підробіток або ідеї для початку нового бізнесу.

4. Розбилася чашка – завтра куплю кращу.

5. Запізнилася на маршрутку –

6. Посварилася з родичами –

Спробуйте прямо зараз подумати по-іншому про те, що сталося з вами сьогодні. Ви знаєте, що робити!

Крім того, уникайте ототожнення себе з власною поведінкою, невдачами. Ваша поведінка – це ваша поведінка в даний момент часу і за певних обставин, вона може змінюватися. А замість того, щоб нарікати: «мене завжди відкидають», визнайте, що «мені краще бути відкинутим такою людиною при таких обставинах».

Обговорення:

- Чи завжди вдається слідкувати за своїми словами та за ходом своїх думок?

7. Вправа «Подаруй посмішку» (1 хв)

Мета: створення позитивних емоцій у групі.

Хід вправи

Почнемо з позитиву – посміхнемося учаснику зліва і справа. Це не вправа, це порада, яка дається багатьма. Відповідно до теорії зворотного зв'язку, посмішка покращує настрій. Вчені виявили, що діє це не дуже довго, тому посміхайтесь частіше.

Тобто 1-2 рази зробити недостатньо! Для роботи над собою потрібен час і тренування. Тому для появи ефекту більшість методів варто повторювати 5-6 разів протягом 2-3 тижнів. Варто посміхатися часто, щоб це увійшло у звичку. Природно, що якщо ви будете робити неправильно або не контролювати виконання, то ви не зможете достатньо підняти самооцінку.

8. Вправа «Дзеркало» (7 хв)

Мета: підвищення впевненості в собі.

Хід вправи

Перед вами дзеркало. По черзі встаньте перед дзеркалом і огляньте себе спереду, збоку, ззаду.

Нейтрально вивчіть своє відображення у фізичному плані (плечі, обличчя, фігуру) і ритм вашого дихання.

Зробіть крок в сторону і, твердо поставивши ноги на землю, подумайте про ситуації, в яких ви дієте з повною впевненістю. Подивіться на себе знову. Що змінилося у вашій позі? Виразі обличчя? Диханні? Погляді? Опишіть вголос, що ви бачите і відчуваєте.

9. Вправа-руханка «Австралійський дощ» (3 хв)

Мета: психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії здійснюється вітер. (Ведучий потирає долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)

Краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори)

10. Вправа «Реактивація неактивних ресурсів» (12 хв)

Мета: оптимальне відновлення почуття успішності.

Хід вправи

Перед вами аркуші паперу. Розділіть лист на 3 частини.

У першій частині напишіть три спогади про успішне навчання, закінчення справи (оволодіння програмним забезпеченням, вільне володіння мовою, оволодіння іноземною мовою тощо).

У другій частині помістіть три історії, які асоціюються у вас з успіхом і безтурботністю.

А третя частина – це найкраще місце, аби додати повідомлення, що поліпшать ваш настрій («я кращий», «я справляюся краще за всіх», «у мене чудово виходить»).

Перед кожним новим проєктом – переходите з одного простору кабінету в інший.

Обговорення:

- Чи важко було згадувати історії з вашого життя?
- Чи поліпшився ваш настрій?

11. Вправа «Підберіть цитати» (10 хв)

Мета: підвищення мотивації віри в успіх і в себе.

Хід вправи

Вам запропоновано мотиваційні цитати про успіх у житті. У них зазвичай міститься те, що важливо для вас. Уважно прочитайте і постарайтеся запам'ятати.

Мотиваційні цитати про успіх:

- «Про що б ви не мріяли – робіть. Бо в зухвалості є геній, сила і магія» (Гете);
- «Варто тільки повірити, що ви можете – і ви вже на півдорозі до цілі» (Теодор Рузвельт);
- «Успіх – це здатність крокувати від однієї невдачі до іншої, не втрачаючи ентузіазму» (Вінстон Черчилль);
- «Щоб дійти до мети, людині потрібно тільки одне – йти» (Оноре де Бальзак);
- «Хто ніколи не помилявся, той ніколи не брався за щось нове» (Альберт Ейнштейн);
- «Якщо ви думаєте, що можете, ви маєте рацію, якщо ви думаєте, що не можете, ви теж маєте рацію» (Генрі Форд).

Намхненні цитати про успіх у житті:

- «Успіх – це здатність ризикувати і бути невпинним у праці, а також здатність бачити можливості там, де інші бачать тільки небезпеку» (Джон Максвелл);
- «Свобода – це вміння сказати «так» своїм мріям. Гідність – це вміння сказати «ні» своїм страхам» (Святослав Вакарчук);
- «Секрет втілення мрії складається з чотирьох слів: допитливість, сміливість, впевненість і сталість» (Волт Дісней).

Вдома ви можете знайти і виписати мотиваційні цитати, прислів'я і висловлювання, які вам подобаються. Роздрукувати, помістити їх в рамку і повісити або поставити там, де ви їх будете часто бачити. Читайте кожен раз, коли зустрінете поглядом. Через деякий час ви їх вже не будете помічати, тоді їх треба замінити на нові.

Обговорення:

- Які з наведених цитат вам сподобались?
- Чи можете розказати про ваше життєве кредо?

12. Вправа «Що мені в тобі подобається?» (8 хв)

Мета: підвищення впевненості у собі.

Хід вправи

Працюємо в парах. Напишіть по 10 якостей, які вам подобаються в іншому. Зачитуйте по черзі. Спробуйте прийняти похвалу, а не думати: він перебільшує, це не про мене, «Зозуля хвалить Півня...» тощо. Запам'ятайте, що ви відчуваєте, коли вас хвалять.[4].

13. Вправа «Визначення здійснення очікувань учасників» (4 хв)

Мета: визначення здійснення очікувань учасників.

Хід вправи

Наше заняття добігає кінця. Сьогодні ми з вами шукали відповіді на запитання, як підвищити свою самооцінку.

Обговорення:

- Що корисного ви дізналися?
- Які завдання було важко виконати?
- Чи здійснилися ваші очікування?

Якщо ваші очікування й сподівання справдилися, то ваші стікери з очікуваннями перемістіть в нижню частину «Пісочного годинника».

14. Вправа-побажання «Іди до мрій» (1 хв)

Мета: завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Я дякую вам за роботу. Нашу зустріч мені б хотілося завершити словами Річарда Баха: «Кожна мрія тобі дається разом з силами, необхідними для її здійснення. Однак тобі, можливо, доведеться для цього потрудитися». Тож не зупиняйтеся на досягнутому і не порівнюйте себе ні з ким, а лише себе сьогоднішнього з собою вчорашнім. Пам'ятайте, що кожен ваш крок до мети – це і є ваш шлях до успіху. Вдалого дня!

ЧАСТИНА II

Заняття з педагогами

«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ»



Мета: формування готовності педагогічних працівників надавати психологічну підтримку здобувачам освіти, що зазнали впливу значних стресорів в умовах закладу освіти; зниження психоемоційного напруження у педагогів.

Матеріали і обладнання: папір, фліпчарт, маркери, плакат очікування «Пісочний годинник», фарби.

Тривалість: 1 год 15 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (1 хв)

У результаті військової інтервенції російської федерації в Україну, постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Першу психологічну допомогу та емоційну

підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники. Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу можуть бути різними. Педагоги мають враховувати емоційний стан здобувачів освіти, адже під час війни вони можуть стикатися зі здобувачами освіти, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або навіть втратили когось із близьких. Цей фактор впливає на поведінку дитини, її здатність до навчання та на психологічні реакції на навколишні збудники. Однією з таких реакцій є схильність до суїциду дітей і підлітків.

На сьогоднішній день Україна – в десятці країн-лідерів з самогубств. Через десять років за кількістю смертей суїцид випередить рак. В середньому за рік у світі добровільно йдуть з життя близько мільйона людей. Це більше, ніж втрати людства в найбільших битвах і в два раз більше, ніж жертв убивств.

Пік суїцидів припадає на старший підлітковий вік – 14-16 років. Аутоагресія проявляється у дітей у віці від 11 до 18 років. У 80% випадків причина дитячого, підліткового суїциду – відносини з близькими.

Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти має проводитись систематично. Саме тому важливим є питання підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги.

2. Правила роботи групи (3 хв)

Мета: нагадати правила роботи групи під час занять.

Хід вправи

Учасникам пропонується нагадати правила заняття.

Орієнтовний перелік правил:

- говорити по черзі;
- не перебивати того, хто говорить;
- дотримуватися правила «піднятої руки»;
- не оцінювати суджень учасників тренінгу;
- поважати всі висловлені думки.

3. Очікування (3 хв)

Мета: визначити очікування від заняття.

На підготовлених стікерах учасники формують свої очікування від заняття. Після озвучування кожний стікер-думку прикріплюють до плакату «Пісочний годинник» у його верхню частину.

Вправа «Я в променях сонця» (7 хв)

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.

Хід вправи

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я, а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

4. Малюнокова техніка «Мій стрес» (Колошина Т. Ю., Трусь А. А.) (10 хв)

Мета: самодіагностика емоційного стану.

Хід вправи

Стрес – категорія абстрактна. Про неї всі говорять, але ніхто не бачив. А ефективно можна працювати тільки з тим, що чітко розумієш, бачиш, усвідомлюєш. При цьому, немає такої людини, яка хоча б раз в своєму житті не відчувала стресу. Кожен з нас стикається з ним досить часто, у кожного з нас є своє розуміння того, що таке стрес. Зараз ми з вами матеріалізуємо свій стрес, надамо йому конкретну художню форму.

Зробимо це в такий спосіб: протягом 5 хвилин кожен з вас виконуватиме малюнок, який називається «Мій стрес». На своєму малюнку ви можете зобразити метафору, образне, художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Це також можуть бути конкретні образи.

Обговорення:

1. Розкажіть, будь ласка, що ви зобразили на своєму малюнку?
2. Який він, ваш стрес? На що він схожий?
3. Як ви до нього ставитеся: він вам подобається, він симпатичний, чи не подобається, що в ньому не подобається?
4. Ви його боїтеся?

6. Мінілекція «Суїцидальна поведінка: причини та попереджувальні знаки» (5 хв)

Мета: поінформувати учасників про причини суїцидальної поведінки, вербальні та невербальні попереджувальні знаки, фактори, які можуть запобігти ризику суїциду.

У підлітковому віці (10-19 років) ризик розвитку самоушкоджувальної та суїцидальної поведінки зростає в рази. Ось основні причини, чому у дитини можуть з'явитися такі думки:

- за мотивом **«невдале кохання»** – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду, при ранній вагітності;

- за мотивом **«крик про допомогу»** – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних суб'єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);

- за мотивом **«синдром Вертера»** – одразу після публікації роман Й. Гете «Страждання молодого Вертера» (1774 р.) викликав хвилю самогубств серед молоді. Тому наслідування суїцидальної поведінки психологи називають ефектом (синдромом) юного Вертера. [5].

Водночас існують фактори, які можуть запобігти ризику суїциду:

- емоційна саморегуляція та навичка звертатись по допомогу;
- підтримка родини та гнучкий спосіб спілкування;
- соціальна підтримка;
- утруднений доступ до засобів самоушкодження.

Що може свідчити про ризик суїциду?

Важливо звертати увагу на вербальні попереджувальні знаки. Наприклад, якщо дитина негативно висловлюється про себе (*«я нічого не вартий»*, *«у мене ніколи нічого не виходить»*), своє життя (*«моє життя не має сенсу»*) чи майбутнє (*«виходу немає»*, *«краще не стане»*) – це може свідчити про суїцидальні думки.

Крім того, не варто ігнорувати несподіване усне чи письмове прощання (*«Я хотів би, щоб ви знали, що ви дуже допомагали мені весь цей час»*), а також висловлювання, пов'язані зі смертю (*«я хотів би зникнути»*, *«я хочу відпочити»*, *«я не можу жити далі»*).

Сигналізувати про суїцидальні думки можуть також невербальні попереджувальні знаки. Наприклад:

- раптова зміна поведінки, недотримання кордонів;
- проблеми зі сном;
- активне вживання алкоголю чи наркотиків;
- самоізоляція;
- відсутність зацікавлення до вподобань;
- розгорнуті прощальні повідомлення через соцмережі або особисто (сильні обійми);
- роздавання особистих речей, закриття акаунтів;
- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка;
- захоплення кумирами, які вчинили самогубство;
- прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше, торкаються теми суїциду;

- соціальна ізоляція;
- депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

У підлітків, схильних до суїциду, виявлені емоційна нестійкість, підвищена навіюваність, сензитивність, імпульсивність. Ці риси, виражені нерідко до рівня акцентуації характеру, створювали передумови для соціально-психологічної дезадаптації особи в пубертатному періоді.

Депресія виявляється по-різному, залежно від психологічної акцентуації характеру. У гіпертичного підлітка – схильність до ризику, зневажання небезпеки. У циклотимного – субдепресія, афекти, відблиск відчаю, неусвідомлене бажання завдати шкоди самому собі. У емоційно-лабільних підлітків – значущі афектні реакції інтрапунітивного типу. Суїцидальна поведінка відрізняється швидким прийняттям рішення, ґрунтується на маловизначеному прагненні «щось із собою зробити». Іншим чинником може служити бажання «забутися». Найчастіше до саморуйнівної поведінки штовхає емоційна холодність близьких і значущих осіб. Сенситивні підлітки страждають від відчуття власної неповноцінності – реактивна депресія і визрівання суїцидальних намірів з несподіваною їх реалізацією. Психастенічні підлітки в стані розладу адаптації характеризуються нерішучістю, відчувають страх відповідальності, страх браку соціального статусу. Для дітей з шизоїдною акцентуацією характерне вживання допінгів. Підліток з епілептоїдною акцентуацією на фоні афекту може перейти міру обережності. У стані самотності або в безвихідній ситуації агресія може обернутися на самого себе. Частіше всього наносять порізи, опіки, деколи з мазохістичних потягів. Сп'яніння нерідко протікають за дисфоричним типом з втратою контролю над собою. Вони є учасниками азартних ігор. Найбільше їх серед наркоманів і токсикоманів. Істероїдні підлітки схильні до демонстративних суїцидів. Всі інтереси підлітка з нестійкою акцентуацією спрямовані на отримання задоволень. Конформний підліток може вчинити суїцид за компанію.

У надзвичайних ситуаціях освіта є одним з головних факторів психічного та фізичного захисту здобувачів освіти. Освітній процес має здійснюватися таким чином, щоб створити для здобувачів освіти безпечне та стабільне середовище у розпал кризи, допомогти відновити відчуття нормальності, гідності та надії, забезпечуючи як безперервність навчання, так і соціально-емоційну підтримку.

У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність підготувати педагогів до надання підтримки здобувачам

освіти за допомогою бесід і практик у групі. Це допоможе здобувачам освіти засвоїти практики саморегуляції та застосовувати їх за потреби для опанування негативних емоцій (гніву, злості, смутку). Для цього важливо організувати комфортну міжособистісну взаємодію між педагогом та здобувачем освіти, що допоможе дитині подолати психічний, емоційний або психологічний стрес, а також забезпечить для неї відчуття особистої безпеки, страх втратити яку був викликаний жахіттями війни.

Висновок: задача педагогів у наш час підтримати здобувачів освіти, сприяти мінімізації негативних впливів на них.

7. Вправа «Мої бажання» (3 хв)

Мета: формування емпатії, розуміння іншого.

Хід вправи

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати чотири дії або події, які вони готові були вже виконати, але зараз їх виконання відклали.

- Зімніть та киньте папір на підлогу. Що ви відчуваєте? Про що це? Чи комфортно вам?

- Підійміть аркуш з підлоги. Розправте його. Складіть охайно навпіл, а потім ще раз. Покладіть у зошит або кишеню. Що ви відчули? Про що це? Які емоції?

8. Інформаційне повідомлення «Принципи надання допомоги здобувачам освіти, які зазнали впливу значних стресорів» (10 хв)

Мета: ознайомлення з особливостями надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти, які зазнали впливу значних стресорів.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на людину. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний, тяжкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається під час важкого впливу психотравмуючої події на особу.

Що робити в разі ознак суїцидальної поведінки?

Якщо ви помітили в дитини ознаки суїцидальних думок, потрібно продемонструвати їй свою турботу та підтримку. У безпечному просторі

обговоріть з нею всі тривожні знаки: уважно слухайте і спробуйте зрозуміти.

Намагайтесь розвінчувати міфи й протистояти всім ірраціональним установкам людини. Запитайте, чим можете допомогти, дайте зрозуміти, що ви завжди поряд. Не залишайте дитину на самоті надовго, але не позбавляйте особистого простору. Якщо під час неминучого ризику суїциду дитина виявляє збудження й відмовляється від спілкування та допомоги, потрібно викликати швидку допомогу.

Головними принципами надання допомоги особам, які перенесли психотравмуючі події в результаті впливу екстремальної ситуації, є (Т. Матафонов, П. Дарман, М. Пухівський):

1. Принцип нормалізації.

Стан після психологічної травми вимагає виходу на звичний рівень життєдіяльності. Думки й почуття людини в посттравматичний період життя можуть бути дуже болісними і незрозумілими не тільки їй самій, а й родичам та друзям по службі. Для якнайшвидшого виходу зі стану стресу важливо прийняти свою поведінку як поведінку «нормальну». Якщо людині буде пояснено, що такі реакції це наслідок перенесеного стресу, то особа зможе брати активну участь в процесі відновлення, розуміючи при цьому причини симптомів і їх динаміку.

2. Принцип партнерства і підвищення гідності особистості.

Процес «одужання» в емоційному відношенні включає в себе повторні переживання, уникнення, підвищену чутливість і самозвинувачення. З огляду на це, терапевтичні стосунки повинні будуватися на взаємній довірі, спільному виборі стратегії поведінки.

3. Принцип індивідуальності.

Безумовно, що кожна людина має свій шлях відновлення після перенесеного впливу екстремальної ситуації. Слід пам'ятати, що принцип індивідуальності іноді суперечить принципу зняття унікальності переживання. Показуючи, що переживання не унікальні і знаходяться в рамках загальної симптоматики, ми мимоволі порівнюємо потерпілого з іншими.

Правила поведінки під час надання ППД здобувачу освіти:

- сядьте або присядьте до рівня очей;
- допоможіть здобувачу освіти вербалізувати свої почуття, проблеми та запитання;
- надайте прості означення для загальних емоційних реакцій (наприклад, злий, сумний, наляканий, занепокоєний). Не використовуйте

таких слів як «нажаханий» та інших, тому що це може підвищити їхній дистрес;

- слухайте уважно та перепитуйте у здобувача освіти, чи ви правильно зрозуміли його/її;
- будьте свідомими, що діти можуть проявляти регресію у розвитку, поведінці чи використанні мовлення;
- висловлюйтесь чітко і просто;
- розмовляйте з підлітками як «дорослий із дорослим». Так ви даєте їм зрозуміти, що з повагою ставитесь до їхніх почуттів, проблем та запитань.

Нині побутує думка, що розмови з дітьми про суїцид можуть збільшити схильність до нього. Хоча абсолютно точно доведено, що розмови з дітьми про самогубство не збільшують його ризик. Говорити з дітьми і запитувати їх про намір вчинення спроби суїциду не означає збільшувати ризик самогубства, а навпаки, допомагає зменшити напругу і створити простір, у якому людина може поділитися власними переживаннями. Це підтверджено даними низки досліджень. Крім того, діти, які мають можливість висловити свої «секретні» думки, почуваються набагато краще. Проте запитувати про суїцид краще людям, які знають, як треба на це реагувати і що порадити в такому разі, щоб дитина не залишалася наодинці з такими думками.

Ознайомте з цими техніками батьків чи опікунів, щоб допомогти їм забезпечити відповідну емоційну підтримку своїм дітям.

9. Вправа «Шеринг» (5 хв)

Мета: створення сприятливих умов, за яких кожен учасник може усвідомити та проаналізувати власні емоції, переживання, стани, які виникають під час певної активності, а також сформувані патерни поведінки (поведінкові «шаблони»).

Шеринг (з англ. «to share» – ділитися) – це організоване обговорення у групі результатів роботи, актуальних проблем, подій та набутого досвіду.

Шеринг:

- допомагає переживати складні почуття, події тощо;
- сприяє встановленню та зміцненню довіри й згуртованості групи;
- розвиває впевненість кожного з членів групи, а також створює можливості для розкриття сильних сторін.

Процес шерингу може спрямовуватися педагогом відповідно до певного питання або бути спонтанним без обмежень темою обговорення.

Формат проведення шерингу:

- організуйте роботу групи у колі, надавайте перевагу безпечним і затишним місцям;
- встановіть та обговоріть правила взаємоповаги для роботи у групі;
- наголосіть на тому, що участь у шерингу є добровільна. Учасники можуть не відповідати на окремі запитання або відмовитися обговорювати певні теми;
- акцентуйте увагу учасників на тому, що слід використовувати «Я-твердження» під час своїх висловлювань;
- запропонуйте учасникам поділитися власними почуттями, емоціями, переживаннями, думками;
- підтримуйте подальше обговорення за допомогою відкритих запитань (формат, який передбачає розгорнуту відповідь);
- подбайте про те, щоб усі учасники могли рівноцінно взяти участь в обговоренні. Визначте заздалегідь, скільки часу може говорити кожен з учасників;
- користуйтеся правилом «символічний мікрофон» – учасники говорять по черзі, передаючи один одному «мікрофон» (іграшка, ручка, предмет інтер'єру тощо);
- завершіть коло шерингу, подякувавши учасникам за відкритість та готовність ділитися.

10. Арт-терапевтична техніка «10 крапок» (5 хв)

Мета: стабілізація емоційних станів.

Хід вправи

Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан здобувача освіти та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість і креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність освітнього процесу.

Поставте на аркуші паперу 10 крапок у хаотичному порядку лівою рукою, відвернувшись від аркуша. З'єднайте крапки неперервною лінією, подивіться, що вийшло. На що схоже? Домалюйте малюнок.

Обговорення:

- Що це для вас? Про що це? Як це може вам допомогти у нашій ситуації?

Вдома можна розмалювати малюнок та повісити на видне місце на згадку про ресурс, який вам допомагає.

Висновок: малюнки, які ви намалювали, дають нам можливість згадати про наші ресурси.

11. Вправа «Способи зняття психоемоційного напруження» (15 хв)

Мета: формування навичок зняття нервово-психологічної напруги.

Хід вправи

Ефективним засобом збереження психологічного здоров'я і педагогів, і здобувачів освіти є використання способів саморегуляції, відновлення.

Щоб захистити себе від стресу, треба навчитися розпізнавати в собі його ознаки і симптоми, вміти управляти стресом, розслабитися, знімати напругу. В цьому випадку, діючи правильно, можна попередити виникнення захворювань.

1) Візьміть аркуш паперу А4, намалюйте малюнок пальцем, використовуючи фарби (природу, транспорт тощо).

2) Намалюйте фарбами свою емоцію, якої хочете прозбутися (гнів, сум, тривога). Зробіть з малюнком все, що ви б хотіли зробити з цією емоцією: зімніть, порвіть на дрібні шматочки і викиньте у відро для сміття.

Ознайомтеся з іншими способами зняття нервово-психологічної напруги:

1. Релаксація – напруга – релаксація – напруга і т. д.
2. Спортивні заняття.
3. Контрастний душ.
4. Прання білизни.
5. Миття посуду.
6. Пальчикові малювання.
7. Зім'яти газету і викинути її.
8. Порвати газету на дрібні шматочки, ще дрібніше. Потім викинути у відро для сміття.
9. Голосно заспівати улюблену пісню.
10. Покричати то голосно, то тихо.
11. Потанцювати під музику, то спокійну, то буйну.
12. Дивитися на палаючу свічку.
13. Вдихнути глибоко 10 разів.
14. Погуляти в лісі, покричати.
15. Порахувати зуби мовою з внутрішньої сторони.

12. Вправа «Дощ в джунглях» (5 хв)

Мета: засвоїти техніку напруження і розслаблення м'язів.

Хід вправи

Давайте станемо в тісне коло один за одним. Уявіть, що ви опинилися в джунглях. Погода спочатку була чудова, світило сонце, було дуже спекотно і душно. Але ось подув легкий вітер. Доторкніться до спини людини, яка стоїть попереду і робіть легкі рухи руками. Вітер

посилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильні кругові рухи). Потім пішов дрібний дощ (легкі постукування по спині партнера). Аж ось почалася злива (рух пальцями вгору-вниз). Пішов град (сильні постукуючі рухи всіма пальцями). Знову пройшла злива, задріботів невеликий дощ, пронісся ураган, подув сильний вітер, потім він став слабким, і все в природі заспокоїлося. Знову виглянуло сонце.

- Як ви себе відчуваєте після такого масажу?
- Приємно чи ні було виконувати ті чи інші дії?
- Поділіться своїми відчуттями і настроєм.

13. Вправа «Продовж історію» (5 хв)

Мета: рефлексія учасників.

Хід вправи

Учасникам пропонується висловити свої думки про заняття, склавши історію «Одного літнього дня педагога ...».

А ще пропоную «Алгоритм щасливого життя»:

- Якщо сьогодні зранку ти прокинувся здоровим, ти щасливіший за 1 мільйон осіб, що не доживуть до наступного тижня.
- Якщо ти ніколи не переживав війну, самотність ув'язнення, агонію, катування чи голод, ти щасливіший за 500 мільйонів осіб у цьому світі.
- Якщо ти можеш піти в церкву без страху і погрози ув'язнення чи смерті, ти щасливіший за 3 мільярди осіб у цьому світі.
- Якщо у твоєму холодильнику є їжа, ти одягнений, у тебе є дах над головою і постіль, ти багатший за три чверті людей у цьому світі.
- Якщо у тебе є рахунок у банку, гроші в гаманці або навіть небагато дріб'язку в скарбничці, ти належиш до 8% забезпечених людей у цьому світі.
- Якщо ти читаєш цей текст, ти благословенніший удвічі, тому що, по-перше, хтось подумав про тебе; по-друге, ти не належиш до тих 2 мільярдів людей, які не вміють читати або не можуть читати!
- Хтось колись сказав: працею, наче тобі не потрібні гроші, любви, наче тобі ніхто ніколи не завдавав болю, танцюю, наче ніхто на тебе не дивиться, співай, наче ніхто не чує.
- Живи, наче на землі рай!

ЧАСТИНА III

Заняття з батьками

«СУЇЦИДАЛЬНІ НАХИЛИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ. ЯК ПОПЕРЕДИТИ ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД У ДОМАШНІХ УМОВАХ»



Мета:

- підготувати батьків до розуміння психічного стану дитини при суїцидальних намірах;
- поінформувати про ознаки, які вказують на ймовірне бажання дитини вчинити самогубство;
- ознайомити з методами допомоги дітям щодо запобігання суїцидальної поведінки;
- активізувати розуміння ролі батьків у допомозі дитині подолати важкі ситуації;
- допомогти учасникам виробити вміння протистояння, послаблення стресових ситуацій;
- збереження і зміцнення психофізіологічного здоров'я батьків.

Матеріали і обладнання: папір, кольорові олівці, м'яка іграшка, ручки, фліпчарт, маркери, плакат «Пісочний годинник», серветки, паперовий пакет.

Тривалість: 1 год 45 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (2 хв)

Як би ми не були готові до того, що зараз відбувається, неможливо нормально сприймати те, що у 2022 році ми почули слово «війна». Усі реакції, які виникали у вас сьогодні вранці чи виникають зараз, – абсолютно природні й не варто відчувати за це провину.

Понад два роки поспіль повномасштабна війна не лише вбиває людей і руйнує країну, а й виснажує психічне здоров'я українців. Залежно від провідного типу нашої нервової системи, коли почули страшне слово чи звуки сирени, у когось почалася паніка, у когось почастішало серцебиття, когось почало «трясти», хтось метушився чи

завмирав, а хтось почав плакати. Особливо вразливими щодо цих чинників є діти та підлітки. У дітей-підлітків з нестабільною психікою, підвищеною навіюваністю, сенситивністю, імпульсивністю може формуватися суїцидальна поведінка. Одним із надійних захистів від суїцидів і самоушкоджень є передусім згуртованість сім'ї та хороша самооцінка. Діти, яких підтримують у колі сім'ї, інтегровані в навчальний колектив, мають суттєво нижчий ризик розвитку суїцидальної поведінки та схильності до самоушкоджень.

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Хоча це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.

2. Вправа «Ніхто не знає» (5 хв)

Мета: створення невимушеної атмосфери; краще пізнати один одного.

Хід вправи

Учасники сидять у колі. Кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу «Ніхто не знає, що я...» або «Ніхто не знає про мене те, що...».

3. Вправа «Прогноз погоди» (5 хв)

Мета: промалювати свій настрій.

Хід вправи

Візьміть аркуш паперу і олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а може бути – для вас вже світить сонце.

В кінці заняття, якщо настрої зміняться учасники можуть намалювати інший настрій.

4. Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: дізнатися про очікування учасників.

Хід вправи

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині «Пісочного годинника».

5. Вправа «Працюємо за правилами» (5 хв)

Мета: визначити правила роботи в групі.

Хід вправи

Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

Орієнтовні правила:

- активність всіх учасників;
- говорити про себе і від себе;
- слухати уважно;

- говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися тощо.

6. Вправа «Серветка» (5 хв)

Мета: актуалізація теми, позитивне налаштування на роботу.

Матеріали: серветки на кожного учасника, музична композиція.

Учасникам пропонується серветка, яку треба покласти на голову. Під музику учасники рухаються по колу. Ті, у кого впала серветка, повинні завмерти та не рухатися, чекати на допомогу. Говорити не можна. Інші учасники можуть допомогти колезі покласти серветку на голову. Коли серветка знову буде на голові, можна продовжити рух.

Обговорення:

- Які ваші емоції?
- Що ви відчували, коли стояли без серветки (клали серветку колезі)?
- Яка частина гри вам сподобалася більше? Чому?

Висновок: ми всі іноді потребуємо підтримки іншого, навіть тоді коли не просимо її, не кричимо про допомогу.

7. Інформаційне повідомлення «Варто знати» (5 хв)

Мета: поінформувати про ознаки, які вказують на ймовірне бажання дитини вчинити самогубство.

Із початком повномасштабної війни в Україні буденність багатьох українців дуже змінилася. Зараз звичні дії можуть забирати більше часу та зусиль, ніж раніше. Гнів, роздратування та образа є найпоширенішими емоціями серед українців з кінця лютого 2022 року.

75% батьків відзначають, що їхні діти демонструють ті чи ті симптоми травматизації психіки. Один з поширених – так звані емоційні гойдалки, коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п'ята дитина має порушення сну.

У підлітків з емоційною нестійкістю, підвищеною навіюваністю, сенситивністю, імпульсивністю може формуватися суїцидальна поведінка. Крім внутрішнього стану, самогубства серед підлітків пов'язані із становленням їхньої особистості.

У 2019 році Україна мала вдвічі вищі показники кількості самогубств на душу населення, ніж середньосвітові. Війна безумовно вплинула на психічний стан і підлітків, і дорослих. Але підлітки як дуже чутлива категорія людей переживають ці події гостріше. Тиск негативних факторів на психологічне здоров'я підлітків однозначно зріс. Діти можуть не отримувати достатньо соціальної підтримки в умовах війни. Вони могли втратити друзів через переїзди і можуть почуватися

самотніми. Соціальна ізоляція підсилює кризові процеси зростання і може стати каталізатором до суїцидальної поведінки.

Різноманітні фізичні, емоційні і соціальні зміни – жорстоке поводження, життя у бідності, погане виховання – роблять підлітків вразливими перед психічними проблемами. Дорослі діти хочуть відрізнятись, намагаються себе ідентифікувати в житті, але суспільство і батьки карають їх за це – вони дають абсолютно суперечливі сигнали: «Будь собою, але тільки не геєм, репером, товстим чи неслухняним».

Головним ризиком для психічного здоров'я підлітка залишається насильство. Це не тільки жорсткі методи виховання, знущання з боку однолітків і соціально-економічні проблеми. Величезної шкоди дитині завдає психологічне насильство вдома і в суспільстві, де репресивні традиції минулого століття нікуди не зникли. Можна відучити батьків бити дітей, але дуже складно відучити від емоційного та інтелектуального знущання з дітей, з метою зробити з дитини людину за своїм образом і подобою.

Тривожними для батьків мають стати такі фактори:

- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка;
- захоплення кумирами, які вчинили самогубство;
- прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше, торкаються теми суїциду;
- дарування важливих для дитини речей друзям або своїй сім'ї;
- соціальна ізоляція;
- депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Крім того, **важливо пам'ятати:**

1. Суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження. Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80% дорослих не чують або не хочуть цього почути.

2. Суїцид не передається у спадок. Але сім'я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.

3. Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка.

4. Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою. Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті як видатного вчинку сильної особистості.

5. Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх. Суїцидальні думки – не вирок.

6. Відкрите обговорення підлітком своїх проблем і відчуттів може врятувати йому життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити.

7. Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Певний з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною. Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

Дорослі мають пам'ятати, що суїцидні настрої у підлітків є наслідком недостатньої уваги до них. Під час кризи дитина завжди потребує підтримки та участі дорослих. Важливо враховувати характер оточення підліткового мікросередовища та мати елементарні знання психології цього віку. [6].

Увага і турбота близьких повинні вплинути на дитину й уберегти від фатального кроку. Але й дорослі мають бути в нормальному ресурсному стані, щоб бути надійним захистом і тилом для дітей та близьких.

8. Вправа «Пакет» (5 хв)

Мета: зрозуміти реакцію організму на «стрес».

Хід вправи

Психолог робить з паперу пакет. Учасники подумки кладуть в пакет «найдорожче». Через деякий час пакет мнеться психологом різко і грубо (демонстрація руйнування). Бесіда про відчуття, почуття учасників вправи.

Обговорення:

- Що таке стрес? (Відповіді учасників).

Підсумок: це неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту йому вимогу чи напружену ситуацію, що потребує пристосування.

Ця напруга ...

Це приправа для життя ...

9. Вправа «Безлюдний острів» (10 хв)

Мета: діагностувати способи, стилі поведінки під час надзвичайних ситуацій; підготувати учасників до подальшого спілкування на тему стресового стану.

Хід вправи

Батькам пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне вздовж берегів Середземного моря: «Погода з самого початку була просто чудовою, вітер рівний і постійний. Але одного разу вночі ви прокинулися від панічного крику людей і побачили, як страшний шторм у відкритому морі здійснює величезні хвилі. Великі вали били в борт і заливали палубу. Над головою дико ревіла буря. Свистів пронизливо вітер. Скрипів корпус лайнера. Його жбурляло з однієї водяної гори на іншу. Здавалося, кожна частинка лайнера просить про порятунок...

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

Обговорення:

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

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

Всі асоціації записуються на ватмані.

Висновок: як бачимо, ваші асоціації пов'язані зі страхом, тривогою, розпачем, невпевненістю у своїх силах, тобто з сильною психологічною тривогою, напруженням. І це закономірно.

За час нашого заняття ми спробуємо скорегувати, частково відновити, зміцнити наше психофізіологічне здоров'я. Навчимося використовувати прийоми саморегуляції, релаксації та інші способи зняття емоційної напруги, особливо, в складних життєвих ситуаціях.

10. Інформаційне повідомлення «Важливо запам'ятати» (10 хв)

Мета: ознайомити учасників з методами допомоги дітям щодо запобігання суїцидальної поведінки.

Основні мотиви підліткових самогубств:

- за мотивом **«невдале кохання»** – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду, при ранній вагітності. Кохання як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15-17 років;

- за мотивом **«крик про допомогу»** – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних суб'єктів із соціального оточення (батьків, однолітків тощо);

- за мотивом **«синдром Вертера»** – одразу після публікації роман Й. Гете «Страждання молодого Вертера» (1774 р.) викликав хвилю самогубств серед молоді. Тому наслідування суїцидальної поведінки психологи називають ефектом (синдромом) юного Вертера. [7].

Рекомендації батькам з надання допомоги дітям щодо запобігання суїцидальної поведінки:

1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною.

2. Варто будувати стосунки на основі договору, прохань, пояснень.

3. Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх.

4. Дайте відчути дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі.

5. Пояснюйте, що самогубство – неефективний спосіб розв'язання проблеми.

6. Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини/підлітка людей.

7. Зверніться разом з підлітком до психоневрологічного диспансеру, дитячого чи підліткового психіатра.

І пам'ятайте, що підлітковий період – чи не найскладніший час упродовж усього життя людини. Тому важливо виявляти до підлітків особливу чуйність і звертати увагу на всі можливі ознаки самоушкоджувальної/суїцидальної поведінки, щоб запобігти найстрашнішому. Не забувайте про те, що найчастіше дітям бракує очевидного – розмови, підтримки, міцних обіймів.

11. Вправа «Антистресова валіза» (20 хв)

Мета: опрацювати способи допомоги дитині в ситуації стресу.

У нас попереду довге життя. Щоб прожити його щасливо, кожен з вас зараз збере «антистресовий чемоданчик» в дорогу.

У кожного з вас малюнок відкритої валізки. Зараз ми будемо з вами розглядати різні способи зняття стресу, а ви будете записувати на своїй валізі ті способи, які вас зацікавили. В кінці заняття у вас повинен вийти антистресовий чемоданчик, який допоможе виходити з різних негативних ситуацій.

Якими способами можна допомогти собі подолати стрес? (Кожен раз викликається один з учасників заняття і показується спосіб зняття стресової ситуації). Отже, якщо у вас є ознаки стресу, рекомендується:

Як допомогти дитині в різних ситуаціях?

- Розгубленість після того, як щось трапилося.

Доступно поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я перебуває в безпеці. Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується школи та місця проживання.

- Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей).

Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні».

Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Вже було запізно, ти не винен»; «Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо».

- Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади.

Говоріть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд». Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося. Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.

- Переказування того, що трапилося; відтворення у грі.

Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка є нормальною. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат завжди був позитивним. Наприклад: «Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».

- Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці.

Заспокойте дитину. Скажіть: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».

- Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка.

Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: «Ходімо погуляємо? Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».

- Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах.

З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною. Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується та п'є багато води.

- Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.

Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився». Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.

Як допомогти підлітку?

- Дистанційованість, почуття сорому й провини.

Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твої вини тут немає».

- Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним.

Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: «Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей відчувають так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні». Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».

- Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади.

Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду, і я в безпеці».

Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Може давай вимкнемо телевізор?».

- Раптова зміна у відносинах із людьми.

Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків. Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі почуваетесь. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом».

Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат». Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поводитися з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».

- Бажання завчасно розпочати доросле життя, наприклад, кинути школу або одружитися.

- Намагайтеся переконати підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, наприклад: «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, аби підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».

- Радикальна зміна переконань.

Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчують страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя».

- Турбота про інших та їхні сім'ї.

Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим (наприклад, прибрати навколо гуртожитку, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу).

12. Вправа «Формула самонавіювання» (5 хв)

Мета: формування навичок самонавіювання.

Хід вправи

Спочатку рекомендується зробити пару глибоких вдихів, зосередившись на самому процесі дихання. Після кількох глибоких вдихів треба промовляти заспокійливі фрази, наприклад: «спокійний і готовий до всього»; «зникли всі непріємні відчуття в голові»; «в будь-якій обстановці я зберігаю спокій, впевненість в собі»; «я успішний».

Рекомендації

Можна використовувати такі формули самонавіювання:

- Я впевнено і спокійно впораюся із завданнями.
- Я з хорошим результатом пройду всі випробування.
- Я спокійний і витриманий чоловік.
- Я зможу впоратися із завданням.
- Я впораюсь.
- Я повинен зробити те-то і те-то ...

Наприклад, вдалою буде така формула: «Все добре в моєму світі. Я впевнений і спокійний. Я швидко згадую потрібне. Я зосереджений».

Бажаючи можуть прочитати складені формули.

Ці самонавіювання, повторені в повільному темпі кілька разів, перед сном, «запишуться» в програмуючому апараті мозку, допоможуть бути спокійним, впевненим і мобільним.

13. Вправа «Дихальна релаксація» (3 хв)

Мета: дихальна релаксація.

Хід вправи

Найбільш простий спосіб – це дихання на рахунок. Потрібно запропонувати дітям взяти зручну позу, закрити очі і зосередитися на диханні. На чотири рахунки робиться вдих, на чотири рахунки – видих.

14. Вправа «Контроль стоп, спини, очей і рук» (15 хв)

Мета: формувати вміння стабілізуватися.

Хід вправи

Сядьте рівно, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно «вм'ялися» в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки твердо стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

Друге – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Третє – очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе «пливе» перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

Четверте – руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву, а праву руку – на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути «контейнер» нашому тілу.

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: «Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це». Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоб був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Якщо дитина самостійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: «Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці».

15. Рефлексія (7 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Обговорення:

- Що найбільше запам'яталось?
- Що сподобалось?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Сьогодні на занятті ви зібрали «Антистресовий чемоданчик», його завдання допомогти вам подолати стрес. Кожен з вас тепер може допомогти зібрати «Антистресовий чемоданчик» і своїй дитині.

А для того, щоб ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного. Дитину важливо зробити

відповідальним за щось. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

У мене в руках м'яка іграшка. Вона випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви будете передавати її один одному і дарувати свої побажання та обійми сусіду.

І запам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо – що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

Перелік використаних джерел

1. Савчин М. Суїциди серед дітей і підлітків // Савчин М. Педагогічна психологія: Навч. посібник. К., 2007. С. 399-401.
2. Сулицький В. Соціально-психологічні основи проведення експертизи за фактом самогубства // Соціальна психологія. 2005. № 5. С. 152-159.
3. Шавровська Н., Гончаренко О., Мельникова І. Суїцид чи соціально-психологічний феномен // Психолог. 2002. № 38-39. С. 46-57.
4. 7 вправ лоя підняття самооцінки і впевненості в собі. URL : <https://capital360.com.ua/samorozvytok/7-vprav-dlya-pidnyattya-samoostinky-i-vpevnenosti-v-sobi>
5. Дитячий та підлітковий суїцид: як запобігти та допомогти. URL : <https://ns-plus.com.ua/2019/06/01/dytyachyj-ta-pidlitkovyj-suyitsyd-yak-zapobigty-ta-dopomogty/>
6. «Тривожна тенденція». Психолог – про останні самогубства у Києві та про те, що робити батькам. URL : <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/clldm1reyj5o>
7. Тривожні дзвіночки: на що слід звертати увагу. URL : <https://phc.org.ua/news/samogubstva-faktori-riziku-ta-trivozhni-dzvinochki-yaki-ne-mozhna-ignoruvati>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)

Мета: виявлення суїцидальних намірів підлітків.

Форма проведення: індивідуальна або групова.

Матеріали: бланк відповідей, перелік висловлювань.

Час: 40-45 хвилин.

Вік: з 10 до 17 років.

Інструкція для психолога. Для того, щоб не акцентувати увагу дитини на тесті (так можна об'єктивніше оцінити суїцидальні наміри), їй пропонують гру або «тест на визначення інтелекту». Треба розмістити у відповідні стовпчики заздалегідь підготовленої таблиці сприйняті на слух вислови. При цьому на обміркування теми та змісту відводиться 5-7 секунд. Якщо дитина не може записати почуте до якої-небудь теми, то пропускає це.

Інструкція досліджуваному. Зараз ми будемо виконувати тест для визначення рівня інтелекту. Вам зачитують вислови, які необхідно поставити у відповідні стовпчики таблиці за темами, позначаючи їх знаком «+». Довго не міркуйте. Якщо не можете визначитися, то пропустіть цей пункт.

Перелік висловлювань:

Пригрів гадюку на грудях.
Зібрався жити, та взяв і помер.
Від долі не втекти.
Всякому чоловікові своя жінка миліша.
Запалала душа до винного ковша.
Тут би помер, а там би встав.
Лихо не кличуть, воно саме приходить.
Коли у чоловіка з дружиною лад, то не потрібен і скарб.
Хто п'є, той і горщики б'є.
Двох смертей не буває, а одна не минає.
Сидять разом, а дивляться врізнобіч.
Ввечері був молодець, а вранці мертвець.
Вино розуму не товариш.
З доброю дружиною і чоловік чесний.
Кого життя ласкає, той і горя не знає.
Хто не народився, той і не помре.
Дружина не лапоть – з ноги не скинеш.
У світі жити – мир творити!
Чай не горілка, багато не вип'єш.
Згуртованій отарі і вовк не страшний.
Тісно, зате тепло.
Гора з горою не сходиться, а чоловік з чоловіком зійдеться.
Життя набридло, а до смерті не звикнути.
Ранка мала, та хвороба велика.
Не шкода вина, та шкода розуму.
Вволю наїсишся, але вволю не наживешся.
На віку як на довгій ниві – всього побачиш, однаково скінчиш.
Всякий народився, так не всякий в люди згодився.

Інших не засуджуй, а на себе подивися.
Добре тому жити, кому нема про що судити.
Живе – не живе, а проживати – проживає.
Все пропало, як весняний лід.
Без копійки гривня щербата.
Без постави і коняка – корова.
Не місце красить людину, а людина – місце.
Хвороба людину не красить.
Злетів орел, а прилетів голубом.
Добре тому форсити, у кого гроші дзвенять.
В уборі й пень гарний.
Без мороки і зиску не маєш.
Найшла коса на камінь.
Нелади і сварки гірші за пожежу.
Заплати грош і посади щось – ось і будеш добрий.
Хто солому купує, а хто і сіно продає.
Сивина бобра не псує.
Скаженому дитяті ножа в руки не давати.
Не роки старять, а життя.
В боргах, як у реп'яхах.
Сварися, а на мир слово залишай.
Зелений сивому не указ.
А нам що біс, що батько.
Моя хата скраю, нічого не знаю.
Лежачого не б'ють.
Не вмер Данило, так болячка задавила.
Всі люди як люди, а ти, як дуля на тарілці.
Ученому світ, а невченому тьма.
І ведмідь із запасу лапу смочче.
Жирний кіт, коли м'яса не їсть.
Стара шуба не гріє.
Порада спати не дає.
Не вали із хворої голови на здорову.
Малий і дурний – за що і б'ють.
Не в бороді честь – борода і в козла є.
Одне золото не старіє.
Де не посій, там і виродиться.
Муху б'ють, коли не відчепишся.
Набрид гірше від гіркої редьки.
Живе на широку ногу.
Легка ноша на чужому плечі.

Не у свої сані не сідай.
На чуже не сподівайся.
Високо літаєш, та низько сідаєш.
Двом господарям не прислужуй.
М'яко стелить, але твердо спати.
За одного битого двох небитих дають.
За погані діла злетить і голова.
Говорити вміє, але не може.
Хто до грошей охочий, той не спить усі ночі.
Якби не дірка в роті, тоді б ходив у золоті.
Красивий у строю, сильний у бою.
Гори все синім полум'ям.
На пташиних правах високо не злетиш.
Якщо весь час міркувати, тоді нема на що існувати.
Барани вміють жити: у них найгірша вівця в караул ходить.
Взявся за гуж, не кажи, що не дуж.

Додаток 2

Карта визначення ризику суїцидальності (В. Приймаченко)

Мета: визначення ризику скоєння суїциду.

Форма проведення: індивідуальна.

Матеріали: бланк карти ризику суїцидальності.

Час: 30 хвилин.

Вік: з 15 років.

Карта ризику суїцидальності використовується для виявлення ступеня такого ризику для осіб, які опинилися у тяжкій життєвій ситуації. Карта має 31 фактор ризику суїциду, наявність або відсутність кожного з яких потрібно виявити у досліджуваного. Карту заповнює психолог, який достатньо знайомий з особистістю клієнта після неформальної бесіди з ним. При заповненні карти не слід спиратися на суб'єктивні оцінки клієнта, а тільки на враження, які психолог отримав під час вивчення анамнезу.

Дані анамнезу

Вік першої суїцидальної спроби.

Раніше була скоєна суїцидальна спроба.

Суїцидальні спроби у родичів.

Розлучення або смерть одного з батьків.

Брак чуйності у сім'ї у дитинстві або в юності.

Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.

Початок статевого життя.

Надання великого значення любовним стосункам у системі цінностей.
Недостатнє значення виробничої сфери в системі цінностей.
Наявність в анамнезі розлуки з батьками.
Актуальна конфліктна ситуація.
Ситуація невизначеності, очікування.
Конфлікт у любовних або подружніх стосунках.
Тривалі конфлікти.
Подібний конфлікт траплявся раніше.
Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.
Суб'єктивне почуття неподоланності конфліктної ситуації.
Почуття образи, жалю до себе.
Відчуття втоми, безсилля.
Суїцидальні висловлювання, погрози скоїти суїцид.

Характеристика особистості

Емоційна лабільність.
Імпульсивність.
Емоційна залежність, потреба у надто близьких емоційних контактах.
Довірливість.
Емоційна в'язкість.
Хворобливе самолюбство.
Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.
Напруженість потреб (висока інтенсивність потреби, дуже виражене бажання досягти мети).
Наполегливість.
Рішучість.
Безкомпромісність.
Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів.

На основі вивчення анамнезу психолог оцінює всі параметри ризику суїциду в балах відповідно до таблиці. Значення чинника ризику суїцидальності залежно від його наявності і вираження.

Характеристика наявності чинника:

Номери чинників 8; 9; 11 – 31 | 5 – 7 | 1 – 4; 10
Відсутній | - 0,5 | - 0,5 | - 0,5
Слабко виражений | +0,5 | +1,0 | +1,5
Наявний | +1,0 | +2,0 | +3,0
Не виявлений | 0 | 0 | 0

Інтерпретація. Після вивчення всіх параметрів, кожному з них психолог приписує «умовну вагу», яка зазначена в таблиці. Так, більшість параметрів (8; 9; 11 – 31), за їх наявності у досліджуваного, оцінюються балом «1». Деякі найбільш значущі чинники анамнезу оцінюються балами «2» (5 – 7) і «3» (1 – 4; 10). У випадку виявлення будь-якої

властивості, їй приписують «вагу», яка дорівнює половині від «1», «2», «3». За відсутності будь-якого з 31 параметра, він оцінюється балом «-0,5». Невиявленими з різних причин можуть бути 2-3 чинники, їхня вага дорівнює «0». Нулем оцінюють також характеристики 7 і 10 у осіб, які не досягли середнього віку початку статевого життя (19 років) і вступу до шлюбу (21 рік). Після цього підраховують алгебраїчну суму «ваги» всіх чинників і визначають рівень ризику суїцидальності. Якщо отриманий показник менший за 8, то ризик суїциду незначний. Якщо показник у межах від 8 до 15, тоді є ризик здійснення суїцидальної спроби. Якщо сума «ваги» перевищує 15 – ризик суїцидальності досліджуваної особи високий, а якщо в анамнезі є спроби самогубства, то ризик його повторення значний. Для правильного визначення ризику суїциду необхідно точно дотримуватися всіх вказаних умов проведення діагностики.

Додаток 3

Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

Форма проведення: індивідуальна чи групова.

Час: 30-45 хв.

Вік: із 14 років.

Інструкція досліджуваному. Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить – то 2, якщо не зовсім підходить – 1, якщо зовсім не підходить – 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.

13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поводжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я – мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

- I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- III. Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- IV. Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності – визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги: 0-7 балів – низький рівень тривожності; 8-11 балів – середній рівень тривожності; 12-16 балів – високий рівень тривожності; 17 балів і більше – дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації – виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети: 0-7 балів – низький рівень фрустрації; 8-9 балів – середній рівень фрустрації; 10-15 балів – високий рівень фрустрації; 16 балів і більше – дуже високий рівень фрустрації.

III. Шкала агресії – виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності від 10 до 0: 0-10 балів – низький рівень агресивності; 11-12 балів – середній рівень агресивності; 13-16 балів – високий рівень агресивності; 17 і більше – дуже високий рівень агресивності.

IV. Шкала ригідності – ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою – 13 балів і вище: 0-10 балів – низький рівень ригідності; 11-12 балів – середній рівень ригідності; 13-16 балів – високий рівень ригідності; 17 балів і більше – дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки: 0-38 балів – рівень схильності до суїцидальної поведінки низький; 39-45 балів – рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка; 46 балів і більше – рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності.
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації.
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності.
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0-7 балів – низький рівень;
 8-14 балів – середній рівень;
 15-20 балів – високий рівень.

2.4. Григорук Т. А. Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації (Бердичівський професійний будівельний ліцей)

ЗМІСТ

1. Анотація авторської профілактичної програми.
2. Відгук керівника Бердичівського професійного будівельного ліцею, де проходила апробацію профілактична програма.
3. Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми програми. Мета та завдання профілактичної програми.
4. Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.
5. Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми.
6. Структура занять, мета, необхідні матеріали для реалізації профілактичної програми.
7. Конспекти розроблених занять.
8. Опис проведення апробації авторської програми.
9. Перелік використаних джерел.
10. Фотоматеріали, що демонструють реалізацію профілактичної програми.

АНОТАЦІЯ

авторської профілактичної програми

Авторську профілактичну програму щодо профілактики психічних розладів усіх учасників освітнього процесу «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» підготувала соціальна педагогиня Бердичівського професійного будівельного ліцею Григорук Тетяна Андріївна.

Програма «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» спрямована на попередження психічних розладів шляхом розвитку емоційної компетентності, навичок конструктивної комунікації та усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Вона адресована підліткам, батькам та педагогам, що бажають покращити своє психологічне благополуччя.

Метою програми «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» є:

- попередження розвитку психічних розладів шляхом впровадження профілактичних заходів, які допомагають виявляти потенційні ризики на ранніх стадіях;

- зміцнення психічного здоров'я через навчання навичкам емоційного самоконтролю, стійкості до стресу та підтримки позитивного мислення;

- формування адаптивних стратегій поведінки, що сприяють успішному подоланню життєвих труднощів, зміні обставин та психосоціальних викликів.

Профілактична програма щодо профілактики психічних розладів має багатокомпонентний характер і включає різноманітні заходи, спрямовані на зменшення ризику виникнення психічних розладів, покращення психічного здоров'я та створення умов для підтримки психологічного благополуччя. Основні елементи якої містять у собі: інформаційно-просвітницьку роботу (підвищення обізнаності усіх учасників освітнього процесу про психічне здоров'я, причини психічних розладів і способи їх профілактики; розповсюдження інформації про важливість своєчасного звернення за допомогою до фахівців); ранню діагностику та втручання (вияв ризиків проявів розвитку психічних розладів); психологічну підтримку та консультування людей із першими ознаками порушень (забезпечення доступу до консультацій психологів і психотерапевтів; надання підтримки у кризових ситуаціях, таких як втрата близьких, травматичні події); формування здорового способу життя (заходи для пропагування фізичної активності, здорового харчування, повноцінного сну; попередження шкідливих звичок; навчання технік релаксації, медитації, дихальних вправ); соціальну підтримку та інтеграцію (психологічна допомога для працівників та батьків); профілактику суїцидальної поведінки (виявлення осіб із підвищеним ризиком суїцидальних дій та надання їм психологічної допомоги).

Профілактична програма «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» є допоміжним матеріалом у роботі соціального педагога, практичного психолога, класного керівника із усіма учасниками освітнього процесу в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти.

Ключові слова: психічне здоров'я, профілактика психічних розладів, емоційна стійкість, стратегії підтримки, адаптація, рівновага психіки, соціальна підтримка, медитація та релаксація, стрес-

менеджмент, здоровий спосіб життя, фізична активність, психологічна допомога, позитивне мислення, самопомога, баланс роботи та відпочинку.



Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації
Бердичівський професійний будівельний ліцей
вул. Одеська, 41, м. Бердичів, Житомирська область, 13302, тел. (4143) 5-20-29, факс 5-25-35
www.bpb-lp.ua e-mail: bpb-licei@ukr.net код ЄДРПОУ 02543489

02.12.2024 № 369

ВІДГУК

на авторську профілактичну програму щодо профілактики психологічних розладів учасників освітнього процесу «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації»

Соціальною педагогінею закладу освіти Григурок Тетяною Андріївною було створено профілактичну програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього середовища «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації», яка охоплює ключові аспекти психічного здоров'я, зокрема роботу зі стресом, розвиток емоційного інтелекту, формування позитивного мислення та саморегуляцію. Це особливо важливо в сучасних умовах, коли психоемоційне навантаження зростає.

Авторські методи включають практичні вправи та заняття, які допомагають учасникам освітнього процесу не лише отримати теоретичні знання, але й знаходити резерви для подолання стресів та знаходження ресурсів для відновлення. Програма адаптується до різних цільових груп (підлітки, дорослі, працівники в стресових умовах). Це робить її універсальною та корисною для широкого кола аудиторії. За результатами програми, учасники зазначають покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності, а також розвиток навичок управління своїми емоціями.

Програма заслуговує високої оцінки завдяки своїй практичній цінності та сприянню зміцненню психічного здоров'я. Вона може стати ефективним інструментом як для індивідуальної так і групної роботи, тому рекомендована до участі у обласному конкурсі на кращу авторську програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу.

Директор ліцею



Світлана МОХОРТ

ВСТУП

Психічне здоров'я – це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, коли людина може ефективно функціонувати в житті, справлятися зі стресом, долати труднощі і досягати своїх цілей. Психічне здоров'я важливе для всіх аспектів життя, від роботи до взаємин і особистих досягнень. Сьогодні поширеність психічних розладів у світі зростає, що впливає на якість життя, продуктивність праці та загальний стан здоров'я людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), депресія, тривожні розлади, розлади, пов'язані зі стресом, і розлади, спричинені вживанням психоактивних речовин, є одними серед найпоширеніших.

Основною метою профілактичної програми є раннє виявлення та попередження психічних розладів, зменшення їх впливу на життя людей та забезпечення доступу до необхідної допомоги, потрібної для попередження психічних захворювань, зниження ризиків їх розвитку, а також для підтримки психічного здоров'я населення. Також програма спрямована на підвищення обізнаності про важливість психічного здоров'я, розвиток навичок справлятися зі стресом, емоційними труднощами та створення підтримувального соціального середовища.

Основні цілі профілактичної програми «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації»:

1. Підвищення обізнаності та освіти. Інформування про симптоми, ознаки та фактори ризику психічних захворювань.

2. Запобігання розвитку психічних розладів. Виявлення та підтримка осіб, які перебувають у групах ризику (наприклад, через стрес, травми, депресії).

3. Покращення психоемоційної стійкості. Розвиток навичок стресостійкості, емоційного регулювання, самопідтримки.

4. Підтримка соціальної інтеграції. Створення умов для соціальної взаємодії, що допомагають людям почуватися менш ізольованими.

5. Попередження стигматизації психічних розладів. Зменшення соціальних бар'єрів і стигматизації людей, які мають психічні захворювання, через інформаційні кампанії.

6. Полегшення доступу до допомоги. Підвищення доступності психічної допомоги та ресурсів для людей, які потребують підтримки.

Усі вищезазначені основні цілі програми можна досягти за допомогою проведення занять з елементами тренінгу, консультацій,

психологічної підтримки, а також проведення кампаній у закладах освіти та на робочих місцях.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджуватиме програму

Профілактичну програму у своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти. Тренери можуть розподілити вправи та техніки між собою – і в такий спосіб допомагати один одному контролювати хід проведення, реакції учасників, а особливо у відповідності до програмового матеріалу та регламенту. Цільова аудиторія складатиметься із усіх учасників освітнього процесу. У групах не більше 10-20 осіб. Реалізація програми проходить через проведення серії занять відповідно до структури програми, а також через використання інтерактивних методів: рольові ігри, арт-терапія, майндфулнес, обговорення кейсів. Головний акцент покладається на розвиток навичок емоційної регуляції, стресостійкості, побудови підтримуючих стосунків.

Актуальність та теоретичне обґрунтування програми «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації»

У сучасному світі психічні розлади стали однією з основних проблем, що впливають на якість життя людей. Тривога, депресія, стрес, вигорання, а також різні типи залежностей – це все стає невід'ємною частиною життя багатьох людей в умовах високої динаміки соціальних змін, стресових ситуацій, тиску на робочому місці, проблем у соціальних відносинах. Відсутність ефективних заходів профілактики та підтримки психічного здоров'я може призвести до розвитку серйозних психічних розладів, що, в свою чергу, вимагають тривалого лікування і часто негативно впливають на соціальну та професійну діяльність.

Особливо актуальна проблема психічного здоров'я в умовах пандемій, економічних криз, військових конфліктів, де люди стикаються з новими психоемоційними викликами. Зокрема, проблема збереження психічного здоров'я у молоді, людей середнього віку, а також осіб старшого віку набуває все більшої важливості. Програму профілактики психічних розладів розроблено як відповідь на потребу у систематичному підході до зміцнення психічного здоров'я на індивідуальному та груповому рівні.

Профілактика психічних розладів є однією з ключових стратегій для збереження якості життя і забезпечення активної життєвої позиції

людини. Запобігання розвитку психічних розладів, впровадження здорових звичок, ефективного управління стресом та розвиток емоційної стійкості є важливими складовими психогігієни. Програма «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» має на меті надати учасникам необхідні інструменти для підтримки їхнього психічного здоров'я в повсякденному житті.

Метою цієї програми є зміцнення психічного здоров'я учасників шляхом надання їм знань та практичних інструментів для ефективної профілактики психічних розладів, розвитку емоційної стійкості, управління стресом та адаптації до життєвих викликів. Програма спрямована на підвищення обізнаності щодо факторів ризику розвитку психічних розладів, а також навчання учасників стратегіям підтримки психічного благополуччя через здорові звички, соціальну підтримку та психологічні техніки.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень обізнаності про психічне здоров'я та фактори ризику психічних розладів – допомогти учасникам зрозуміти важливість раннього виявлення симптомів стресу, тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем.

2. Навчити методам профілактики психічних розладів – представити учасникам інструменти та стратегії для запобігання розвитку психічних захворювань, такі як техніки управління стресом, релаксація, позитивне мислення та розвиток емоційної стійкості.

3. Сприяти розвитку емоційної стійкості та адаптаційних навичок – навчити учасників, як ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати внутрішній баланс і уникати психічного вигорання в умовах сучасного життя.

4. Розвинути навички самоусвідомлення та саморегуляції емоцій – допомогти учасникам виявляти та розуміти свої емоції, вчити їх контролювати стресові реакції і зберігати психологічну рівновагу в різних ситуаціях.

5. Популяризація здорових звичок та способів життя – підвищити значення фізичної активності, правильного харчування, здорового сну та інших аспектів, які впливають на психічне здоров'я як основи профілактики психічних розладів.

6. Підтримка соціальних зв'язків та групова підтримка – сприяти створенню підтримувальних соціальних мереж, де учасники можуть обмінюватися досвідом, надавати підтримку один одному і знижувати рівень ізоляції, що може бути фактором ризику для розвитку психічних проблем.

Опис термінів реалізації програми

1. Арт-терапія – вид психологічної корекції та психотерапії, заснований на мистецтві та творчості. Арт-терапія допоможе зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини в різних вікових періодах.

2. Візуалізація – це створення уявного образу вашої цілі та результату.

3. Емоції – це короточасні швидкі реакції на зовнішні або внутрішні стимули, які відбуваються автоматично й несвідомо.

4. Емоційна грамотність – здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати та виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших.

5. Емоційна стійкість – здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішній спокій і відновлюватися після труднощів.

6. Здоров'я – стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту.

7. Здоровий діалог – комунікація, яка базується на взаємоповазі, активному слуханні, емпатії та ефективному вирішенні конфліктів.

8. Колесо балансу – це коучингова техніка, через яку можна поглянути, які сфери життя у людини наявні, які домінують, а які варто розвивати чи додати за бажанням.

9. Лялькотерапія – це метод психологічної корекції різних станів за допомогою ляльок.

10. Майндфулнес – це практика, яка передбачає збільшення усвідомлення поточного моменту шляхом зосередження на думках, почуттях і відчуттях.

11. Медитація – це група ментальних вправ, яка застосовується в оздоровчій сфері, задля досягнення особливого стану свідомості.

12. Мислення — процес перетворення фактів, інформації, емоцій тощо на цілісне й упорядковане знання.

13. Психічне здоров'я – стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати свій потенціал, справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство.

14. Психічні розлади – це патологічні стани, що супроводжуються порушеннями мислення, емоційної сфери та поведінки людини, не властивими у конкретному культурному середовищі.

15. Практики самопомоги – методи підтримки власного психологічного та фізичного здоров'я, наприклад, медитація, ведення щоденника, техніки релаксації.

16. Профілактика емоційного вигорання – комплекс дій, спрямованих на запобігання хронічній перевтомі, втраті мотивації та виснаженню через надмірні навантаження чи стрес.

17. Психологічне благополуччя – стан, що характеризується емоційною стійкістю, відчуттям задоволеності життям, наявністю сенсу в діяльності та гармонією у стосунках із собою та оточенням.

18. Рівновага життя – стан гармонії між різними аспектами життя: роботою, особистими стосунками, фізичним здоров'ям, емоційним станом та духовним розвитком.

19. Ресурси особистості – внутрішні (наприклад, самоконтроль, мотивація) та зовнішні (наприклад, соціальна підтримка) фактори, які сприяють подоланню життєвих труднощів та досягненню цілей.

20. Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

21. Соціальний зв'язок – набір чинників, що обумовлюють спільну діяльність людей в конкретних спільнотах в певний час для досягнення тих або інших цілей.

22. Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Етапи реалізації програми

Реалізація профілактичної програми «Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я через стратегії підтримки та адаптації» включає кілька ключових етапів. Вона спрямована на розвиток емоційної культури, навичок ефективного спілкування та підтримку психічного здоров'я.

1. Підготовчий та діагностичний етап.

Головна мета – створення матеріалів і визначення підходів для реалізації програми; підвищення психологічного благополуччя цільової аудиторії шляхом впровадження ефективних практик.

Завдання – розробка навчальних модулів (заняття, лекції, інтерактивні вправи); зниження рівня стресу, розвиток емоційної стійкості, поліпшення саморегуляції.

Визначення цільової аудиторії – учасники освітнього процесу (здобувачі освіти, батьки, педагогічні працівники).

Розробка програми – підбір методик: медитація, вправи усвідомленості (майндфулнес), арт-терапія, техніки дихання тощо.

Створення плану занять (тривалість, формат, частота).

Залучення ресурсів – матеріали, приміщення, технічне обладнання (наприклад, відеоуроки або мобільні додатки).

2. Етап впровадження та навчання.

Мета: роз'яснення цілей програми; надати учасникам знання та навички, необхідні для емоційної грамотності та здорового діалогу.

Діяльність: проведення заняття з елементами тренінгу, семінарів або групових занять; використання інтерактивних методів навчання: рольові ігри, кейс-методи, дискусії; розвиток практичних навичок саморегуляції емоцій, активного слухання, емпатії.

Моніторинг та підтримка: надання учасникам зворотного зв'язку; допомога при виникненні труднощів у виконанні.

3. Закріплення навичок.

Мета: забезпечити стійке застосування набутих навичок у повсякденному житті.

Діяльність: проведення практичних занять, спрямованих на розв'язання реальних ситуацій; використання індивідуальних рекомендацій для учасників.

4. Оцінка ефективності програми.

Мета: аналіз результатів та впливу програми на учасників.

Діяльність: аналіз зворотного зв'язку від учасників; оцінка змін у поведінці та емоційних реакціях.

5. Підсумковий етап.

Мета: підготовка рекомендацій та удосконалення програми для подальшого впровадження.

Діяльність: формування звіту про результати програми; поширення успішного досвіду серед інших груп чи закладів освіти.

Очікувані результати: поліпшення емоційної стійкості учасників; розвиток комунікативних навичок, здатності до здорового діалогу; підвищення загального рівня психічного здоров'я в групі.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання

Щоб впроваджувати повноцінну профілактичну програму, необхідні спеціальні матеріали та обладнання:

- ноутбук;
- мультимедійна дошка;
- презентації;
- ватмани;
- фліпчарт;
- аркуші паперу формату А3 та А4;
- ручки;
- фломастери;
- олівці;

- маркери;
- кольорові олівці;
- кольоровий папір;
- клей;
- музика для релаксації;
- роздатковий матеріал до занять;
- шаблон «Мапа дня»;
- картки з емоціями;
- кубик із питаннями;
- скринька;
- тканина;
- нитки;
- фарби;
- годинник;
- стікери;
- скотч;
- ножиці;
- крейда;
- кнопки.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ, МЕТА, НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ
РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ
«Профілактика психічних розладів: зміцнення психічного здоров'я
через стратегії підтримки та адаптації»**

№ з/п	Види роботи	Мета	Орієнтовна тривалість (хв)	Ресурсне забезпечення
1. Заняття з елементами тренінгу «Основи профілактики психічних розладів: як зберегти психічне здоров'я?»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
2.	Вправа на знайомство «Про мене сказали б, що я найкраща(ий)»	Створення сприятливої атмосфери в групі	10	
3.	Вправа на налаштування на роботу «Вдих-видих»	Визначення очікувань від заняття	10	Фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери

4.	Мозковий штурм «Що таке психічні розлади?»	Активізація учасників групи	10	Фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери
5.	Вправа «Знайди баланс»	Встановити розуміння учасниками факторів, що спричиняють стрес, його ознаки та розробити рекомендації щодо подолання стресу	15	Папір А4, ручка, олівці
6.	Вправа «Візуалізація спокою»	Зниження тривожності, розслаблення та гармонія	15	Аудіозвуки природи
7.	Вправа «Коло підтримки»	Одержання зворотного зв'язку від групи, самооцінювання, самопізнання	15	Папір А4, ручки, олівці
8.	Завершення. Рефлексія «Що я забираю із собою?»	Підведення підсумків	10	Стікери, ручки

2. Заняття з елементами тренінгу «Техніки саморегуляції як засоби стресостійкості»

1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
2.	Вправа «Що я найбільше ціную...»	Створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань	5	
3.	Мінілекція «Види технік саморегуляції»	Підвищення рівня обізнаності з техніками саморегуляції	15	Презентація
4.	Вправа «Дихання для зниження стресу»	Навчити учасників техніці свідомого дихання, що допомагає знизити рівень стресу	10	Аудіозвуки

5.	Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»	Навчити учасників усвідомлювати та зменшувати фізичне напруження через поетапне напруження і розслаблення м'язових груп	10	Аудіозвуки
6.	Вправа «Візуалізація»	Допомогти учасникам зняти емоційне напруження, покращити настрій і концентрацію, створивши уявний образ спокою та гармонії	10	Аудіозвуки, ароматичні свічки
7.	Вправа «Техніка «Стоп»	Навчити учасників контролювати негативні поведінкові реакції у стресових ситуаціях	10	
8.	Обговорення і рефлексія	Обговорення отриманого досвіду під час проведення заняття	15	Аркуші для нотаток, маркери, ручки, олівці
9.	Заклучення та рекомендації	Надання рекомендацій учасникам	10	
3. Заняття з елементами тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту: мистецтво розуміння себе та інших»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	2	
2.	Вправа на знайомство «Яка емоція у вас сьогодні?»	Допомогти учасникам краще усвідомити свої емоції на момент заняття, навчити їх відкрито та безпечним способом виражати свої почуття, а також створити атмосферу довіри та відкритості в групі	5	Картки з емоціями

3.	Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект і його компоненти»	Мотивувати до усвідомлення важливості розвитку ЕІ для покращення емоційного благополуччя, ефективної взаємодії з іншими людьми та підвищення якості життя	10	Презентація
4.	Вправа «Розпізнавання емоцій»	Підвищити самосвідомість через розпізнавання емоцій	15	Набір карток із зображеннями емоційних облич, список емоцій, папір А4, ручки, картки з описом різних ситуацій
5.	Вправа «Емоційна мапа дня»	Підвищити усвідомленість своїх емоцій протягом дня. Розвивати здатність до саморегуляції через осмислення власних емоцій	15	Шаблон мапи дня, ручки, олівці, маркери, картки з емоціями
6.	Вправа «Емпатія та активне слухання»	Покращити навички емпатії та соціальних взаємодій	15	Листи із прикладами життєвих ситуацій, набір карток з базовими емоціями
7.	«Рольова гра: Емоційна реакція»	Розвивати навички саморегуляції та емпатії через вивчення	15	Картки з описами ситуацій,

		емоційних реакцій в реальних ситуаціях		листи з переліком емоцій
8.	Підсумки та рефлексія	Підведення підсумків	13	
4. Заняття з елементами тренінгу «Позитивне мислення: ключ до емоційного благополуччя»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу. Коротке введення в тему заняття	5	
2.	Вправа на знайомство «Кубик мислення»	Встановити контакт з учасниками, згуртувати учасників та визначити емоційний стан	15	Кубик із питаннями
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке позитивне мислення?»	Розширити знання як мислення впливає на емоційний стан та загальний благополуччя	10	Презентація
4.	Вправа «Пошук позитиву»	Навчити учасників фокусуватися на позитивних аспектах у складних ситуаціях	15	Папір А4, ручка, олівці
5.	Вправа «Магія слів»	Навчити учасників використовувати позитивні афірмації	15	Папір А4, ручка, олівці
6.	Вправа «Що б я зробив, якби не боявся?»	Допомогти учасникам подолати страхи та сумніви	15	
7.	Вправа: «Скринька позитивних моментів»	Створення та покращення настрою та психоемоційного стану шляхом осмислення приємних моментів	10	Скринька, стікери, ручка, олівці, папір А4
8.	Рефлексія	Підведення підсумків	5	

5. Заняття з елементами тренінгу «Профілактика вигорання: як уникнути емоційного виснаження»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
2.	Вправи «Три слова про себе»	Встановити контакт з учасниками, згуртувати учасників та визначити емоційний стан	10	
3.	Інформаційна хвилинка «Що таке вигорання?»	Підвищити рівень обізнаності щодо випадків емоційного вигорання	15	Презентація
4.	Вправа «Моя енергія»	Навчити розпізнавати власні емоції	15	Листки паперу або блокноти для кожного учасника, ручки або олівці, маркери та стікери
5.	Вправа «Життєве колесо балансу»	Сформувати навичку самозаспокоєння в стресових ситуаціях	10	Маркери, ручки фліпчарт, презентація
6.	Релаксаційна вправа «Медитація на дихання»	Навчити контролювати імпульсивні реакції	15	
7.	Вправа «Дерево рішень»	Сформувати в здобувачів освіти правильний алгоритм прийняття виражених рішень	15	Листки паперу, фліпчарт, маркери, олівці, ручки
8.	Рефлексія	Підведення підсумків	5	
6. Заняття з елементами тренінгу «Соціальні зв'язки та підтримка у важкий час»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	

2.	Вправа на знайомство «Передай слово»	Встановити контакт з учасниками, згуртувати учасників та визначити емоційний стан	10	
3.	Інформаційна хвилинка «Чому соціальні зв'язки важливі?»	Ознайомлення учасників із важливістю соціальних зв'язків для психічного здоров'я	10	Презентація
4.	Вправа «Коло підтримки»	Допомогти виявити коло людей, які можуть надати учаснику підтримку	15	Маркери, олівці, ручки, дошка або фліпчарт
5.	Рольова гра «Просимо про допомогу»	Розвинути навички ефективного звернення по підтримку	15	Картки зі сценаріями ситуацій, годинник або таймер
6.	Рольова гра «Підтримка у важкій ситуації»	Навчитися бути хорошим слухачем для підтримки інших	15	Картки зі сценаріями різних важких ситуацій, листи, ручки, таймер
7.	Вправа «Сила подяки»	Розвинути навички вираження подяки і позитивного ставлення до людей та ситуацій у житті	10	Аркуші паперу, ручки, маркери
8.	Рефлексія і завершення	Підведення підсумків	10	
7. Заняття з елементами тренінгу «Формування здорових звичок як засіб профілактики психічних розладів»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	

2.	Вправа «Коло здоров'я»	Встановити контакт з учасниками	10	Аркуші паперу (А4 або А3), фломастери, кольорові маркери, олівці
3.	Мінілекція з інтерактивними запитаннями «Звички, їхній вплив на психічне здоров'я»	Ознайомити учасників із впливом здорових звичок на психічне здоров'я	10	Презентація, фліпчарт, маркери
4.	Вправа «Аналіз звичок»	Сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власних звичок	10	Аркуші паперу, ручки, маркери, фліпчарт
5.	Вправа «Мій ідеальний день»	Допомогти розробити персональний план розвитку здорових звичок	15	Аркуші паперу, ручки, маркери, фліпчарт
6.	Вправа «Коло здорових звичок»	Допомогти учасникам усвідомити та оцінити свої поточні звички, визначити, які з них позитивно впливають на здоров'я, і як можна їх покращити	15	Дошка, ручка, олівці, папір А4
7.	Вправа «10-9-1»	Спрямована на розвиток усвідомленості, зниження рівня стресу та підтримку психічного здоров'я	10	Ручка, олівці, папір А4
8.	Завершення заняття. Рефлексія	Підсумок заняття	10	

9.	Вправа «Гармонія у нас»	Зняття напруги, завершити заняття у стані спокою та усвідомленості	5	Аудіозаписи
8. Заняття з елементами тренінгу «Кольори настрою: арт-терапія для душі»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	2	
2.	Вправа на знайомство «Кольори мого життя»	Створення сприятливої атмосфери в групі	10	Картки, фломастери, олівці, маркери, листи з описом емоцій
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке арт- терапія?»	Визначення ролі кольору у психології та його вплив на психічний стан	10	Презентація
4.	Арт- терапевтична вправа «Карта настрою»	Навчитися розпізнавати свої емоції через кольори	20	Аркуші паперу А3 або А4, фломастери, олівці, маркери, картки з описом емоцій, ножиці, клей, кольорові папірці, вирізки з журналів
5.	Арт- терапевтична вправа «Кольоровий компас»	Розвинути емоційну гнучкість і здатність краще розпізнавати і регулювати свої емоції	15	Аркуші паперу, фломастери, олівці, маркери різних кольорів,

				клей, лінійка, ножиці, картки емоцій, кольорові папірці, тканина
6.	Арт- терапевтична вправа «Емоційний пейзаж»	Візуалізація кольорів у повсякденному житті	15	Аркуші паперу А3 або А4, акварельні фарби, гуаш, фломастери, олівці, пастелі, пензлі, губки, ватні палички, лінійка, картки емоцій, листи з цитатами
7.	Релаксація через кольори	Медитація з візуалізацією	15	
8.	Завершення	Підведення підсумків	10	
9. Заняття «Лялькотерапія як метод допомоги у профілактиці психічних розладів»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
2.	Мінілекція про лялькотерапію	Обговорення цілей заняття	10	Презентаці я
3.	Робота з ляльками	Створення ляльки (з тканини, паперу, глини тощо). Робота з готовими ляльками для рольової гри чи опрацювання конкретних ситуацій	30	Тканина, нитки, ножиці, ручка, олівці

4.	Терапевтичні техніки	Розігрування життєвих ситуацій через ляльок	20	Ляльки, папір А4
5.	Вправа «Напиши лист своєму герою»	Створення безпечного розвитку для самовираження та розвитку внутрішньої гармонії	10	Папір, ручка
6.	Рефлексія	Релаксаційна вправа для закріплення ефекту	10	
7.	Завершення	Підведення підсумків	5	
10. Заняття «Профілактика психічних розладів за допомогою медитації та майндфулнес»				
1.	Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
2.	Вправа на знайомство «Моя хвилина»	Створення сприятливої атмосфери в групі	10	
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке медитація та майндфулнес?»	Ознайомлення з поняттями та техніками	10	Презентація
4.	Дихальна медитація «Ритмічне дихання»	Навички для учасників базовій техніці медитації для зниження стресу	10	
5.	Майндфулнес-практика «Сканування тіла»	Допомога учасникам у поліпшенні зв'язку між тілом і розумом	20	
6.	Вправа «Присутність у моменті»	Допомога у відновленні емоційної рівноваги в учасників	15	
7.	Вправа «Цікаве спостереження»	Сприяти розвитку усвідомленості та допомога у підтримці емоційного балансу	10	
8.	Підсумкова частина. Рефлексія	Підведення підсумків	10	

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: «Основи профілактики психічних розладів: як зберегти психічне здоров'я?»

Мета заняття: сформувати в учасників розуміння важливості психічного здоров'я, розвинути навички для підтримки внутрішньої рівноваги, навчити використовувати ефективні стратегії самодопомоги та управління стресом у повсякденному житті.

Основні завдання заняття:

- ознайомити з поняттям психічного здоров'я та його значенням для якості життя;
- розглянути основні чинники, що впливають на психічний стан людини;
- навчити практичним методам боротьби зі стресом і тривогою;
- допомогти усвідомити важливість балансу між навчанням, роботою, відпочинком та особистим життям;
- надати інструменти для саморефлексії та підвищення емоційної стійкості.

Очікувані результати:

- учасники зможуть визначати фактори, які впливають на їхній психічний стан, розроблять індивідуальний план дій для підтримки психічного балансу.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, стікери, маркери, папір А4, ручки, олівці, презентація, малюнок «Коло підтримки», аудіозаписи із шумом природи.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вступне слово

Добрий день! Рада бачити вас на нашому занятті. Сьогодні ми поговоримо про дуже важливу тему – психічні розлади. Це стосується кожного з нас, адже внутрішній баланс допомагає не лише ефективно працювати, а й отримувати задоволення від життя. У сучасному світі темп життя стає все швидшим, і ми часто стикаємося з перенавантаженням, тривогою або навіть вигоранням. Проте саме психічне здоров'я – основа нашого благополуччя, воно впливає на наші стосунки, роботу, енергію та навіть фізичний стан. Сьогодні ми зосередимося на тому, як підтримувати себе в гармонії, навіть коли обставини складні.

2. Вправа на знайомство «Про мене б сказали, що я найкращий(а)»...

Щоб налаштуватися на позитивну хвилю та познайомитися ближче, ми виконаємо цікаву вправу.

Мета вправи. Вона допоможе кожному з нас побачити свої сильні сторони, відчувти підтримку й більше дізнатися одне про одного.

Інструкція. Зараз кожен із вас назве своє ім'я та продовжить фразу: *«Про мене б сказали, що я найкращий(а)»*...». Подумайте про свої таланти, вміння чи якості, якими ви пишаєтесь. Наприклад: *«Я найкраща у створенні гарного настрою»* або *«Я найкращий у допомозі іншим»*. Це може бути щось маленьке чи велике – головне, щоб ви відчували, що це про вас. Не хвилюйтесь, якщо вам складно придумати щось одразу. Це не змагання, а можливість звернути увагу на те, чим ви пишаєтесь або що вам подобається у собі. Наприклад, я можу сказати про себе: *«Про мене б сказали, що я найкраща у створенні затишної атмосфери для роботи в групі»*. Тепер ваша черга!

Заклучна частина вправи

Дякую всім за ваші відповіді! Як бачите, кожен із нас має щось унікальне, за що його можна похвалити. Сподіваюся, ця вправа нагадала вам, наскільки ви цінні, і створила хороший настрій на початок нашої роботи.

3. Визначення очікувань та налаштування на роботу

Метою нашої зустрічі є зрозуміти, що таке психічне здоров'я, чому воно важливе і як підтримувати його в гармонії. Ми дізнаємось про способи управління стресом і навчимося ефективно балансувати між різними аспектами нашого життя.

Правила роботи

Щоб створити комфортну атмосферу під час проведення нашого заняття пропоную вам дотримуватись кількох простих правил:

- поважаємо думку кожного;
- усе, що сказано, залишається у цій групі;
- активність вітається, але участь є добровільною.

Налаштування на роботу

Запропонуйте учасникам зробити коротку дихальну вправу для зосередження: *«Давайте зараз зробимо невелике дихальне налаштування. Закрийте очі, вдихніть глибоко через ніс... затримайте дихання... і повільно видихніть. Зробіть це кілька разів, щоб залишити всі тривоги поза межами цього заняття і налаштуватися на продуктивну роботу»*.

4. Мозковий штурм «Що таке психічні розлади?»

Ми зараз проведемо мозковий штурм, щоб разом подумати, що таке психічні розлади. Це означає, що кожен може висловлювати свої

ідеї – всі відповіді важливі. Мета не знайти правильну відповідь, а поділитися думками й асоціаціями. Під час проведення хочу наголосити на простих правилах:

- всі ідеї приймаються – немає «правильних» чи «неправильних» думок;
- не критикуємо ідеї інших;
- говоримо по черзі, щоб кожен мав змогу висловитися;
- якщо ідей багато, їх можна записувати.

Запитання для запуску:

Що таке психічні розлади?

- Порушення емоційного стану, мислення або поведінки.
- Вплив на сприйняття реальності.
- Зміни в мозковій діяльності.
- Можуть бути тимчасовими або хронічними.

Причини психічних розладів:

Біологічні фактори: генетична схильність; хімічні зміни в мозку; порушення гормонального фону.

Психологічні фактори: стрес, травми, психологічні травми; тривала депривація чи занедбаність у дитинстві; психологічні конфлікти, неврози.

Соціальні фактори: соціальна ізоляція, бідність, безробіття, погані стосунки в родині або на роботі.

Навколишнє середовище: вплив токсичних чи травматичних ситуацій (катастрофи, насильство).

Типи психічних розладів:

- **Тривожні розлади:** панічні атаки, генералізований тривожний розлад, соціальна тривожність.

- **Депресивні розлади:** депресія, біполярний розлад.

- **Розлади харчової поведінки:** анорексія, булімія.

- **Шизофренія:** порушення сприйняття реальності, галюцинації, маячні уявлення.

- **ОСР (Обсесивно-компульсивний розлад):** постійні нав'язливі думки та ритуали.

- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).**

- **Розлади розвитку та аутизм.**

- **Дисоціативні розлади:** порушення зв'язку між різними частинами свідомості.

Як психічні розлади впливають на життя людини?

- Зниження якості життя.
- Проблеми в роботі або навчанні.
- Труднощі в стосунках з оточуючими.

- Фізичні проблеми (головні болі, проблеми з серцем).
- Підвищений ризик для фізичного здоров'я через відсутність самоцінності чи знижену мотивацію до турботи про себе.

Як запобігти розвитку психічних розладів?

- Важливість психічного здоров'я на ранньому етапі життя.
- Підтримка здорового способу життя: фізична активність, правильне харчування, здоровий сон.
- Призначення регулярних перевірок психічного здоров'я.
- Навчання стратегіям управління стресом та емоціями.

Суспільні стереотипи та виклики:

- Стигматизація людей з психічними розладами.
- Відсутність розуміння чи підтримки з боку оточуючих.
- Психічне здоров'я як табу в деяких культурах.
- Необхідність популяризації психологічної освіти серед населення.

Роль соціальних служб і медичних працівників:

- Раннє виявлення симптомів психічних розладів.
- Сприяння доступу до медичних і психологічних послуг.
- Забезпечення безпечного середовища для лікування.

5. Вправа: "Знайди баланс"

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, як різні сфери життя впливають на баланс, та навчити ефективно розподіляти час і увагу між ними для підтримки психічного здоров'я.

Інструкція: Щоб почуватися добре і підтримувати психічне здоров'я, важливо знаходити баланс між різними аспектами життя: роботою, відпочинком, стосунками, часом для себе тощо. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе зрозуміти, як збалансовані ваші сфери життя і що можна змінити для досягнення гармонії. Тому попросу учасників намалювати велике коло, яке поділено на кілька секторів (як шматочки піци). Сектори будуть представляти основні сфери життя. Наприклад:

- Робота/навчання.
- Сім'я/стосунки.
- Здоров'я (фізичне та психічне).
- Хобі/відпочинок.
- Особистісний розвиток.
- Соціальне життя/друзі.

Пояснюю, що центр кола (0 балів) означає повну незадоволеність сферою, а край кола (10 балів) — максимальну задоволеність. У кожному секторі позначте рівень своєї задоволеності певною сферою (наприклад,

7 балів для роботи чи 4 бали для хобі).З'єднайте позначки, щоб утворилася нерівна фігура всередині кола.

Рефлексія: Давайте обговоримо з вами:

- «Що ви помітили про баланс у своєму житті?»
- «Яка сфера отримує найбільше вашої уваги? А яка — найменше?»
- «Що можна змінити, щоб зробити це коло більш рівним?»

Пропоную кожному вибрати одну сферу, яка потребує більше уваги, і подумати про конкретні дії, які ви можете зробити для покращення ситуації. Наприклад: додати 30 хвилин прогулянки для здоров'я; присвятити годину хобі; запланувати зустріч із друзями.

Баланс у житті важливий, і він постійно змінюється. Знаходження гармонії — це процес, і ви вже зробили перший крок, усвідомивши, які сфери потребують більше уваги. Пам'ятайте, що підтримка цього балансу — це ключ до вашого психічного здоров'я.

6. Вправа «Візуалізація спокою»

Мета: розслаблення, зняття напруги та емоційне відновлення через уявний образ спокійного місця. **Інструкція для проведення:** усім учасникам сісти у зручному положенні (у приміщенні має бути тихо або грати тиха релаксаційна музика) закрити очі та зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

Введення в уявний простір: попросіть їх щоб вони уявили, що з кожним вдихом їхнє тіло наповнюється спокоєм, а з кожним видихом ви відпускаєте напруження та тривоги. Після чого уявіть місце, де ви відчуваєтеся абсолютно спокійно й комфортно. Це може бути місце, яке ви добре знаєте, або місце з вашої уяви. У цьому місці вам безпечно, затишно й добре.

Деталізація образу

- «Що ви бачите навколо? Можливо, це зелена галявина, синє небо чи хвилі океану. Уявіть кольори, відтінки та текстури.»
- «Прислухайтесь до звуків. Що ви чуєте? Може, це спів птахів, шум вітру або шелест листя.»
- «Відчуйте запахи. Може, це запах солоного моря, свіжого повітря чи квітів.»
- «Що ви відчуваєте на шкірі? Теплий вітер, м'якість піску чи прохолоду тіні дерев?»

Фокус на емоціях: відчуйте, як ваші думки стають легкими, а тіло наповнюється теплом і розслабленням. У цьому місці немає проблем, лише спокій і гармонія. Запам'ятайте це відчуття.

Утримання образу: дайте учасникам 2–3 хвилини побути в цьому стані, насолоджуючись образом. Залишайте їх у тиші або під звуки природи.

Повернення до реальності: тепер поступово повертайтеся до теперішнього моменту. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Відчуйте, як ваше тіло стає легким і енергійним. Поступово відкрийте очі, зберігаючи відчуття спокою всередині.

Результати: учасники зазвичай відчувають зниження тривожності, розслаблення та гармонію.

7. Вправа: «Коло підтримки»

Мета: Ця вправа допомагає учасникам усвідомити важливість соціальних зв'язків для підтримки психічного здоров'я та навчитися будувати коло підтримки, яке включає людей, готових надати емоційну та практичну допомогу в різних ситуаціях.

Вступ

Психічне здоров'я дуже сильно залежить від того, з ким ми оточені. Підтримка від близьких людей, друзів чи навіть колег може стати важливим ресурсом у важкі моменти. Коло підтримки допомагає нам почуватися безпечніше й впевненіше. Тому впродовж цієї вправи учасники створять своє "Коло підтримки", виявляючи, хто є для них важливим і як ці люди можуть допомогти у складних ситуаціях.

Інструкція.

Зараз кожен учасник отримає ручку та аркуш паперу, на якому потрібно намалювати велике коло "Коло підтримки". В середині кола ви повинні написати своє ім'я або намалювати себе. Навколо цього кола повинні намалювати кілька концентричних кілець (шарів). Це буде символізувати різні рівні підтримки, кожен рівень або шар кола означає певну ступінь близькості та підтримки. Подумайте та розподіліть людей по шарах відбувається за чергою:

1. **Перше коло (найближче):** Люди, які є для вас найбільш підтримуючими (наприклад, родина, найкращі друзі). Це ті люди, до яких ви звертаєтесь у найважчі моменти.

2. **Другий рівень:** Люди, яким ви довіряєте і які можуть підтримати в складних ситуаціях (колеги, більш віддалені друзі, наставники).

3. **Третій рівень:** Люди, які є частиною вашого життя, але з якими ви не завжди ділитесь своїми найглибшими переживаннями (знайомі, сусіди, люди з соціальних мереж).

4. **Додатково:** Якщо учасники хочуть, вони можуть додати ще один рівень для людей, які, можливо, є не дуже близькими, але все

одно можуть бути корисними для певних типів підтримки (наприклад, професіонали, тренери, психологи).

Рефлексія та обговорення:

Давайте разом обговоримо:

«Які аспекти вашого кола підтримки ви відчуваєте найбільш сильними?»

«Чи є у вас люди, з якими ви давно не спілкувались, але вони могли б бути корисними?»

«Як ви можете зміцнити ваше коло підтримки, щоб у разі потреби отримати допомогу?»

Насправді наше психічне здоров'я багато в чому залежить від того, наскільки ми можемо звертатися за підтримкою до тих, хто нас розуміє й готовий допомогти. Підтримка може бути різною: емоційною, практичною, чи навіть просто через слухання. Важливо пам'ятати, що ні в якому разі не потрібно залишатися наодинці зі своїми проблемами, і всі ми заслуговуємо на підтримку.

Подумайте, чи є якісь конкретні кроки, які ви можете зробити для зміцнення свого кола підтримки, і як вони можуть бути корисними для інших.

8. Рефлексія: «Що я забираю з собою?»

Шановні учасники заняття поділіться будь ласка своїми враженнями від сьогоднішнього заняття. На стікерах напишіть що ви дізналися сьогодні нового та що плануєте застосувати у своєму житті? Після чого прикріпіть свої стікери на фліпчарті та зачитайте їх вголос.

Дякую усім за участь!

Заняття 2.

Тема: «Техніки саморегуляції як засоби стресостійкості.»

Мета: надати учасникам знання про природу стресу та його вплив на організм і психіку; ознайомити з основними техніками саморегуляції, що допомагають знижувати стрес і підвищувати стресостійкість; розвинути в учасників навички усвідомлення власного емоційного стану; сформувати вміння використовувати ефективні методи саморегуляції в повсякденному житті.

Основні завдання заняття: навчити учасників практичним технікам саморегуляції; запобігти розвитку хронічного стресу та його негативних наслідків на психічне та фізичне здоров'я; підвищити здатність учасників до управління стресовими ситуаціями.

Очікувані результати: учасники зрозуміють основні причини та прояви стресу: оволодіють 2-3 техніками саморегуляції, які зможуть застосовувати в повсякденному житті; стануть більш усвідомленими щодо способів зниження стресу та підтримання емоційної рівноваги.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, стікери, маркери, папір А4, ручки, олівці, презентація, ароматичні свічки, аудіозаписи із звуками природи.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вступне слово.

Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми розпочинаємо заняття на тему «Техніки саморегуляції як засоби стресостійкості». Це дуже важлива й актуальна тема, адже сучасний ритм життя, високий рівень відповідальності та щоденні виклики часто призводять до стресових ситуацій. Стрес, у свою чергу, може впливати не лише на наше емоційне самопочуття, але й на фізичне здоров'я, взаємини з людьми та ефективність у роботі чи навчанні.

Однак важливо пам'ятати, що ми маємо потужний інструмент, який дозволяє нам краще адаптуватися до складних обставин і зберігати спокій навіть у найнапруженіші моменти. Цей інструмент – техніки саморегуляції. Під час сьогоднішнього заняття ми:

- Розглянемо, що таке стрес і як він впливає на організм.
- Ознайомимося з ефективними техніками саморегуляції, які допомагають впоратися з напругою та підвищити стресостійкість.
- Спробуємо деякі практичні вправи, які ви зможете використовувати у своєму повсякденному житті.

Це заняття допоможе вам не лише краще зрозуміти себе, але й навчитися підтримувати баланс та гармонію, незалежно від зовнішніх обставин. Давайте розпочнемо!

Правила роботи:

Щоб створити комфортну атмосферу під час проведення нашого заняття пропоную вам дотримуватись кількох простих правил:

- поважаємо думку кожного;
- усе, що сказано, залишається у цій групі;
- активність вітається, але участь є добровільною.

2. Вправа на знайомство «Що я найбільше ціную...».

Кожна людина має свої цінності – те, що для неї є важливим і особливим. Це може бути щось велике, наприклад, родина, або прості, але значущі речі, як-от чашка кави зранку чи прогулянка на природі.

Мета вправи: сьогодні ми спробуємо познайомитися через те, що ми найбільше цінуємо, щоб створити дружню атмосферу та краще познайомитися одне з одним, я пропоную виконати невелику вправу.

Інструкція для виконання: кожен із вас має назвати своє ім'я та сказати кілька слів або фраз про те, що для нього чи неї є найбільш цінним у житті. Це може бути щось пов'язане з сім'єю, хобі, відпочинком, роботою чи особистими переконаннями. Не хвилюйтеся, тут немає правильних чи неправильних відповідей – лише те, що важливо саме для вас.

Рефлексія . Наприкінці вправи можна поставити кілька запитань для обговорення.

1. Що нового ви дізналися про своїх колег?
2. Чи знайшли спільні цінності з іншими учасниками?
3. Як цінності впливають на нашу взаємодію та стосунки?

3. Міні-лекція «Види технік саморегуляції».

Техніки саморегуляції є потужними інструментами для підтримки емоційного балансу, зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. Це не просто методи управління емоціями, а й способи контролювати наше фізичне і психологічне самопочуття в складних ситуаціях.

Існує багато технік, які допомагають підтримувати баланс та стресостійкість. Їх можна поділити на кілька основних видів:

1. Дихальні техніки. Дихання – це один із найефективніших способів впливати на стан нервової системи.

- Глибоке діафрагмальне дихання: вдих через ніс, заповнюючи живіт повітрям, і повільний видих через рот.- Це заспокоює нервову систему.

- Рівномірне дихання: вдих і видих однакової тривалості (наприклад, 4 секунди вдих, 4 – видих).

- "4-7-8": вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8.-Допомагає швидко знизити напругу.

2. Релаксацийні техніки. Ці техніки спрямовані на зняття фізичної напруги та заспокоєння розуму.

- Прогресивна м'язова релаксація: послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів.

- Візуалізація: уявлення себе в спокійному, приємному місці (наприклад, на пляжі чи в лісі).

- Аутогенне тренування: використання фраз самонавіювання, як-от "Я розслаблений/-а", "Моє дихання рівне".

3. Фізичні техніки. Фізична активність допомагає зняти стрес і перезавантажитися.

- Розтяжка: легкі вправи для розслаблення м'язів і поліпшення кровообігу.

- Йога: поєднання рухів, дихання і медитації.

- Швидкі вправи: стрибки, біг на місці або навіть короткі прогулянки.

4. *Когнітивні техніки*. Ці методи працюють із думками та установками.

- Переформулювання: зміна негативної думки на позитивну або більш реалістичну.
- Фокусування на "тут і зараз": замість турбот про майбутнє чи минуле зосереджуємося на поточному моменті.
- Журналювання: записування думок і почуттів, щоб структурувати емоції.

5. *Емоційні техніки*. Емоційна саморегуляція дозволяє управляти своїми реакціями на стрес.

- Техніка "Заземлення": перелічення предметів навколо, щоб зосередитися на реальності (наприклад, назвати 5 речей, які ви бачите, чуєте або відчуваєте).
- Позитивні афірмації: повторення підтримуючих тверджень, як-от "Я можу це подолати".
- Контроль емоцій через гумор: пошук позитивних сторін у складній ситуації.

6. *Медитація та майндфулнес*. Медитація уважності (майндфулнес): спостереження за диханням, думками та тілом без оцінювання.

- Сканування тіла: поступова увага до кожної частини тіла, щоб відчути напругу чи розслаблення.

7. *Соціальні техніки*

- Вираження емоцій: розмова з близькими або психологом про свої переживання.
- Підтримка: звернення до друзів, сім'ї або колег для спільного вирішення проблем.
- Вдячність: вираження подяки людям навколо або написання "листів вдячності".

Висновок:

Всі ці техніки є інструментами, які ви можете використовувати залежно від ситуації. Ефективність кожної з них залежить від ваших індивідуальних особливостей і потреб. Важливо спробувати різні методи, щоб знайти ті, які найкраще працюють саме для вас.

4. Вправа «Дихання для зниження стресу».

Мета: навчити учасників техніці свідомого дихання, що допомагає знизити рівень стресу, покращити концентрацію та заспокоїти нервову систему.

Інструкція для проведення вправи: попросу учасників знайти зручне місце для сидіння, поставити стопи на підлогу, випрямити спину,

але залишити її розслабленою. Закрийте очі, щоб легше було зосередитися (це необов'язково, але рекомендується).

Вступні слова: сьогодні ми спробуємо просту, але дуже ефективну техніку для заспокоєння. Це вправа на свідоме дихання, яка допомагає знизити рівень стресу і повернути внутрішній спокій. Ваше завдання – просто зосередитися на своєму диханні і слідувати інструкціям.

Початок вправи: зробити три повільних глибоких вдихи і видихи (на вдиху спробуйте відчувати, як повітря входить у ваше тіло, наповнює легені. На видиху уявіть, як ви позбуваєтеся напруги, стресу або важких думок).

Основна частина: зробіть вдих через ніс на рахунок «1-2-3-4». Затримайте дихання на рахунок «1-2-3-4-5-6-7». Тепер повільний видих через рот на рахунок «1-2-3-4-5-6-7-8».

Завершення: повільно відкрийте очі, поверніться до теперішнього моменту. Зверніть увагу на те, як відчувається ваше тіло. Чи відчуваєте ви легкість, розслаблення чи інший позитивний ефект?

Повторити цикл разом із групою 4–5 разів. Наголошуйте, щоб учасники не напружувалися, якщо не встигають виконати вправу на повний рахунок – важливо, щоб дихання було комфортним. Якщо на початку важко слідувати ритму, просто вдихайте повільно і зручно, поступово адаптуючись. Важливо, щоб видих завжди був довшим за вдих – це допомагає розслабити нервову систему.

Рефлексія: запитайте учасників, як вони почувалися під час виконання вправи:

- Чи вдалося їм зосередитися?
- Чи відчули вони зміни у своєму стані?
- Як вони думають, чи могли б вони використовувати цю техніку у своєму повсякденному житті?

Додаткові поради для учасників: практикуйте цю техніку щодня або за потреби (наприклад, у стресових ситуаціях). Виконуйте вправу в тихому місці, але з досвідом ви зможете використовувати її навіть у шумному оточенні.

Примітка: ця вправа базується на науково підтвердженому впливі контрольованого дихання на роботу вегетативної нервової системи, що робить її універсальним і безпечним інструментом боротьби зі стресом.

5. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Мета: навчити учасників усвідомлювати та зменшувати фізичне напруження через поетапне напруження і розслаблення м'язових груп,

що сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню концентрації та загального самопочуття.

Інструкція для проведення вправи. Попросіть учасників знайти зручне місце для сидіння, ноги поставити на підлозі, руки розслаблено покласти на коліна. Закрити очі, щоб легше було зосередитися (це необов'язково, але бажано).

Вступні слова: Сьогодні ми спробуємо техніку прогресивної м'язової релаксації, яка допомагає зняти фізичне напруження і розслабити тіло. Ця вправа полягає у поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Вона дозволяє краще усвідомити свій фізичний стан і звільнитися від зайвої напруги.

Інструкція для виконання: *«Почніть із кількох глибоких вдихів і видихів, щоб налаштуватися на вправу. На вдиху відчуйте, як ваше тіло наповнюється спокоєм, а на видиху – як напруга залишає ваше тіло. Підніміть руки перед собою і сильно стисніть кулаки. Відчуйте, як напружуються м'язи ваших пальців, долонь і передпліч. Утримуйте напругу 5–7 секунд. Тепер розслабте руки, повністю їх опустіть і відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Підніміть плечі якомога вище до вух, напружте м'язи шиї та плечового поясу. Утримуйте напругу 5–7 секунд. Тепер різко розслабте плечі, опустіть їх вниз. Відчуйте, як напруга зникає. Зморщити лоб, заплющте очі, зімкніть щелепи і напружте всі м'язи обличчя. Утримуйте напругу 5–7 секунд. Тепер розслабте обличчя – відкрийте очі, послабте щелепу, дайте всім м'язам відпочити. Відчуйте легкість. Сильно втягніть живіт, напружте м'язи преса. Утримуйте напругу 5–7 секунд. Розслабте живіт, відчуйте, як він повертається до природного стану. Сильно напружте м'язи стегон і гомілок, витягніть пальці ніг вперед. Утримуйте напругу 5–7 секунд. Тепер розслабте ноги, дозвольте їм повністю відпочити.»*

Завершення: Попросіть учасників ще раз зосередитися на диханні

«Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. На кожному видиху відчувайте, як ваше тіло стає ще розслабленішим. Коли будете готові, відкрийте очі, повільно потягніться, щоб активізувати тіло.»

Підсумкові слова: зверніть увагу, як ви почуваетесь зараз, порівняно з тим, як почувалися перед вправою. Пам'ятайте, що техніка прогресивної м'язової релаксації – це простий і дієвий спосіб швидко позбутися напруги у будь-який момент.

Рефлексія : обговоріть з учасниками:

- Як вони почувуються після вправи?
- Яка частина вправи була найкомфортнішою?

– Чи відчули вони різницю між напругою і розслабленням?

Поради для ефективності: виконуйте вправу в спокійній обстановці, бажано в тиші або з легкою фоновією музикою. Практикуйте цю техніку перед сном для поліпшення якості відпочинку або після важкого дня для зниження рівня стресу. Якщо часу мало, можна виконувати вправу лише для окремих груп м'язів (наприклад, плечі чи обличчя). Ця техніка дозволяє не тільки зменшити стрес, але й краще розуміти сигнали свого тіла, що сприяє загальному покращенню саморегуляції.

6. Вправа «Візуалізація»

Мета: допомогти учасникам зняти емоційне напруження, покращити настрій і концентрацію, створивши уявний образ спокою та гармонії.

Інструкція для проведення вправи: попросіть учасників сісти зручно, ноги повинні стояти на підлозі, руки лежати розслаблено на колінах або поруч із тілом. Запропонуйте заплющити очі (це допомагає краще уявляти образи).

Вступні слова: *«Зараз ми поринемо у світ уяви, щоб створити для себе простір спокою і гармонії. Ця вправа називається «Візуалізація», і її мета – допомогти вам знайти внутрішній баланс, використовуючи силу вашої уяви».*

Основна частина: *«Спершу зосередимося на своєму диханні. Зробіть глибокий вдих через ніс... і повільно видихніть через рот. Уявіть, як із кожним вдихом у вас входить спокій, а з кожним видихом виходить напруга. Продовжуйте дихати в цьому ритмі. Тепер уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно і захищено. Це може бути реальне місце, яке ви знаєте, або місце, яке ви вигадали. Наприклад, це може бути теплий пляж із м'яким піском, тихий ліс із співом птахів, затишна кімната або навіть простір серед хмар. Дозвольте собі повністю поринути у це місце. Уявіть усі деталі навколо вас:*

Що ви бачите? Які кольори вас оточують? Що ви чуєте? Можливо, це звук хвиль, спів птахів чи легкий вітерець. Що ви відчуваєте? Наприклад, тепло сонця на шкірі, м'якість трави під ногами чи прохолоду повітря. Чи є запахи? Можливо, це аромат моря, квітів або свіжого лісового повітря. Який настрій викликає у вас це місце? Спокій, радість, умиротворення? Уявіть, як ви досліджуєте це місце. Ви можете пройтися по ньому, доторкнутися до об'єктів навколо, вдихнути його атмосферу. Пам'ятайте, що це місце – ваше. Тут немає нічого загрозливого, лише спокій і комфорт. Зробіть кілька глибоких вдихів, уявляючи, як це місце наповнює вас силою і гармонією. Уявіть, як ви зберігаєте цей спокій і внутрішню рівновагу всередині себе, навіть після

завершення вправи. Тепер, повільно, на своєму темпі, починайте повертатися до теперішнього моменту. Відчуйте, як ваше тіло лежить або сидить. Зверніть увагу на своє дихання. Поступово починайте рухати пальцями рук і ніг. Коли будете готові, відкрийте очі.»

Вступні слова для завершення: пам'ятайте, що ви завжди можете повернутися до цього місця у своїй уяві, коли вам потрібно заспокоїтися або знайти внутрішній баланс.

Рефлексія: обговоріть з учасниками.

- Чи вдалося їм уявити місце, яке приносить спокій?
- Які відчуття викликала вправа?
- Чи є у когось бажання поділитися тим, що вони уявляли?

Рекомендації для використання: практикуйте візуалізацію вранці, щоб почати день у гармонії, або ввечері – для зняття напруження після роботи. У стресових ситуаціях можна коротко уявити своє "місце спокою", щоб відновити емоційну рівновагу. Ця вправа базується на наукових принципах роботи уяви і має доведену ефективність у зниженні рівня стресу та тривожності.

7. Вправа «Техніка «Стоп»

Мета: навчити учасників контролювати негативні думки, емоції або поведінкові реакції у стресових ситуаціях за допомогою зупинки і переналаштування.

Інструкція для проведення вправи: запросіть учасників зручно сісти. Поясніть, що техніка "Стоп" допоможе їм швидко і ефективно реагувати на стресові ситуації або сильні емоції (часто, коли ми стикаємося з неприємними ситуаціями, наш мозок автоматично реагує: тривогою, злістю або страхом. Техніка «Стоп» допоможе перервати цей автоматичний цикл, дати собі час і можливість діяти раціональніше).

Вступні слова: ми з вами практикуватимемо просту, але ефективну техніку, яка допоможе зупинитися у стресовій ситуації і зберегти контроль над собою. Уявіть ситуацію, яка викликає у вас сильні емоції або стрес. Наприклад, конфлікт, тиск на роботі або несподівані труднощі. Коли відчуваєте, що стрес наростає, подумки або навіть вголос скажіть собі: «Стоп!» Це ніби внутрішній сигнал, який допомагає перервати автоматичну реакцію. *(Попросіть учасників кілька разів сказати «Стоп!» подумки або вголос, уявляючи себе в стресовій ситуації).* Зосередьтеся на своєму диханні. Зробіть кілька глибоких вдихів через ніс і повільних видихів через рот. Уявіть, як із кожним видихом напруга поступово залишає ваше тіло. Виконуйте дихання протягом 1–2 хвилин, поки ваше серцебиття не сповільниться, а тіло не розслабиться. *(Разом із групою зробіть три глибокі вдихи та видихи, відчуваючи, як дихання повертає контроль над ситуацією.).* Пригадайте невелику ситуацію зі свого життя,

яка викликала роздратування або стрес, і подумайте над цими питаннями. Що саме сталося? Чому я так реаую? Чи дійсно ця ситуація така небезпечна чи важлива, як здається?

Коли ви заспокоїлися і оцінили ситуацію, оберіть, як діяти далі. Це може бути, наприклад, розмова, пауза для відпочинку або вирішення проблеми поетапно. Головне – зробити дію обдуману, а не під впливом емоцій. Поступово поверніться до теперішнього моменту. Зробіть кілька глибоких вдихів і відкрийте очі, якщо вони були заплющені. Подумайте, як ви почуваетесь зараз.

Рефлексія: обговорення з учасниками

- Як вони почувалися під час виконання вправи?
- Чи вдалося їм відчути момент контролю?
- Як, на їхню думку, вони можуть застосувати техніку в реальному житті?

Поради для учасників: практикуйте техніку на дрібних стресових ситуаціях, щоб зміцнити навички. Використовуйте її як "першу допомогу" в момент сильного емоційного сплеску.

Ця вправа базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та є ефективним інструментом саморегуляції.

8. Обговорення та рефлексія заняття «Техніки саморегуляції як засоби стресостійкості»

Мета: Після проведення заняття важливо обговорити отриманий досвід, визначити ефективність застосованих технік і допомогти учасникам зробити висновки для майбутнього використання цих методів.

Вступ: ми сьогодні працювали з техніками саморегуляції, і тепер дуже важливо поділитися своїми враженнями та спостереженнями. Це допоможе нам зрозуміти, як ці методи можуть бути корисними в реальному житті та чому вони можуть допомогти підвищити стресостійкість. Я хочу, щоб кожен з вас задумався про свої відчуття під час виконання вправ, а також подумав, чи є ситуації, де ці методи можна застосувати у вашому житті.

Запитання для обговорення:

- Які техніки саморегуляції вам здалися найбільш ефективними? Чому?
- Як ви почувалися під час виконання вправ (наприклад, під час дихальних технік або прогресивної релаксації)?
- Яка з технік здалася вам найбільш доступною для використання в повсякденному житті?
- Чи виникли у вас труднощі під час виконання вправ? Якщо так, то які?

Можна також запропонувати кілька варіантів для рефлексії: Яка техніка здається вам найбільш підходящою для ситуацій, коли ви відчуваєте стрес? Чи помітили ви зміни в своїх відчуттях після виконання вправ?

Визначення можливих труднощів та перешкод: Чи відчували ви, що деякі техніки складно виконувати? Якщо так, то чому? Як можна адаптувати техніки до реальних умов (робоче місце, сім'я, міжособистісні конфлікти)? Які, на вашу думку, найпоширеніші перешкоди можуть виникнути при використанні технік саморегуляції в реальному житті? Як з ними боротися?

9. Підсумки та рекомендації для майбутнього

Ми сьогодні познайомилися з кількома потужними інструментами саморегуляції. Це може бути важливою частиною вашого повсякденного життя, оскільки ці техніки допомагають знижувати рівень стресу, розвивати стресостійкість і підтримувати емоційну рівновагу.

Зробіть спробу практикувати одну або кілька технік саморегуляції протягом тижня, а на наступному занятті поділіться своїми результатами."

"Помітте моменти, коли вам треба використовувати ці техніки, і запишіть свої відчуття після їх застосування.

Дякую за вашу активність і відвертість під час рефлексії. Пам'ятайте, що саморегуляція – це не лише про техніки, але й про ваші внутрішні сили та здатність управляти своїми емоціями й поведінкою. Продовжуйте практикувати ці методи, і ви побачите результати."

Поради на майбутнє: запропонуйте учасникам подумати про те, як можна інтегрувати ці техніки в їх повсякденне життя (на роботі, вдома, під час стресових ситуацій). Залиште відкритим питання для обміну думками та досвідом: «Які техніки ви б хотіли вивчити наступного разу?»

Заняття 3.

Тема «Розвиток емоційного інтелекту: мистецтво розуміння себе та інших»

Мета заняття: розвинути в учасників навички емоційного інтелекту, зокрема вміння розпізнавати, розуміти та ефективно регулювати свої емоції, а також розвивати емпатію та соціальні навички, що сприятимуть профілактиці психічних розладів та покращенню загального психологічного благополуччя.

Основні завдання заняття:

- ознайомити учасників з поняттям емоційного інтелекту та його складовими;
- навчити технік саморегуляції емоцій;

- розвинути навички ефективного спілкування та управління конфліктами;
- підвищити рівень емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей;
- підвищити обізнаність про взаємозв'язок між емоціями та психічним здоров'ям.

Очікувані результати: після заняття учасники зможуть краще розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, застосовувати ефективні стратегії саморегуляції, покращити свої комунікаційні навички та знижувати рівень стресу і тривожності, що сприятиме покращенню їх психічного здоров'я та профілактиці психічних розладів.

Роздатковий матеріал: набір карток із зображеннями емоційних обличь (фотографії або малюнки); список емоцій (приклади: радість, гнів, смуток, страх, здивування, відраза тощо); аркуші паперу та ручки для кожного учасника; картки або таблиці з описом ситуацій, які викликають певні емоції; шаблон мапи дня (таблиця або графік), ручки, олівці або кольорові маркери.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі
Хід заняття

1. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми зібралися для того, щоб поговорити про дуже важливу та актуальну тему – розвиток емоційного інтелекту. Всі ми щодня переживаємо різноманітні емоції, але часто не замислюємося, як правильно їх розпізнавати, розуміти та керувати ними. І саме це є ключем до підтримки психічного здоров'я. Протягом нашого заняття ми будемо практикувати різноманітні вправи, обговорювати реальні ситуації та працювати в групах. Важливо пам'ятати, що кожен з вас є унікальним, і ваші емоції – це частина вас, тому ми будемо поважати думки та переживання кожного. Тож, давайте разом почнемо подорож у світ емоційного інтелекту та навчимося, як зробити його потужним інструментом для досягнення психічного благополуччя.

Дякую за вашу увагу, і я впевнена, що це заняття принесе користь кожному з вас! Готові розпочати?

2. Вправа на знайомство «Яка емоція у вас сьогодні?»

Мета: допомогти учасникам краще усвідомити свої емоції на момент заняття, навчити їх відкрито та безпечним способом виражати свої почуття, а також створити атмосферу довіри та відкритості в групі.

Інструкція: попросіть учасників сісти у коло або у зручній розстановці, щоб усі могли бачити один одного. Поясніть учасникам, що

мета цієї вправи – усвідомити свої емоції на момент заняття та поділитися ними з групою. Кожен учасник по черзі має назвати своє ім'я та відповісти на питання: «Яка емоція у вас сьогодні?».

Наголосіть, що немає правильних чи неправильних емоцій – важливо бути чесним із собою та іншими. Учасники можуть поділитися будь-якими емоціями, які вони відчувають на цей момент, навіть якщо це не завжди позитивні почуття. Це допоможе створити атмосферу відкритості та взаємної підтримки.

Виконання: Кожен учасник по черзі говорить, яка емоція домінує у нього сьогодні. Це може бути просте слово, наприклад: "радість", "спокій", "тривога", "незадоволення". Також можна запропонувати описати ситуацію, яка викликала цю емоцію, якщо це потрібно. *(Можна запропонувати учасникам використовувати картки з емоціями (якщо вони є), що допоможе більш точно виразити свої почуття).*

Обговорення: Після того, як кожен учасник висловиться, можна провести коротку групову дискусію, запитавши:

- Як ви відчуваєте себе після того, як поділилися своєю емоцією?
- Чи було складно назвати свою емоцію? Чому?
- Як ви думаєте, чому так важливо усвідомлювати свої емоції на даний момент?

Підсумок: кожен з нас переживає різні емоції, і це абсолютно нормально. Вміння відкрито говорити про них допомагає нам краще розуміти себе і взаємодіяти з іншими. Ця вправа є чудовим стартом для подальшої роботи над емоційним інтелектом, оскільки дозволяє учасникам відчути важливість емоцій і навчитися більш відкрито і конструктивно їх виражати.

3. Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект і його компоненти».

Розвиток емоційного інтелекту – це процес, який потребує часу та зусиль, але його результати значно підвищують якість життя і зміцнюють психічне здоров'я.

Компоненти емоційного інтелекту

1. Самоусвідомлення - здатність розпізнавати власні емоції та розуміти, як вони впливають на поведінку і думки. Важливим елементом є вміння оцінювати свої сильні та слабкі сторони без самообману.
2. Саморегуляція- вміння контролювати свої емоції, не дозволяючи їм перешкоджати прийняттю рішень або взаємодії. Передбачає стійкість до стресу, адаптивність і здатність зберігати спокій у конфліктних ситуаціях.
3. Мотивація- внутрішнє прагнення досягати цілей, не зважаючи на труднощі. Люди з високим рівнем мотивації орієнтовані на позитивні результати та знаходять задоволення у процесі розвитку.

4. Емпатія- здатність розуміти емоції, переживання і потреби інших людей. Емпатія сприяє кращій комунікації, вирішенню конфліктів і створенню довірливих стосунків.

5. Соціальні навички- уміння будувати й підтримувати стосунки, співпрацювати в команді та ефективно комікувати. Це також включає здатність надихати інших, вирішувати конфлікти та домовлятися.

Чому важливо розвивати емоційний інтелект? Розвиток ЕІ допомагає:

- зменшити ризик психічних розладів, таких як тривожність або депресія;
- зміцнити стійкість до стресу;
- поліпшити взаємини в особистому та професійному житті;
- підвищити загальну якість життя та рівень задоволеності.

Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту:

1. Ведіть щоденник емоцій, щоб краще розуміти, які події викликають у вас певні почуття.
2. Практикуйте дихальні техніки або медитацію для саморегуляції емоцій.
3. Вчіться слухати інших, не перебиваючи, щоб покращити емпатію.
4. Аналізуйте конфліктні ситуації, шукаючи уроку для себе.
5. Регулярно ставте собі питання: «Чому я зараз це відчуваю?»

Емоційний інтелект є навиком, який можна тренувати та вдосконалювати протягом усього життя. Його розвиток є важливим кроком до гармонійного існування і профілактики психічних розладів.

4. Вправа «Розпізнавання емоцій»

Мета: розвинути здатність учасників розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також усвідомлювати, як емоції впливають на поведінку.

Вступ: коротко пояснюю, що розпізнавання емоцій – це ключовий аспект емоційного інтелекту, який відіграє важливу роль у нашому житті. Також допомагає уникнути плутанини у своїх почуттях та визначити, що потребує вашої уваги (наприклад, відпочинок, розв'язання конфлікту чи підтримка). Неправильна інтерпретація емоцій може призводити до конфліктів або непорозумінь. Емпатія, що ґрунтується на вмінні розпізнавати емоції, робить нас більш чуйними й підтримуючими в очах оточуючих.

Інструкція: прошу учасників назвати свої емоції у цей момент і пояснити, чому вони так почуваються. «Я відчуваю цікавість, тому що ця тема мені нова» або «Я трохи хвилююсь, тому що не знаю, чого очікувати».

А) Основна частина. Демонструю картки із зображеннями обличь, що відображають різні емоції. Учасники по черзі називають, яку емоцію вони

бачать, і пояснюють, чому вони так вважають. Під час проведення вправи можу уточнювати чи пояснювати відмінності між схожими емоціями (наприклад, страх і здивування).

Б) Ситуаційний аналіз. Учасникам роздають картки з описом різних ситуацій (наприклад: «Ви отримали несподіваний подарунок», «Друг забувся про вашу важливу зустріч»).

Завдання: визначити, яку емоцію може викликати ситуація, і пояснити причину. Наприклад: «Отримання подарунка викликає радість, тому що це приємний сюрприз».

В) Обговорення: учасники діляться своїми думками та враженнями.

- Що було найскладнішим у розпізнаванні емоцій?
- Чи легко було визначити емоції інших людей?
- Як можна використовувати це вміння у повсякденному житті?

Г). Варіанти ускладнення: попросити учасників відтворити певну емоцію виразом обличчя чи жестами, а інші мають її розпізнати.

Рефлексія: обговорити, як культура чи досвід можуть впливати на розуміння емоцій.

5. Вправа «Емоційна мапа дня»

Мета: підвищити усвідомленість своїх емоцій протягом дня, зрозуміти, як різні події впливають на емоційний стан, та знайти способи зберігати емоційний баланс.

Вступ: пояснюю, що наш емоційний стан змінюється протягом дня залежно від подій, думок і зовнішніх обставин. Хочу зазначити, що усвідомлення цих змін допомагає краще керувати емоціями та знижує ризик накопичення стресу чи напруги.

Інструкція: учасникам пропонується заповнити мапу дня ретроспективно, згадуючи свій емоційний стан упродовж сьогоднішнього або вчорашнього дня, спостерігаючи за своїми емоціями у різні часові періоди. Після завершення роботи учасники діляться своїми спостереженнями.

Час дня	Подія / Ситуація	Емоція	Інтенсивність (1-10)	Фізичні відчуття	Думки або реакції	Коментар / Висновок
Ранок						
Обід						
Вечір						

Пояснення до мапи дня:

- Час: Коли виникла емоція (ранок, обід, вечір, конкретний момент).

- Подія/Ситуація: Що стало причиною емоції? Наприклад: «Ранкова кава», «Суперечка з колегою», «Спілкування з другом».
- Емоція: Яку емоцію ви відчували? Для полегшення роботи можна використовувати список базових емоцій (радість, гнів, смуток, страх, здивування, відроза) або їхні відтінки.
- Інтенсивність: Оцініть силу емоції за шкалою від 1 до 10.
- Фізичні відчуття: Як ця емоція проявилася фізично? Наприклад: напруження у плечах, серцебиття, тепло в грудях.
- Думки або реакції: Які думки чи дії супроводжували цю емоцію?
- Коментар / Висновок: Що ви можете сказати про цю ситуацію? Як можна було змінити реакцію або поліпшити результат?

Рефлексія та обговорення:

- Які емоції ви відчували найчастіше?
- Чи були несподівані відкриття про зв'язок між подіями та емоціями?
- Які емоції виявилися найбільш інтенсивними? Що їх викликало?
- Як фізичні реакції допомагали усвідомлювати емоційний стан?
- Чи помітили ви закономірності у своїх емоціях протягом дня?

6. Вправа «Емпатія та активне слухання»

Мета: розвинути в учасників навички емпатії та активного слухання, навчити їх краще розуміти емоційний стан співрозмовника та будувати ефективну комунікацію.

Вступна частина: пояснюю, що таке емпатія: здатність відчувати і розуміти емоційний стан іншої людини. Інструмент для прояву емпатії-це важливість активного слухання, елементами якого є: зоровий контакт; уважність до невербальних сигналів (міміка, жести); перефразування та уточнення сказаного; відображення емоцій співрозмовника; відсутність оцінювання чи осуду.

Інструкція до розминки: «Що відчуває людина?». Учасникам пропонується переглянути кілька зображень із людьми, що виражають емоції (наприклад, фотографії або ілюстрації) та визначити, що може відчувати ця людина, і припустити, чому вона може це відчувати.

Обговорення: наскільки легко було здогадатися про емоції? Чи були різні варіанти тлумачень?

Інструкція до основної частини «Практика емпатії та активного слухання» Учасники діляться на пари, де один виконує роль оповідача, а інший – слухача.

Завдання оповідача: розповісти про ситуацію, яка викликала у нього сильні емоції (радість, розчарування, тривогу тощо). Це може бути реальна подія або вигадана.

Завдання слухача: використовувати техніки активного слухання: уважно слухати без перебивань; використовувати невербальні знаки уваги (кивання головою, зоровий контакт); ставити уточнюючі запитання («Як ти тоді себе почував?», «Що було найважливішим у цій ситуації?»); відображати емоції співрозмовника («Я бачу, що ти був дуже засмучений»).

Після закінчення учасники міняються ролями, щоб кожен побував у кожній ролі.

Рефлексія: учасники діляться враженнями:

- Що було найважчим у ролі слухача?
- Як ви почувалися, коли вас слухали уважно?
- Що ви зрозуміли про свої навички слухання?

Обговорення: як емпатія та активне слухання можуть покращити стосунки вдома, на роботі чи в соціальному житті?

Заклучна частина: «Коло підтримки»

Усі учасники стають у коло. Кожен по черзі називає одну річ, яку він забирає з собою після цієї вправи: це може бути нове усвідомлення, порада або відчуття. Ведучий підсумовує, підкреслюючи важливість емпатії у повсякденному житті.

Очікувані результати: учасники навчаються уважніше слухати інших без перебивань і суджень; розвинути здатність розуміти емоційний стан інших людей; отримають зворотний зв'язок про свої сильні та слабкі сторони у спілкуванні; зміцнить соціальні навички, необхідні для гармонійних стосунків.

7. Рольова гра «Емоційна реакція»

Мета: розвинути вміння розпізнавати емоції у різних ситуаціях, тренувати навички саморегуляції та контролю емоцій, а також покращити взаємодію в конфліктних ситуаціях.

Вступна частина: коротко пояснюю учасникам, що під час цієї вправи вони зіграють рольові ситуації, в яких потрібно буде продемонструвати відповідну емоційну реакцію.

Метою якої є навчитися краще розпізнавати емоції в себе та інших, тренувати управління емоціями у різних ситуаціях, а також знаходити способи конструктивного вираження емоцій. Важливо пам'ятати про гнучкість у реакціях, адже одна й та сама ситуація може викликати різні емоції залежно від контексту.

Інструкція: учасники діляться на малі групи (3-4 особи), кожна група отримує картку з описом ситуації, яку вони мають відтворити, а

один або два учасники будуть виконувати роль спостерігачів і надавати зворотний зв'язок. Учасники повинні проявити емоційну реакцію на основі опису ситуації, використовуючи невербальні та вербальні засоби вираження емоцій (міміка, жести, інтонація, вибір слів). Спостерігачі та інші учасники надають зворотний зв'язок, зазначаючи, як ефективно було продемонстровано емоційні реакції, наскільки природно вони виглядали. Спостерігачі можуть запропонувати альтернативні способи реагування в подібних ситуаціях.

Приклад ситуацій:

1. Конфлікт на роботі: колега не виконав свою частину роботи, і це може вплинути на кінцевий результат проєкту. Як ви реагуєте? Емоції: гнів, розчарування, роздратування.

Завдання для учасників: продемонструвати конфліктну ситуацію з певною емоційною реакцією, дати конструктивний вихід із ситуації (запитати про причину чи обговорити проблему без агресії).

2. Несподіване компліментування: хтось робить вам комплімент, і ви не знаєте, як на це реагувати. Які емоції виникають? Емоції: здивування, радість, сором.

Завдання для учасників: показати, як емоційно реагувати на комплімент і як адекватно висловити вдячність.

3. Невдача у важливому завданні: ви не досягли очікуваного результату в особистому чи професійному житті. Як ви реагуєте? Емоції: смуток, розчарування, сором, зневіра.

Завдання для учасників: виявити емоції, пов'язані з цією ситуацією, і обговорити, як зберегти спокій і правильно реагувати на невдачу.

4. Несподівана радість: ви отримали повідомлення про важливу новину, яка вас порадувала (наприклад, ви виграли конкурс, отримали роботу мрії). Як ви реагуєте? Емоції: радість, захоплення, щастя.

Завдання для учасників: показати, як емоції радості можуть проявлятися у різних формах: від стриманої радості до бурхливого захоплення.

Обговорення та рефлексія: після того, як всі групи поділяться своїми виступами, ведучий проводить обговорення, орієнтуючись на наступні запитання:

- Як ви відчували себе під час гри? Як вам було реагувати на події так, як ви б зазвичай не реагували?
- Які емоції вам було важко виразити або контролювати? Чому?
- Як ви відчували себе, коли були в ролі спостерігача? Що для вас було найцікавішим?
- Як можна краще контролювати емоційні реакції в реальних ситуаціях? Як це допоможе у повсякденному житті?

Заклучна частина: ведучий підсумовує вправу, підкреслюючи важливість усвідомлення своїх емоцій у відповідь на різні ситуації та використання конструктивних реакцій замість імпульсивних чи агресивних. Учасникам пропонується замислитися, як вони можуть застосовувати ці навички в повсякденному житті для покращення емоційної взаємодії з іншими.

8. Підсумки та рефлексія

Підсумки заняття. В ході заняття учасники отримали можливість глибше зрозуміти, як працюють емоції, їхні компоненти та зв'язок з психічним здоров'ям. Через вправи та рольові ігри вони навчилися краще розпізнавати свої емоції, регулювати їх та застосовувати ці навички в реальних ситуаціях.

Основні аспекти емоційного інтелекту:

Самосвідомість: Навчилися бути уважнішими до своїх емоцій, усвідомлювати їх причини та вплив на поведінку.

Саморегуляція: Вивчали стратегії контролю емоцій, щоб уникати імпульсивних реакцій та зберігати емоційну рівновагу.

Емпатія: Навчилися співчувати і розуміти емоційний стан інших, що допомагає будувати гармонійні стосунки.

Соціальні навички: Поліпшили комунікацію, навчилися активно слухати та давати конструктивний зворотний зв'язок.

Це заняття допоможе учасникам не тільки покращити емоційну свідомість і взаємодію з іншими, але й надасть інструменти для збереження психологічного здоров'я і розвитку гармонійних відносин у соціумі.

Рефлексія: після виконання вправ і розігрування ситуацій, важливо, що учасники змогли усвідомити свої враження та отриманий досвід. Це допоможе їм краще інтегрувати нові знання у своє повсякденне життя. Кілька запитань для рефлексії:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи помітили ви якісь емоційні реакції, які раніше не усвідомлювали?
- Які емоції вам було найскладніше контролювати, і чому?
- Які стратегії вам здалися найбільш ефективними для керування емоціями?
- Як ви могли б застосовувати ці стратегії в реальному житті?
- Які навички вам вдалося вдосконалити в ході тренінгу?
- Як ви будете використовувати активне слухання та емпатію у своїх стосунках із людьми?
- Як змінилася ваша взаємодія з іншими під час виконання рольових ігор?

- Як ви відчували себе, коли розуміли емоції інших людей?
- Як змінилась ваша реакція на емоційні ситуації?

Завдання для самопрактики. Щоденний емоційний журнал: Записуйте свої емоції протягом дня, особливо в стресових ситуаціях. Спостерігайте за їх інтенсивністю, причинами та фізичними реакціями. Під час спілкування з людьми зосереджуйтесь на тому, щоб слухати їх уважно, без перебивань, і відображати їхні емоції, не оцінюючи. Кожного разу, коли відчуваєте емоційну напругу, спробуйте застосувати одну з технік саморегуляції (глибоке дихання, переривання негативних думок тощо).

Заняття 4.

Тема: «Позитивне мислення: ключ до емоційного благополуччя»

Мета заняття: розвинути у учасників навички позитивного мислення, навчити їх орієнтуватися на позитивні аспекти ситуацій, що допомагають знижувати рівень стресу, покращувати емоційний стан і сприяти досягненню особистих цілей. Підвищити усвідомленість важливості ментальних звичок для психічного здоров'я. Покращити самооцінку і внутрішній діалог: навчити змінювати негативні переконання і думки на конструктивні та підтримуючі. Навчити методам зміни негативних переконань: показати учасникам інструменти для роботи з власними переконаннями, що сприяють розвитку позитивного мислення.

Основні завдання заняття:

- ознайомлення з поняттям позитивного мислення: що таке позитивне мислення, як воно формується і яку роль відіграє у психічному здоров'ї;
- розпізнавання негативних патернів мислення: допомогти учасникам виявити свої звички до негативних думок і переконань;
- розвиток навичок оптимістичного бачення ситуацій: через вправи і техніки, навчити учасників знаходити позитивні аспекти навіть у складних чи стресових ситуаціях;
- створення позитивних афірмацій та внутрішнього діалогу: навчити учасників створювати позитивні, підтримуючі думки та переконання для зміцнення внутрішньої мотивації та впевненості;
- мотивація на зміну мислення в реальному житті: допомогти учасникам адаптувати позитивне мислення до повсякденних ситуацій і досягнення особистих цілей;
- навчання практичним інструментам: використання конкретних методик і технік, таких як переформулювання негативних думок, афірмації та вправи на вдячність.

Очікувані результати: спрямоване на зміцнення внутрішнього ресурсу учасників, що дозволить їм краще справлятися зі стресом, мати більш оптимістичний погляд на життя і підвищити рівень психологічної стійкості.

Роздатковий матеріал: кубик із питаннями, презентація, аркуш паперу А4, ручка, олівці, скринька, стікери.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

Вступне слово. Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми розпочнемо важливе заняття, яке допоможе нам розібратися з тим, як наше мислення впливає на наше психічне здоров'я. Позитивне мислення — це не просто набір оптимістичних думок, це важливий інструмент, який може значно полегшити наше життя, знизити рівень стресу та профілакувати різноманітні психічні розлади, такі як тривожність, депресія чи хронічне емоційне виснаження. У нашому щоденному житті ми постійно стикаємося з різноманітними стресовими ситуаціями: робочі завдання, соціальні взаємодії, особисті проблеми. Часто в таких моментах ми починаємо сумніватися у власних силах, відчуваємо невпевненість або занепокоєння. Всі ці переживання є нормальними, але якщо ми дозволяємо негативним думкам контролювати нас, вони можуть призвести до розвитку серйозних психічних розладів.

Заняття, яке ми сьогодні проводимо, покликане дати вам інструменти для боротьби з такими негативними патерами мислення. Ми будемо говорити не про ідеалізацію світу чи «рожеві окуляри», а про реальні техніки та стратегії, які допомагають нам справлятися з викликами і зберігати психічне здоров'я, навіть коли життя не ідеальне.

Ми будемо працювати з практичними вправами, які допоможуть вам навчитися змінювати свій внутрішній діалог і перетворювати негативні думки на підтримуючі, зосереджені на рішучості і розвитку. Ми також розглянемо методи роботи з тривожними та депресивними настроями, щоб у важкі моменти ви могли застосовувати ці техніки і зберігати емоційну рівновагу.

Тож давайте налаштуємось на продуктивну роботу і зміни, які допоможуть нам почуватися краще в кожен момент нашого життя. Готові? Тоді розпочнемо!

2. Вправа «Кубик мислення».

Мета: спонукати учасників до відкритості та креативного підходу під час знайомства; залучити учасників до активної комунікації та розвитку позитивного мислення через легку ігрову форму. Створити атмосферу

взаєморозуміння та підтримки, яка допоможе учасникам почуватися комфортно під час тренінгу.

Інструкція: кожен учасник називає своє ім'я та по черзі кидає кубик, і те питання, яке випало на верхній грані, він повинен обговорити з усіма. Учасник може відповісти на питання, розповісти про себе, поділитися своїми думками чи історією, пов'язаною з темою. Всі інші учасники мають уважно слухати, не перебивати і намагатися задавати питання чи робити зауваження, що підтримують та доповнюють відповідь. Питання можуть бути такими:

- Що вам подобається робити у вільний час?
- Яку якість ви найбільше цінуєте в інших людях?
- Яка ваша найбільша мрія чи ціль на найближчий рік?
- Назвіть один позитивний момент з вашого життя, який вам приносить радість.
- Як ви справляєтесь зі стресом або труднощами?
- Що для вас означає «позитивне мислення»?
- Яке місце на Землі ви хочете відвідати?
- Яку книгу або фільм ви б порекомендували?
- Що мотивує вас працювати?
- Яку професійну навичку ви хочете покращити?

Завершення та рефлексія: обговорення з учасниками:

- Які питання для вас були найцікавішими або найскладнішими?
- Що нового ви дізналися про своїх колег?
- Як змінилася ваша взаємодія з іншими учасниками?
- Якби ви могли мати суперсилу, яку б обрали?
- Яку країну ви б створили, і які правила там діяли б?

Заклучення. Вправа «Кубик мислення» дозволяє учасникам в неформальній атмосфері поділитися своїми думками і переживаннями, при цьому стимулюючи їх до активного роздумування про позитивні аспекти життя. Це чудовий старт для побудови довірливих стосунків і подолання бар'єрів у спілкуванні в рамках заняття.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке позитивне мислення»

Позитивне мислення — це спосіб сприйняття світу, за якого людина зосереджена на позитивних аспектах навколишньої реальності, шукає можливості, а не перешкоди, і орієнтується на розвиток, а не на проблеми. Це не означає ігнорування труднощів або проблем, але вміння бачити їх як можливість для зростання та самовдосконалення.

У світі, де ми щодня стикаємося зі стресами, випробуваннями та незапланованими змінами, позитивне мислення може стати важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я. Воно дозволяє

зберігати оптимізм, навіть коли ситуація здається складною, і допомагає адаптуватися до змін без негативних емоційних наслідків.

Основні принципи позитивного мислення:

1. Фокус на можливостях, а не на проблемах. Люди з позитивним мисленням шукають рішення, навіть коли стикаються з труднощами. Вони не зосереджуються на тому, що пішло не так, а на тому, як можна виправити ситуацію або зробити крок уперед.

2. Віра у власні сили. Позитивне мислення передбачає вірність у власний потенціал. Люди з таким підходом не сумніваються в своїх можливостях і здатні долати труднощі, навіть якщо вони мають тимчасові невдачі.

3. Оптимізм і надія. Важливо мати надію на краще майбутнє. Оптимістичний погляд дозволяє людині зберігати енергію для подолання труднощів і зосереджуватися на позитивних моментах життя, навіть коли ситуація здається важкою.

4. Позитивний внутрішній діалог. Це вміння спілкуватися з собою підтримуючим і конструктивним способом. Замість того щоб самокритично судити свої дії чи помилки, позитивно налаштовані люди дають собі змогу вчитися на помилках і не ставлять себе в негативне світло.

Чому важливо розвивати позитивне мислення?

- Покращує психічне здоров'я: Люди, які практикують позитивне мислення, мають нижчий рівень стресу та тривожності, а також менше схильні до депресії. Вони можуть краще справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи спокій та впевненість.
- Збільшує життєву енергію та мотивацію: Позитивні думки стимулюють бажання діяти, ставити цілі і досягати їх. Це дає більше енергії для розвитку та досягнення бажаних результатів у різних сферах життя.
- Поліпшує міжособистісні стосунки: Люди, які мислять позитивно, зазвичай мають більше друзів та підтримки від оточення. Їх оптимізм заразливий, і вони можуть мотивувати інших до змін.
- Знижує ризик виникнення психічних розладів: Регулярне практикування позитивного мислення може виступати як своєрідна профілактика різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність чи стресові розлади.

Як розвивати позитивне мислення?

1. Змінюйте негативний внутрішній діалог: Навчіться помічати негативні думки і переформулювати їх у більш конструктивні. Наприклад, замість «Я не зможу це зробити» скажіть «Я намагатимуся і знайду спосіб це зробити».

2. Практикуйте вдячність: Щодня звертайте увагу на позитивні моменти у вашому житті. Вдячність за маленькі радощі допомагає зміцнити позитивне мислення.
3. Оточіть себе позитивними людьми: Спілкування з оптимістичними та підтримуючими людьми може допомогти вам зберігати позитивний настрій і дивитися на ситуацію з оптимістичної точки зору.
4. Будьте реалістами: Позитивне мислення не означає заперечення труднощів. Важливо приймати реальність, але при цьому знаходити конструктивні шляхи для подолання перешкод.
5. Практикуйте медитацію та майндфулнес: Техніки зосередження на теперішньому моменті допомагають знизити стрес і підвищити рівень позитивних емоцій.

4. Вправа «Пошук позитиву»

Мета вправи: розвивати здатність змінювати негативне сприйняття ситуацій на позитивне, знижуючи рівень стресу та тривожності; навчити учасників знаходити конструктивні способи реагування на життєві труднощі; підвищити рівень емоційної стійкості та здатність справлятися з негативними емоціями.

Підготовка. Розпочинаю заняття із пояснення важливості позитивного сприйняття ситуацій у житті, адже люди, які знаходять позитив навіть у складних обставинах, краще справляються зі стресом і знижують ризик розвитку психічних розладів. Позитивне мислення допомагає не тільки впоратися з труднощами, але й підтримувати психоемоційний баланс.

Інструкція: учасники сідають у коло або формуються в групи. Кожному учаснику дається аркуш паперу та ручка. Пропоную кожному учаснику подумати про нещодавню ситуацію, яка викликала стрес або негативні емоції. Це може бути як професійна проблема, так і особисті труднощі (наприклад, сварка з близькою людиною, невдача в роботі, важка ситуація в родині, тощо). Після написання ситуації зробити зміну перспективи- подивитися на свою ситуацію з іншої точки зору, знайти хоча б три позитивні аспекти цієї ситуації та написати їх на звороті цього паперу. (Наприклад:

якщо втрата роботи — це шанс знайти нову роботу, яка більше відповідає інтересам або навичкам. Якщо сварка з другом — це можливість краще зрозуміти потреби і межі у відносинах.)

Важливо, щоб учасники не обмежувалися лише позитивними аспектами, а також вказували, як вони можуть змінити своє ставлення до цієї ситуації для того, щоб вона не викликала стресу.

Обговорення та рефлексія: Після того як всі учасники виконали завдання, можна запропонувати їм поділитися своїми думками в групі. Кожен учасник має можливість розповісти, як він знайшов позитив у своїй ситуації, які уроки він виніс і що змінив у своєму ставленні. Важливо, щоб під час обговорення тренер заохочував учасників до підтримки один одного та підкреслював, що всі ситуації мають як мінімум один позитивний аспект.

Адаптації вправи. Якщо учасники відчувають серйозні емоційні труднощі (наприклад, депресія або тривожність), можна обмежити вправу менш важкими ситуаціями, які спричиняють менший стрес, щоб не погіршити емоційний стан. Важливо пам'ятати, що починати треба з простих ситуацій.

Для груп з високим рівнем стресу (наприклад, медичні працівники або військові) можна адаптувати вправу, додаючи конкретні питання або ситуації, що стосуються професійної діяльності, та робити акцент на те, як стрес може бути джерелом розвитку (наприклад, після важкої ситуації людина може стати більш стійкою або навчитися краще управляти своїми емоціями).

Для дітей або підлітків можна зробити у вигляді гри. Наприклад, замість серйозних ситуацій, використати фантастичні або карикатурні ситуації (наприклад, «якщо ваш супергерой не зміг врятувати місто, що він зробить наступного разу?»).

Переваги вправи. Зниження рівня стресу та тривожності. Позитивне переосмислення ситуацій дозволяє знизити рівень негативних емоцій і зберегти спокій. Зміцнення емоційної стійкості: Вправа допомагає учасникам краще адаптуватися до труднощів і розвивати стійкість до стресу. Підвищення позитивного мислення. Розвиток навичок бачити можливості і позитив навіть у складних обставинах сприяє підтримці психічного здоров'я. Навчання конструктивним методам подолання труднощів. Учасники вчаться розглядати негативні ситуації як можливість для зростання та навчання, що допомагає впоратися з емоційними викликами.

Вправа «Пошук позитиву» є потужним інструментом профілактики психічних розладів, оскільки допомагає учасникам змінити своє сприйняття стресових ситуацій. Вміння бачити позитив в будь-яких обставинах є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я і зниження ризику розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів.

5. Вправа «Магія слів»

Мета вправи: розвивати свідомість про вплив мови та слів на психічний стан людини. Вчити учасників використовувати позитивні, підтримуючі слова для зниження стресу та тривожності. Покращити

внутрішній діалог і навчити звертати увагу на те, як слова можуть впливати на емоційний стан.

Підготовка: починаю вправу з того, що пояснює важливість мови, яку ми використовуємо, для нашого психоемоційного стану. Слова мають велику силу: вони можуть підтримувати, заспокоювати, але також і створювати стрес або погіршувати настрій. Завдання вправи — змінити звички, використовувати позитивні вирази, щоб зміцнити емоційну стійкість і знизити рівень стресу.

Інструкція для проведення вправи: Учасники сідають у коло або групи. Кожному учаснику дається аркуш паперу та ручка. Пропонується кожному учаснику подумати про ситуацію, яка викликає у нього стрес або тривогу (це може бути робоче завдання, конфлікт в особистих стосунках або будь-яка інша ситуація). Учасники повинні записати свої почуття і думки, які виникають у цій ситуації, а також слова, якими вони зазвичай описують свою реакцію на неї. Наприклад: «Це занадто важко», «Я не справлюся», «Це катастрофа». Надалі завдання кожного учасника — змінити негативні або нейтральні вирази на позитивні або підтримуючі. Учасники повинні переписати свої початкові думки, використовуючи слова, які підвищують самооцінку, підтримують і надихають. Наприклад: «Це важко, але я справлюся», «Це виклик, але я можу навчитися», «Це можливість для зростання». Під час виконання цього завдання пропонується учасникам звертати увагу на мову, яку вони використовують не тільки щодо себе, але й щодо інших. Важливо розуміти, як позитивна мова може підвищити емоційну стійкість.

Обговорення та рефлексія: після виконання завдання учасники обговорюють свої зміни. Кожен ділиться, як змінилася його перспектива на ситуацію після того, як він змінив свою мову. Запитання до обговорення.

- Як ви почуваетесь після того, як переписали свої думки?
- Чи було складно знайти позитивні слова?
- Як ви думаєте, чому важливо використовувати позитивну мову, особливо в стресових ситуаціях?
- Як ви можете застосувати цю техніку в повсякденному житті?
- Які інші ситуації можна змінити за допомогою позитивних слів?
- Як ви думаєте, чи допоможе це зменшити стрес або тривожність у майбутньому?

Переваги вправи: вправа «Магія слів» наголошує на важливості внутрішнього діалогу і на тому, як позитивні слова можуть істотно змінити наш емоційний стан. Це потужний інструмент у профілактиці психічних розладів, адже мова, яку ми використовуємо, безпосередньо

впливає на наше психічне здоров'я. Використовуючи позитивну мову, ми можемо зменшити стрес, підтримати себе і створити більш гармонійне ставлення до життя.

6. Вправа «Що би я зробив, якби не боявся...»

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити свої страхи та обмеження, які заважають їм діяти. Стимулювати розуміння того, як подолання страхів може покращити якість життя і сприяти психічному здоров'ю. Розвивати здатність планувати позитивні зміни в житті, незважаючи на страхи.

Пояснення мети вправи: пояснюють важливість усвідомлення власних страхів і того, як вони можуть обмежувати особистісний розвиток. Страх — це природна емоція, яка часто виникає перед новими або незвичними ситуаціями. Однак, якщо ми дозволяємо йому керувати нами, це може заважати нам досягати бажаних цілей та змінювати своє життя на краще.

Інструкція для проведення вправи: учасники сідають у коло або розташовуються зручним чином. Кожному учаснику дається аркуш паперу та ручка. Тренер просить кожного подумати про ситуації, які викликають у нього страх або відчуття невпевненості (це може бути будь-що: нове завдання на роботі, розмова з кимось важливим, важливе життєве рішення тощо). Після чого кожен учасник повинен завершити наступну фразу: «Що би я зробив, якби не боявся...?»

Учасники записують свої думки на аркуші паперу, відповідаючи на питання і вказуючи те, що зазвичай викликає у них страх або тривогу, але що вони б могли зробити, якби страх не був перешкодою. Приклад: «Що би я зробив, якби не боявся...»

...попросити підвищення на роботі.

...розпочати нову кар'єру або проект.

...зізнатися у своїх почуттях іншій людині.

...поділитися своїми думками або переживаннями з близьким другом.

Після того як учасники завершають вправу, тренер пропонує групі поділитися своїми відповідями. Кожен учасник може озвучити, що б він зробив у конкретних ситуаціях, якби не було страху.

Обговорення та рефлексія: обговорення з учасниками групи

- Як ви можете змінити своє ставлення до цих ситуацій, щоб почати діяти?
- Які маленькі кроки ви можете зробити вже зараз, щоб подолати страх?
- Як зменшення цих страхів може вплинути на ваше психічне здоров'я та емоційний стан?

Під час рефлексії важливо звернути увагу на те, як навіть невеликі кроки у подоланні страхів можуть допомогти покращити якість життя та психічне благополуччя.

Вправа «Що би я зробив, якби не боявся...» є потужним інструментом для профілактики психічних розладів. Вона допомагає учасникам усвідомити свої страхи і знайти способи їх подолати, що в результаті може значно покращити психічний стан і дозволити діяти з більшою впевненістю та стійкістю. Цей процес сприяє зниженню тривожності і покращенню емоційного самопочуття.

7. Вправа «Скринька позитивних моментів»

Мета вправи: створення звички фокусуватися на позитивних аспектах життя. Покращення настрою та психоемоційного стану шляхом осмислення приємних моментів. Підвищення здатності до позитивного мислення в повсякденному житті.

Пояснення мети і важливості вправи: Тренер пояснює учасникам, що негативні емоції та думки можуть затьмарювати позитивні моменти життя, що веде до зниження настрою та стресу. Вправи на позитивне мислення допомагають спрямувати увагу на хороші речі, які відбуваються, і таким чином покращують наш емоційний стан.

Інструкція для проведення вправи: учасники отримують аркуші паперу і ручки або картки (для більш творчого підходу — маленькі паперові скриньки чи коробки). Тренер дає кожному завдання: «Уявіть, що ви маєте магічну скриньку, в яку можна покласти всі позитивні моменти, що трапилися з вами сьогодні або нещодавно». Учасники повинні подумати про останні позитивні моменти або досягнення, які вони пережили (можна пригадати моменти з роботи, спілкування з близькими, події, які принесли радість, чи навіть маленькі досягнення, які підняли настрій). Кожен момент записується на окремій картці чи аркуші паперу, наприклад:

- «Сьогодні я допоміг другові, і це зробило мене щасливим».
- «Я зробив перший крок до вирішення важливого завдання».
- «Ми з другом добре провели час разом — це дало мені енергію».

Підсумок і обговорення: кожен учасник ділиться з групою одним із моментів, які вони записали в «скриньку». Тренер може задати такі питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь, коли згадаєте ці позитивні моменти?
- Як часто ви звертаєтесь до таких приємних моментів у своєму житті?
- Як ці моменти можуть допомогти вам підвищити настрій або зменшити стрес?

Рефлексія: Наприкінці вправи пропоную учасникам подумати, як вони можуть використовувати цю техніку в повсякденному житті, підкреслює, що в кінці кожного дня корисно створювати «скриньку» своїх позитивних переживань і повернутися до неї, коли почуваєшся втомленим або роздратованим.

Адаптації вправи:

Для дітей або підлітків. Можна зробити вправу цікавішою і додати елементи гри, наприклад, малюючи картинки або створюючи колажі, що символізують позитивні моменти. Для дітей можна використовувати візуальні метафори — скриньки, кошики або «дерева щастя», на яких вони можуть «висаджувати» свої позитивні моменти.

Для груп з високим рівнем стресу. Якщо учасники переживають складні життєві ситуації, варто почати з менших, але значущих позитивних моментів. Під час вправи важливо сприяти тому, щоб учасники не лише згадували великі досягнення, а й акцентували увагу на дрібних радощах, що підвищують настрій.

Вправа «Скринька позитивних моментів» є чудовим інструментом для профілактики психічних розладів. Вона допомагає учасникам навчитися звертати увагу на позитивні моменти, що відбуваються в їхньому житті, і фокусуватися на тому, що приносить радість і задоволення. Ця вправа не лише підвищує настрій, а й розвиває емоційну стійкість, що важливо для підтримки психічного здоров'я.

8. Рефлексія.

Сьогодні ми поглиблено працювали з поняттям позитивного мислення і його впливом на психічне здоров'я. Ми розглядали різні вправи, які допомагають змінювати наше ставлення до життя і проблем. Серед них були техніки для розвитку позитивного мислення, такі як «Скринька позитивних моментів», «Що би я зробив, якби не боявся», а також вправи для фокусування на досягненнях і маленьких радощах.

Протягом заняття ви навчилися технік, які допоможуть вам адаптуватися до стресових ситуацій, підвищити рівень емоційної стійкості та підтримувати загальне психічне здоров'я. Важливо пам'ятати, що позитивне мислення — це навичка, яку можна розвивати і зміцнювати з часом. Поділіться будь ласка своїми враженнями від виконаних вправ:

- Що нового ви дізнались про себе?
- Яка вправа була для вас найбільш корисною?
- Як ви почуваєтесь після виконання вправ на позитивне мислення?
- Чи вдалося вам на деякий час змінити ставлення до своїх проблем?

Дякую вам за активну участь у занятті! Ви зробили важливий крок до зміцнення свого психічного здоров'я, адже позитивне мислення допомагає не лише долати труднощі, але й зберігати внутрішній баланс. Пам'ятайте, що зміни починаються з вас, і навіть маленькі кроки можуть призвести до великих змін у вашому житті.

Заняття 5.

Тема: «Профілактика вигорання: як уникнути емоційного виснаження»

Мета заняття: формування уявлення про причини, ознаки та наслідки емоційного вигорання; надання практичних інструментів для профілактики емоційного виснаження та збереження психоемоційного балансу.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям «емоційне вигорання»;
- висвітлити основні фактори, що спричиняють вигорання;
- навчити учасників ідентифікувати ознаки емоційного виснаження у себе та оточуючих;
- розвинути навички саморегуляції та управління стресом;
- ознайомити з ефективними методами профілактики вигорання;
- відпрацювати конкретні техніки релаксації та відновлення ресурсу.

Очікувані результати.

Після завершення заняття учасники знатимуть про емоційне вигорання, його причини та етапи розвитку; основні способи профілактики вигорання. Вмітимуть розпізнавати ознаки емоційного виснаження у себе та інших; застосовувати техніки релаксації та відновлення емоційного ресурсу. Відчуватимуть підвищену мотивацію до самозбереження психоемоційного здоров'я; впевненість у своїй здатності керувати стресом та уникати вигорання.

Роздатковий матеріал: листочки паперу або блокноти для кожного учасника; ручки або олівці; роздруковані шаблони у вигляді двох стовпчиків: «Що дає енергію» та «Що забирає енергію»; маркери та стікери, папір із шаблоном «колеса балансу» для кожного учасника, листки паперу, фліпчарт, олівці, ручки, шаблон "дерева рішень" із коренем, стовбуром, гілками та листям.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід проведення

1. Вступ

Доброго дня, шановні учасники! Я рада вітати вас на нашому занятті, яке присвячене дуже важливій темі – профілактиці емоційного

вигорання. Це проблема, з якою стикається дедалі більше людей у сучасному світі, незалежно від сфери діяльності чи віку. Ми працюємо, навчаємося, дбаємо про інших, але часто забуваємо про власний емоційний стан. Сьогодні ми зосередимося на тому, як навчитися піклуватися про себе, щоб уникнути виснаження і жити в гармонії із собою.

Емоційне вигорання – це не просто втома або поганий настрій. Це глибокий стан виснаження, який впливає на наше здоров'я, стосунки та продуктивність. На щастя, існують способи його попередження та подолання. І головне – це не так складно, як здається. Сьогодні ми поговоримо про причини, ознаки вигорання і, найважливіше, розглянемо практичні інструменти, які допоможуть уникнути цього стану.

Я запрошую вас до активної участі, адже тренінг буде не тільки теоретичним, а й практичним. Ви зможете випробувати техніки, які допоможуть відновлювати енергію і контролювати свій емоційний стан. Сподіваюся, це заняття стане корисним і допоможе вам краще піклуватися про себе.

2. Вправа «Три слова про себе»

Мета: допомогти учасникам познайомитися; сприяти формуванню позитивної атмосфери в групі; розвивати саморефлексію та усвідомлення власних ресурсів.

Хід вправи:

Інструкція для учасників: Щоб краще познайомитися, я пропоную кожному назвати своє ім'я та коротко описати себе за допомогою трьох слів. Це можуть бути риси характеру, уподобання, професійні якості або щось, що вас найкраще характеризує. Наприклад, я можу сказати про себе: «енергійна, допитлива, відповідальна». Якщо хочете, можете коротко пояснити свій вибір, але це не обов'язково. Наприклад, я скажу про себе: «Творча, комунікабельна, відкрита». Я вибрала ці слова, бо вони відображають мою любов до спілкування та креативних ідей.»

Обговорення:

- Як ви почувалися, коли вибирали ці слова?
- Чи було складно чи легко знайти три слова про себе?
- Чи побачили ви у своїх словах щось нове про себе?

Тепер, коли ми налаштувалися, давайте розпочнемо обговорення, щоб дізнатися більше про емоційне вигорання та способи його профілактики.

3. Інформаційна хвилинка: Що таке вигорання?

Це явище не просто про втому чи стрес – воно глибше. Вигорання поступово руйнує нашу енергію, мотивацію та здатність до виконання повсякденних завдань. Його часто називають «хворобою сучасності»,

адже ритм життя та постійний тиск змушують багатьох людей працювати «на межі».

Основні ознаки вигорання: постійна втома, безсоння, головний біль, слабкість.

емоційне виснаження, почуття безпорадності, роздратування, зниження здатності радіти та отримувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги, байдужість до роботи чи обов'язків, відчуження від людей, уникання соціальних контактів, песимізм.

Причини вигорання:

- Постійний стрес (на роботі, в сім'ї, у соціальному житті).
- Надмірна відповідальність, бажання все контролювати.
- Відсутність підтримки з боку оточення.
- Нереалістичні вимоги до себе (перфекціонізм).
- Недостатній час для відпочинку, хобі та відновлення.

Чим небезпечне емоційне вигорання?

Якщо вигорання ігнорувати, воно може призвести до фізичних проблем (серцево-судинні захворювання, ослаблений імунітет); депресії чи тривожних розладів; погіршення стосунків із близькими та колегами; зниження якості життя в цілому.

Емоційне вигорання – це сигнал нашого організму про те, що потрібно зробити паузу і переглянути свій стиль життя. Це не слабкість чи невдача, а природна реакція на надмірне навантаження. Головне – навчитися розпізнавати його на ранніх стадіях і вчасно діяти. «Піклуйтеся про себе – це не розкіш, а необхідність!»

4.Вправа «Моя енергія»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що дає їм енергію та що її забирає; підвищити рівень саморефлексії щодо власних ресурсів і способів їх відновлення; навчити учасників балансувати між енерговитратами та енергозбереженням.

Хід вправи:

1. Підготовка.

Наше життя – це постійний потік обміну енергією. Ми отримуємо її з різних джерел, але водночас витрачаємо на різні справи та ситуації. Щоб уникнути емоційного вигорання, важливо зрозуміти, що нас наповнює, а що – виснажує. Сьогодні ми з вами попрацюємо над тим, щоб створити карту вашої енергії.

2. Виконання вправи.

Пропоную учасникам розділити аркуш паперу на дві частини:

- Ліва колонка: «Що дає мені енергію»
- Права колонка: «Що забирає мою енергію»

Учасники пишуть свої відповіді у кожен колонку, записувати можна будь-які думки, які виникають, не обмежуючи себе

Приклади для орієнтиру:

Що дає енергію:	Що забирає енергію:
спілкування з друзями	конфлікти
прогулянки	перевтома
читання	негативні новини
спорт	багатозадачність
музика	недосипання

Рефлексія: запитання для обговорення

- Чого більше у вашому списку – того, що дає енергію чи того, що її забирає?
- Чи є щось у вашому житті, що регулярно забирає багато енергії, але ви цього не помічали раніше?
- Які джерела енергії ви використовуєте найчастіше, а які могли б використовувати більше?

Після обговорення пропоную учасникам записати хоча б три конкретні кроки для поновлення енергії. Наприклад: щодня виділяти 30 хвилин на хобі, зменшити час у соціальних мережах, проводити вихідні на природі.

Завершення:

Ця вправа допомагає нам усвідомити, як важливо підтримувати баланс енергії у житті. Те, що ми зробили зараз, – це перший крок до уникнення вигорання. Пам'ятайте: найголовніше – вчасно звертати увагу на свій стан і не забувати наповнювати себе енергією.

5. Вправа «Життєве колесо балансу»

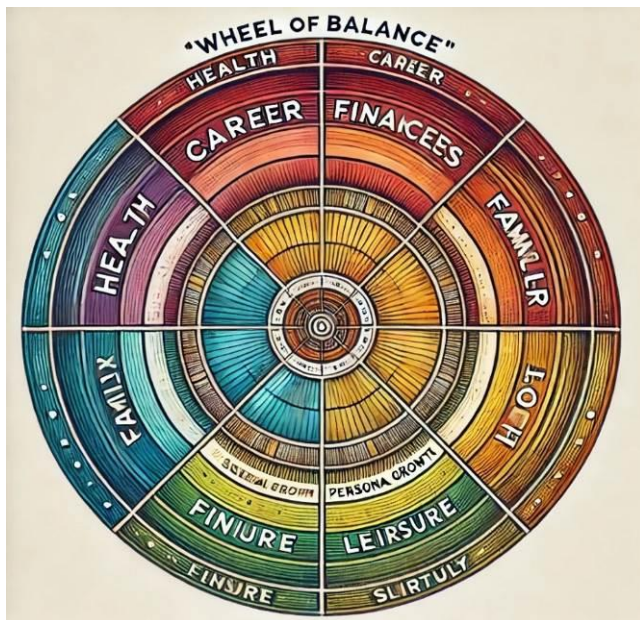
Мета: допомогти учасникам оцінити рівень задоволеності різними аспектами свого життя; виявити дисбаланси, які можуть впливати на емоційний стан і сприяти вигоранню; надати учасникам інструмент для саморефлексії та постановки цілей.

Хід вправи

1. Пояснення концепції:

Колесо балансу – це простий, але ефективний інструмент для оцінки вашого життя. Ми поділяємо наше життя на ключові сфери, кожна з яких є важливою для гармонії та благополуччя. Коли хоча б одна сфера сильно недооцінена, це створює дисбаланс, який може призводити до стресу, втоми або навіть вигорання. Мета цієї вправи – визначити, які аспекти вашого життя потребують більше уваги.

Кожен
сегмент — це певна
сфера життя:
Здоров'я
Кар'єра/Робота
Фінанси
Сім'я/Стосунки
Друзі/Соціальне
життя
Особистий розвиток
Відпочинок/Розваги
Духовність/Сенс
життя



Учасники
можуть змінити
сегменти відповідно
до своїх потреб.

Уявіть, що центр колеса – це 0 балів (незадоволеність), а край колеса – це 10 балів (всі точки між собою, щоб побачити форму вашого колеса. максимальна задоволеність). Оцініть кожен сферу свого життя за шкалою від 0 до 10 і позначте цю точку у відповідному сегменті. Потім з'єднайте

- Чи ваше колесо нагадує рівне коло?
- Які сфери у вас найбільш розвинені?
- Які сфери потребують більше уваги?
- Як цей дисбаланс може впливати на ваш емоційний стан та

енергію?

Робота з пріоритетами:

Ведучий пропонує учасникам вибрати 1–2 сфери з найнижчими оцінками, над якими вони хотіли б попрацювати.

Задайте питання:

- Що ви можете зробити, щоб підвищити оцінку хоча б на 1-2 бали?
- Які конкретні дії допоможуть вам поліпшити цю сферу?

Запис дій: учасники записують конкретні кроки, які вони готові зробити. Наприклад: здоров'я: почати гуляти 20 хвилин кожного дня; друзі: планувати зустрічі з друзями раз на тиждень.

5. Завершення вправи: підсумки

Ведучий підводить:

Колесо балансу – це ваш персональний компас, який показує, де ви зараз і в якому напрямку варто рухатися. Пам'ятайте, що зміни не обов'язково мають бути масштабними – навіть маленькі кроки можуть призвести до великих результатів.

6. Релаксаційна вправа «Медитація на дихання»

Мета: навчити учасників базовим технікам усвідомленого дихання; допомогти знизити рівень стресу, зосередитися на «тут і зараз»; підвищити уважність до власного стану та покращити самопочуття.

Підготовка до вправи: забезпечте спокійну атмосферу в приміщенні. Приглушене світло або теплий тон освітлення сприяє розслабленню. Якщо можливо, ввімкніть тиху, заспокійливу музику або звуки природи (морський прибій, спів птахів). Забезпечте зручні стільці з прямою спинкою або можливість сісти на підлогу з використанням килимків чи подушок.

Інструктаж:

Попередьте учасників, що медитація на дихання – це проста вправа, яка не потребує спеціальних знань. Головне – зосередитися на своєму диханні та відчувти себе в моменті.

Хід вправи :

1. Початок вправи: «Сядьте зручно. Спина повинна бути прямою, але не напруженою. Руки розслаблено лежать на колінах, долонями вниз або вгору. Закрийте очі, якщо вам це зручно, або сфокусуйте погляд на одній точці перед собою. Зробіть глибокий вдих через ніс, наповнюючи легені повітрям... і повільно видихніть через рот. Відчуйте, як напруга залишає ваше тіло з кожним видихом.» Повторіть 2–3 рази.

2. Основна частина (8-10 хвилин):

Фокус на диханні: ведучий говорить спокійним, рівним голосом

«Тепер дозвольте вашому диханню бути природним, без будь-якого контролю. Просто спостерігайте за тим, як ви дихаєте. Відчуйте, як повітря входить у ваш ніс, проходить через легені, і як воно виходить назовні. Помітьте, яке ваше дихання – тепле чи прохолодне, глибоке чи поверхневе, швидке чи повільно. Якщо у вашій голові з'являються думки, не намагайтеся їх позбутися. Просто спостерігайте за ними, як за хмарами, що пропливають по небу, і м'яко поверніть увагу до дихання. Щоб легше зосередитися, ви можете рахувати вдихи й видихи.

Наприклад, вдих – «один, видих – два». Дійдіть до п'яти і починайте знову. Якщо ви загубили рахунок, не хвилюйтеся, просто почніть знову з «один». Спробуйте відчувати, як піднімається та опускається ваш живіт або груди під час дихання. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється з кожним видихом.»

3. Завершення вправи : «Тепер повільно перенесіть свою увагу з дихання на тіло. Відчуйте, як ваші ноги торкаються підлоги, як руки лежать на колінах. Відчуйте себе у просторі навколо. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб повернутися до активного стану. Коли будете готові, повільно розплющить очі. Потягніться, якщо відчуваєте таку потребу. Прислухайтеся до себе: що ви зараз відчуваєте?»

Обговорення: попросіть учасників поділитися своїми враженнями:

- Як ви почувалися під час медитації?
- Чи вдалося вам зосередитися на диханні?
- Що було найскладнішим у цій вправі?

Рекомендації: виконувати таку вправу щодня, навіть 5 хвилин, для підтримки емоційної рівноваги, зниження рівня стресу, покращиться концентрація, підвищиться усвідомлення себе та свого емоційного стану.

7. Вправа «Дерево важливих рішень»

Мета: навчити учасників аналізувати складні ситуації, розглядати альтернативи та приймати обґрунтовані рішення; розвивати навички стратегічного мислення та оцінки наслідків різних варіантів; підвищити усвідомленість щодо вибору та його впливу на майбутнє.

Хід вправи:

1. Підготовка:

Дерево рішень – це спосіб візуалізувати проблему, можливі рішення та їхні наслідки. Воно допомагає краще зрозуміти ситуацію і вибрати найбільш доцільний варіант. Кожен елемент дерева символізує певний аспект: корінь – це проблема, яку потрібно вирішити; стовбур – основне рішення або вибір, що стоїть перед вами; гілки – можливі варіанти рішень; листя – наслідки кожного варіанту.

Роздайте матеріали учасникам або покажіть приклад дерева рішень на фліпчарті чи екрані.

2. Виконання вправи:

Попросіть учасників подумати про конкретну проблему або ситуацію, яка потребує рішення. Це може бути реальна проблема (робоча, особиста тощо) або запропонована ведучим. У центрі аркуша (або внизу дерева, якщо є шаблон) напишіть проблему.

2. Розвиток стовбура – основне рішення:

Напишіть основне питання або вибір, який потрібно зробити, як стовбур дерева.

3. Гілки – альтернативні варіанти:

Розділіть основне питання на 2–4 варіанти рішень (гілки дерева).

4. Листя – наслідки:

На кожній гілці додайте листя (результати або наслідки кожного варіанту). Запропонуйте учасникам подумати про:

- Короткострокові та довгострокові наслідки.
- Позитивні та негативні сторони.
- Ризики та можливості.

3. Аналіз та рефлексія:

1. Порівняння варіантів:

Запропонуйте учасникам оцінити кожен варіант за такими критеріями: реалістичність чи рівень ризику, відповідність особистим цінностям і цілям, емоційний комфорт.

2. Обговорення: запитання до учасників

- Який варіант виглядає найбільш прийнятним для вас?
- Що було найважливішим критерієм для вибору?
- Чи побачили ви нові можливості чи ризики, які не помічали раніше?

3. Вибір дії: запропонуйте учасникам записати один крок, який вони готові зробити для реалізації свого рішення.

4. Завершення:

Дерево рішень – це інструмент, який допомагає побачити картину загалом і обрати найкращий шлях. Не бійтеся переглядати свої варіанти, якщо обставини змінюються.

Учасники діляться своїми враженнями: що було найціннішим у цій вправі та чи стало вам легше приймати рішення після її виконання?

8. Рефлексія

Сьогодні ми з вами дізналися, що таке емоційне вигорання, які його причини та наслідки. Ми розглянули інструменти самодопомоги, такі як усвідомлене дихання, аналіз енергетичних ресурсів, балансування життєвих сфер і прийняття рішень. Також ми виконали практичні вправи, які допоможуть уникнути виснаження та зберігати гармонію у своєму житті.

Запитання для рефлексії: ведучий ставить учасникам кілька запитань:

- Що було для вас найбільш корисним або цікавим під час заняття?

- Це допомагає зрозуміти, які аспекти тренінгу найбільше вплинули на учасників.
 - Що ви дізналися нового про себе або свої звички?
- Питання сприяє самоусвідомленню та глибшій рефлексії.
- Які інструменти або вправи ви готові використовувати у своєму житті?
 - Що ви плануєте змінити або покращити у своєму повсякденному житті для профілактики вигорання?

Техніка «Три речі»

Попросіть учасників подумати і записати: одну річ, яку я хочу залишити в своєму житті після цього заняття. Одну річ, від якої я хочу позбутися або зменшити її вплив та одну річ, яку я хочу додати до свого життя.

Учасники можуть поділитися своїми думками в групі або залишити їх для особистого використання.

Завершення

Емоційне вигорання можна попередити, якщо уважно ставитися до свого стану, слухати себе та дбати про свій баланс. Пам'ятайте, що маленькі кроки кожного дня ведуть до великих змін.

Заняття 6.

Тема: Соціальні зв'язки та підтримка

Мета заняття: формування усвідомлення значення соціальних зв'язків та навичок використання соціальної підтримки для зміцнення психічного здоров'я та профілактики психічних розладів.

Основні завдання :

- ознайомити учасників із поняттям соціальної підтримки та її видами (емоційна, інформаційна, інструментальна);
- пояснити вплив соціальних зв'язків на психічне здоров'я;
- розвинути навички ефективного спілкування, включаючи активне слухання, емпатію та підтримку;
- допомогти учасникам ідентифікувати джерела соціальної підтримки у своєму житті;
- розвинути здатність шукати допомогу та надавати підтримку іншим;
- відпрацювати техніки створення і підтримання якісних соціальних зв'язків;
- сприяти побудові атмосфери взаємної довіри та підтримки у групі;

– знизити рівень соціальної ізоляції та ризику розвитку психоемоційних розладів за допомогою зміцнення соціальних контактів;

– підвищити психологічну стійкість до стресів за рахунок залучення соціальної підтримки.

Очікувані результати: після завершення заняття учасники зрозуміють важливість соціальних зв'язків для підтримання психічного здоров'я; ознайомляться з видами соціальної підтримки та її впливом на подолання стресу; зуміють визначати свої ресурси соціальної підтримки (сім'я, друзі, колеги, професійна допомога); навчаться застосовувати техніки активного слухання та емпатії для побудови довірливих стосунків; засвоять стратегії конструктивного вирішення конфліктів.

Роздатковий матеріал: маркери, олівці, ручки, дошка, фліпчарт, картки зі сценаріями ситуацій, годинник, таймер, часу, картки зі сценаріями різних важких ситуацій, листи А4.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вступ: сьогодні ми поговоримо про те, як соціальні зв'язки та підтримка допомагають нам зберігати психічне здоров'я, долати труднощі й жити гармонійніше. Ви дізнаєтеся, як правильно взаємодіяти з іншими, щоб отримувати підтримку, і як самі можете допомагати людям навколо вас. Наша мета – усвідомити, чому соціальні зв'язки такі важливі, навчитися ефективно їх підтримувати й використовувати для власного добробуту. Це важливо не тільки для профілактики стресу та тривоги, але й для того, щоб будувати щасливіші стосунки з іншими.

Підкресліть важливість довіри, поваги, конфіденційності та активної участі: «Ми тут для того, щоб навчатися і допомагати одне одному. Усе, що ви говорите, залишається між нами. Кожна думка має право на існування. Ми не критикуємо, а підтримуємо.» Якщо усі згодні з правилами проведення заняття, то ми розпочинаємо!

2. Вправа «Передай слово».

Мета вправи: створити сприятливу атмосферу в групі; познайомити учасників між собою; знизити рівень напруги та сприяти формуванню довіри.

Опис вправи: учасники по черзі представляються групі, доповнюючи своє ім'я словом, яке їх характеризує або відображає їхній настрій чи інтереси. Потім вони "передають слово" наступному учаснику.

Інструкція : всі сідають у коло (або в зручному для групи форматі). Кожен із вас по черзі називає своє ім'я і додає до нього слово, яке вас описує, відображає ваш сьогоднішній настрій або щось, що вам

подобається. Це може бути риса характеру, ваше хобі чи просто асоціація. Наприклад: «Я — Наталя натхненна» або «Я — Олександр оптимістичний. Після цього учасник звертається до іншого учасника (називаючи його ім'я, якщо вже знає)» і передає слово. Наприклад: «Передаю слово Марині.» Наступний учасник робить те саме, і вправа триває, поки всі не представляться.

Результати: учасники краще запам'ятають імена одне одного; група налаштовується на відкриту й доброзичливу взаємодію; початкове напруження знижується, що полегшує подальшу роботу.

Примітка: цю вправу можна адаптувати, попросивши учасників передавати слово за допомогою якогось жесту (наприклад, рукостискання чи уявного кидання м'яча), щоб додати динаміки.

3.Інформаційна хвилинка «Чому соціальні зв'язки важливі?»

Соціальні зв'язки – це один із ключових ресурсів для збереження психічного здоров'я. Вони впливають на наше самопочуття, здатність долати труднощі та зберігати позитивний погляд на життя.

Наукові дослідження показують, що люди з міцними соціальними зв'язками менше страждають від депресії та тривожності. Соціальна підтримка знижує рівень стресу, сприяє емоційному відновленню та підвищує загальну якість життя. У кризові моменти наявність довірливих стосунків допомагає справлятися з труднощами та швидше відновлюватися.

Соціальна підтримка буває різною: емоційна підтримка (коли вас вислуховують, підтримують морально, проявляють емпатію); інформаційна підтримка(це корисні поради чи нові знання, які допомагають вирішити проблему); практична (інструментальна) підтримка (допомога діями, наприклад, у виконанні завдань чи вирішенні побутових питань).

Як соціальні зв'язки профілактують психічні розлади?

- Зменшення ізоляції: соціальна взаємодія допомагає уникнути самотності, яка є фактором ризику для психічного здоров'я.

- Емоційна розрядка: у спілкуванні ми можемо поділитися своїми переживаннями, що зменшує їхній негативний вплив.

- Підтримка у складних ситуаціях: друзі чи близькі люди допомагають знайти ресурси та сили для подолання труднощів.

- Зміцнення почуття приналежності: ми відчуваємо, що нас приймають і цінують, що дає емоційну стабільність.

Щоб розвивати соціальні зв'язки потрібно бути відкритими: не бійтеся проявляти ініціативу у спілкуванні, практикуйте активне слухання: уважність і емпатія допомагають створювати довірливі стосунки, підтримуйте інших: надання допомоги і підтримки іншим людям зміцнює стосунки, будьте частиною спільноти: участь у групах за інтересами чи волонтерство допомагає знайти однодумців.

Соціальні зв'язки – це наш природний «щит» від стресу, тривоги та психічних розладів. Вміння підтримувати та використовувати ці зв'язки допомагає жити щасливіше та здоровіше. Тому сьогодні на занятті ми спробуємо зрозуміти, як саме наші стосунки з іншими людьми можуть стати джерелом сили та натхнення. І, що головне, навчимося застосовувати ці знання у повсякденному житті!

4. Вправа «Види кола підтримки»

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, хто входить до їхнього особистого кола підтримки; навчити розрізняти різні види підтримки (емоційну, інформаційну, практичну); сприяти розвитку навичок усвідомленого залучення підтримки.

Інструкція проведення: пояснити учасникам поняття «коло підтримки – це люди або ресурси, які допомагають нам у складних ситуаціях. Вони можуть надавати емоційну, інформаційну або практичну допомогу. Зараз ми розглянемо, хто входить до вашого особистого кола підтримки, і спробуємо визначити, на кого ви можете покластися в різних життєвих обставинах. На дошці/фліпчарті малюю схему з трьома концентричними колами:



У центрі — "Я".

Перше коло — найближчі люди (сім'я, найкращі друзі).

Друге коло — люди, які важливі, але не настільки близькі (колеги, знайомі).

Третє коло — професійні чи громадські ресурси (психологи, лікарі, групи підтримки,

волонтери).

Ми будемо створювати ваше особисте коло підтримки. Подумайте, хто зараз вас підтримує або може підтримати. Розподіліть цих людей у три кола залежно від близькості й ролі в вашому житті.

Обговорення в парах або групах: учасники діляться своїми "колами підтримки" з одним або двома партнерами

- Чи є люди, яких їм не вистачає у певних колах?
- Чи є ресурси, які вони використовують недостатньо?
- Чи було важко створити своє «коло підтримки»?
- Чого не вистачає у вашій системі підтримки?
- Як ви можете зміцнити свої зв'язки чи додати нові ресурси?

Рефлексія: запропонуйте учасникам відповісти:

- Що вони дізналися про себе?
- Який перший крок вони можуть зробити, щоб зміцнити своє коло підтримки?

Примітка: якщо у групі є учасники, які можуть відчувати складнощі з пошуком підтримки, тренер може запропонувати розглянути додаткові варіанти, наприклад, звернення до громадських організацій чи професійної допомоги.

6. Рольова гра «Просимо про допомогу»

Мета гри: розвинути навички усвідомленого звернення за допомогою; знизити бар'єри у спілкуванні та формуванні прохання; навчити учасників висловлювати свої потреби зрозуміло і конструктивно.

Вступ: Часто ми стикаємося із ситуаціями, коли потребуємо допомоги, але не знаємо, як правильно звернутися. Хтось боїться показати свою вразливість, а хтось просто не вміє висловлювати прохання. Сьогодні ми потренуємося формулювати свої запити та взаємодіяти з іншими у таких ситуаціях.

Інструкція проведення: учасники поділяються на пари. Кожній парі дається картка зі сценарієм. Один учасник виконує роль того, хто просить про допомогу, інший — роль того, хто її надає. Один із пари виконує роль прохача, другий — того, хто допомагає.

Учасники програють діалог відповідно до сценарію, намагаючись бути максимально природними, потім ролі змінюються, і учасники виконують новий сценарій.

Приклади сценаріїв:

1. Ви не можете завершити важливий проєкт і просите колегу допомогти вам з частиною завдання.

2. У вас зламався телефон, і ви просите друга позичити свій на кілька днів.

3. Ви почуваєтеся емоційно виснаженим і звертаєтесь до близького друга за моральною підтримкою.

4.Ви не встигаєте приготувати вечерю на зустріч з друзями й просите сусіда позичити посуд або допомогти з приготуванням.

5.Ви не розумієте матеріал на курсах і звертаєтеся до викладача із проханням пояснити ще раз.

Ключові рекомендації для «того, хто просить»: чітко сформулювати свою потребу; пояснити причину звернення (якщо це доречно);бути ввічливим і конкретним.

Ключові рекомендації для «того, хто допомагає»: уважно вислухати прохання; з'ясувати деталі або уточнити умови допомоги; відповісти чітко — позитивно або негативно, але конструктивно.

Обговорення результатів: учасники обговорюють, як вони почувалися у своїх ролях.

Запитання для рефлексії:

- Чи було легко просити про допомогу?
- Які бар'єри виникали у процесі?
- Чи вдалося чітко сформулювати свої потреби?
- Як реагували «помічники»?

Підсумки: просити про допомогу — це не слабкість, а навичка, яка допомагає нам впоратися зі складними ситуаціями. Важливо вчитися робити це так, щоб зберігати повагу до себе й до іншої людини.

Рефлексія: учасники діляться, які висновки зробили для себе, та за бажанням розповідати про реальну ситуацію, де вони могли б застосувати ці знання найближчим часом.

6. Рольова гра «Підтримка у важкій ситуації»

Мета гри: розвинути навички надання емоційної підтримки; навчити учасників розпізнавати потреби інших людей у складних ситуаціях; покращити здатність ефективно підтримувати близьких, друзів або колег у стресових умовах.

Вступ: у складні моменти ми часто потребуємо не лише фізичної допомоги, але й емоційної підтримки, здатності вислухати, співпереживати та надавати сили для подолання труднощів. Сьогодні ми будемо тренуватися в тому, як надавати таку підтримку.

Інструкція: учасники поділяються на пари або невеликі групи. Кожній парі/групі дається картка зі сценарієм ситуації, в якій одна людина повинна надавати підтримку, а інша — отримувати. Сценарії можуть включати як реальні, так і умовні ситуації, наприклад:

Сценарій 1: Людина втратила роботу і не знає, як сказати про це своїм близьким.

Сценарій 2: Друг переживає розрив стосунків і відчуває себе самотнім.

Сценарій 3: Член родини захворів, і учасник не може впоратися зі стресом.

Сценарій 4: Колега переживає професійний вигорання і відчуває себе зневіреним..

Завдання для «того, хто підтримує» слухати уважно. Виявляти емпатію і підтримку словами (на кшталт «Я розумію, це важко», «Ти не сам у цьому»). Запитати, що саме може допомогти людині в цій ситуації. Підтримувати позитивний настрій, не применшуючи труднощі, але заохочуючи до подолання ситуації. Пропонувати практичні варіанти допомоги або просто бути поруч.

Завдання для «того, хто отримує підтримку» виражати емоції (можна грати роль людини, яка відчуває стрес, сум чи злість). Дозволяти собі бути відкритим у проханні про допомогу, висловлюючи свої почуття і потреби.

Обговорення результатів гри : учасники обговорюють, як вони почувались у своїх ролях: Як було надавати підтримку? Як це — отримувати підтримку у важкій ситуації? Які моменти виявились найскладнішими? Що допомогло їм відчути себе краще?

Рефлексія: учасники записують або обговорюють, які навички підтримки вони хочуть розвивати в собі далі.

Емоційна підтримка важлива для кожного з нас. Ми не можемо змінити ситуацію, але можемо допомогти людині почуватися краще, бути менш самотньою і мати сили рухатись далі. Ця рольова гра сприяє розвитку не тільки комунікативних навичок, але й емоційної інтелігентності, що є ключовим для створення здорових і підтримуючих стосунків у будь-якому контексті.

7.Вправа «Сила подяки»

Мета вправи: поглибити усвідомлення важливості вдячності для покращення психічного стану та емоційного благополуччя; розвинути навички вираження подяки і позитивного ставлення до людей та ситуацій у житті; стимулювати позитивні емоції через акти вдячності.

Вступ: подяка — це не лише акт ввічливості, це також спосіб змінити наше сприйняття світу та взаємин. Виявляючи подяку, ми концентруємося на позитивних аспектах життя, що допомагає знижувати стрес і підвищувати рівень щастя. Сьогодні ми будемо практикуватися в вираженні подяки.

Інструкція проведення: учасники отримують завдання написати три речення, в яких вони висловлюють подяку за різні аспекти свого життя. Після того, як всі учасники закінчать писати, пропоную кожному поділитися хоча б однією своєю подякою з групою.

Приклади подяк:

1. «Я вдячний за підтримку моєї родини, бо завдяки їй я відчуваю себе впевнено у складних ситуаціях.»

2. «Я вдячний за можливість відпочивати на природі, бо це дає мені енергію для нових досягнень.»

3. «Я вдячний за своїх друзів, тому що вони завжди готові підтримати мене, коли я відчуваю себе самотнім.»

Важливо не тільки висловити подяку, а й по можливості пояснити, чому це для вас важливо «Подяка, коли вона є щирою та осмисленою, здатна змінити наш погляд на життя і поліпшити психоемоційний стан.»

Обговорення результатів: запитання для обговорення:

- Як ви відчули себе, коли писали ці подяки?
- Яка подяка здалась вам особливо важливою?
- Як ви можете виражати подяку людям у вашому житті щодня?
- Як ви думаєте, чи може вдячність допомогти зменшити стрес?

Рефлексія: кожному учаснику подумати, як він може виразити подяку конкретній людині протягом наступного тижня (наприклад, написати листа подяки, зателефонувати або зробити приємний жест). Учасники можуть поділитися своїми ідеями в групі.

8. Завершення і рефлексія

Коротко підсумовуємо ключові моменти заняття, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків і підтримки для профілактики психічних розладів, які відіграють важливу роль у нашому психоемоційному благополуччі. Підтримка від оточення, включаючи сім'ю, друзів, колег і професіоналів, допомагає долати стресові ситуації та зберігати психічну стабільність. Сьогодні ми навчилися різним способам надання та отримання підтримки, а також як зміцнювати свої соціальні зв'язки. Давайте разом обговоримо питання:

- Що нового ви дізналися про соціальні зв'язки та їх роль у профілактиці психічних розладів?
- Які навички ви почувалися найбільш корисними для себе під час цього заняття?
- Яку роль у вашому житті відіграють підтримка та соціальні зв'язки зараз?
- Як ви плануєте застосовувати отримані знання та навички у своєму житті? (Наприклад, налагоджувати нові контакти, звертатися за допомогою при потребі, покращити комунікацію з близькими).

Це також гарна можливість для учасників поділитися власним досвідом чи історіями, якщо вони хочуть. Тренер може підсумувати відповіді учасників, акцентуючи увагу на важливості підтримки і підтримуючих мереж.

Ваша активність і готовність ділитися думками та переживаннями зробили це заняття дуже цінним. Пам'ятайте, що соціальні зв'язки — це важливий ресурс для вашого здоров'я. Не бійтеся звертатися за допомогою, коли це потрібно, і не забувайте підтримувати інших. Ваша підтримка може змінити чийсь життя на краще.

Завершення заняття має на меті не лише підсумувати отримані знання, але й мотивувати учасників застосовувати їх у своєму житті для збереження психічного здоров'я.

Заняття 7.

Тема: Формування здорових звичок як засіб профілактики психічних розладів

Мета заняття: сформувати уявлення про важливість здорових звичок для профілактики психічних розладів, підвищити усвідомленість учасників щодо власного способу життя та мотивувати до впровадження позитивних змін.

Основні завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям здорових звичок та їхнім впливом на психічне благополуччя;
- надати інформацію про основні чинники, які впливають на психічне здоров'я, та способи їх профілактики;
- навчити учасників аналізувати свій спосіб життя для виявлення зон для покращення;
- ознайомити з техніками релаксації, управління стресом та підтримки емоційного балансу;
- сприяти розробці індивідуального плану формування здорових звичок;
- розвивати навички саморефлексії та планування особистих цілей;
- сприяти формуванню мотивації до здорового способу життя та відповідального ставлення до свого психічного здоров'я.

Очікувані результати: учасники отримають базові знання про здорові звички та їхній вплив на профілактику психічних розладів, ознайомляться з методами управління стресом і релаксації. Зможуть аналізувати свій спосіб життя, визначати негативні звички та планувати їх заміну на позитивні та опрацюють техніки дихальної релаксації та управління емоційним станом, зрозуміють важливість здорових звичок для підтримання емоційного балансу та профілактики стресу. Отримають

мотивацію до впровадження змін у своєму повсякденному житті. Кожен учасник створить індивідуальний план формування хоча б однієї здорової звички.

Роздатковий матеріал: Аркуші паперу, фломастери, кольорові маркери, олівці. плакат із прикладом «Колеса здоров'я», фліпчарт.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вправа « Коло здоров'я » .

Мета: сприяти знайомству учасників, створенню позитивної атмосфери, визначенню очікувань і підвищенню усвідомленості щодо складових здоров'я.

Інструкція: Учасникам пропонується уявити своє життя як колесо, яке складається з кількох секторів, кожен із яких відповідає важливій складовій здоров'я: фізичне здоров'я (сон, харчування, фізична активність); емоційне здоров'я (управління стресом, позитивні емоції); соціальне здоров'я (стосунки, комунікація); інтелектуальне здоров'я (розвиток, навчання, хобі); духовне здоров'я (цінності, сенс життя, віра). На аркуші потрібно намалювати велике коло, розділене на сектори складових здоров'я та кольором заповнюють кожен із них відповідно до того, наскільки вони задоволені цим аспектом у своєму житті (0 – зовсім незадоволений, 10 – повністю задоволений). Наприклад:

Червоний — проблемна зона.

Жовтий — середній рівень.

Зелений — все добре.

Обговорення в парах: учасники по черзі коротко представляються групі: називають своє ім'я та один із секторів, над яким хотіли б попрацювати, щоб покращити своє «Колесо здоров'я». Кожен може поділитися своїм баченням і запитати поради у партнера.

Дякую учасникам за активність і наголошую, що всі складові здоров'я взаємопов'язані.

3.Міні-лекція з інтерактивними запитаннями «Звички, їхній вплив на психічне здоров'я»

Мета: ознайомити учасників із поняттям звичок і механізмами їх формування. Пояснити, як здорові й шкідливі звички впливають на психічне здоров'я. Залучити учасників до обговорення, щоб підвищити рівень усвідомленості щодо власного способу життя.

Вступ: Питання до групи

Що таке звичка? (Відповіді учасників записуються на фліпчарт або озвучуються.)

Визначення: звичка — це автоматична дія, яка формується через регулярне повторення. Вона може бути корисною (спорт, здорове харчування) або шкідливою (переїдання, прокрастинація).

Пояснення, чому звички важливі для психічного здоров'я:

- Формують стиль життя.
- Впливають на рівень енергії, настрій, стресостійкість.

Основна частина: запитання для обговорення.

Як формуються звички? Теорія трьох елементів (**Чарльз Дахінг**): тригер (сигнал, що запускає звичку); дія (сама звичка); нагорода (емоційне чи фізичне задоволення).

Чи є у вас звички, які ви робите «на автопілоті»? Що їх зазвичай запускає?

(Учасники діляться прикладами.)

Інформація: здорові звички сприяють:

- Регулярна фізична активність → покращує настрій, зменшує рівень стресу.
- Здорове харчування → забезпечує мозок необхідними речовинами.
- Якісний сон → підтримує емоційний баланс.
- Практики релаксації (медитація, дихальні вправи) → знижують рівень тривожності.

Запитання: яка з ваших звичок допомагає вам справлятися зі стресом або покращувати настрій? Чи хотіли б ви замінити якусь звичку на більш корисну? Яку саме?

Інформація: шкідливі звички та їхній вплив на психічне здоров'я:

- Недосипання → виснаження, дратівливість, депресія.
- Залежність від гаджетів → соціальна ізоляція, тривога.
- Переїдання або нездорове харчування → зниження енергії, погіршення настрою.

Міні-гра «Знайди альтернативу»:

Ведучий називає шкідливу звичку, а учасники пропонують, чим її можна замінити.

Наприклад: Замість постійного сидіння у соцмережах можна зайнятися фізичною активністю або прогулянкою.

Висновки. Звички формують наш стиль життя, а отже, впливають на фізичне та психічне здоров'я. Здорові звички допомагають знижувати стрес, покращувати емоційний стан і підвищувати стресостійкість.

4. Вправа «Аналіз звичок»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні звички, їхній вплив на психічне здоров'я та знайти області для змін. Створити основу для розробки стратегії впровадження здорових звичок.

Інструкція для проведення:

Ведучий пояснює, що звички — це невід'ємна частина нашого життя, які впливають на фізичне і психічне здоров'я. Наголошується, що вправа допоможе виявити звички, які сприяють або, навпаки, шкодять психічному благополуччю.

Завдання: скласти два списки звичок. Перший список –«Мої позитивні звички», учасники записують звички, які сприяють їхньому здоров'ю та гарному настрою. Наприклад: регулярні прогулянки, ранкові вправи, читання перед сном, здорове харчування, спілкування з друзями.

Другий список-«Мої шкідливі звички», учасники записують звички, які негативно впливають на їхнє здоров'я або емоційний стан. Наприклад: недосипання через перегляд серіалів, перекуси фастфудом, прокрастинація, надмірне використання гаджетів.

Обговорення в групі :

Ведучий пропонує учасникам (за бажанням) поділитися однією позитивною звичкою, яка допомагає їм залишатися в гармонії.

Потім запитує: «Які шкідливі звички, на вашу думку, найважче змінити? Чому?»

Аналіз у парах: Обговорити, яку одну звичку вони б хотіли змінити або впровадити в життя. Запропонувати один одному практичний спосіб, як це зробити.

Підсумки: усі звички впливають на наш стиль життя і психічне здоров'я. Змінити звичку можливо, якщо поставити чітку мету й почати з малих кроків.

5. Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: сприяти усвідомленню важливості здорових звичок у щоденному житті; допомогти учасникам візуалізувати ідеальний розпорядок дня, який сприятиме фізичному та психічному здоров'ю, мотивувати до впровадження позитивних змін у власний розклад.

Вступ. У кожного з нас є уявлення про те, як повинен виглядати ідеальний день, коли ми відчуваємося здоровими, щасливими та продуктивними. Сьогодні ми спробуємо створити план такого дня, який включатиме корисні звички та час для себе.

Запитання: Що для вас означає «ідеальний день»? Які заняття або звички допомагають почуватися добре фізично та емоційно?

Завдання: подумати та записати, які активності повинні бути в їхньому ідеальному дні. Підказки:

- Як починається ваш день?

- Чим ви займаєтеся вдень?
- Як проводите вечір?
- Що ви їсте, як відпочиваєте, скільки часу приділяєте сну?

Учасники малюють на аркуші графік свого ідеального дня, розбиваючи його на часові блоки (наприклад, з 7:00 до 22:00).

- У кожному блоці вони записують бажані дії:
- Час підйому, ранкові звички (спорт, сніданок).
- Робота, навчання чи інші обов'язки.
- Перерви, час для фізичної активності або релаксації.
- Вечірній відпочинок, підготовка до сну.

Аналіз: Учасники об'єднуються в пари або невеликі групи. Показують та презентують один одному свій "ідеальний день". Обговорюють які звички вони хотіли б впровадити або змінити. Діляться, які труднощі можуть виникнути на шляху до реалізації такого дня.

Завершення: обговорення з учасниками

- Що нового ви зрозуміли про свої звички та свій день?
- Яку одну зміну ви можете впровадити вже завтра, щоб наблизитися до ідеального дня?

Підсумок: Створення ідеального дня — це крок до формування здорових звичок. Навіть невеликі зміни в розпорядку можуть позитивно вплинути на ваше фізичне та психічне здоров'я.

Додатковий варіант до проведення:

Якщо є час і можливість, учасникам можна запропонувати візуалізувати свій ідеальний день у вигляді малюнка або інфографіки. Це сприяє кращому запам'ятовуванню та спонукає до творчого підходу.

6. Вправа «Коло здорових звичок»

Мета: допомогти учасникам усвідомити та оцінити свої поточні звички, визначити, які з них позитивно впливають на здоров'я, і які можна їх покращити.

Інструкція для виконання: намалюйте коло, розділіть його на кілька секторів, кожен з яких буде відповідати одній сфері здоров'я. Наприклад: харчування, фізична активність, сон, емоційне здоров'я, гігієна, соціальні стосунки, гідратація (вживання води)... У кожному секторі відзначте:

- Що ви робите добре? (позитивні звички)
- Що потрібно покращити? (шкідливі або відсутні звички)

– У центрі кола – 0 (мінімум), а на краях – 10 (максимум). Оцініть кожну сферу за шкалою від 0 до 10, заповнюючи відповідні частини сектора.

Аналіз результатів. Подивіться, які сектори заповнені найбільше, а які – найменше. Це допоможе зрозуміти, на чому варто зосередитися.

Сфера	Позитивна звичка	Що покращити
Харчування	Регулярні прийоми їжі	Зменшити вжив...
Фізична активність	Щоденні прогулянки	Додати силові в...
Сон	Лягати спати в один і той же час	Зменшити час п... екраном
Емоційне здоров'я	Медитація	Відпочивати час...

Сформулюйте план своїх дій (наприклад: Якщо виявили, що п'єте недостатньо води, додайте звичку пити склянку води перед кожним прийомом їжі. Якщо не вистає фізичної активності, почніть з коротких прогулянок або розминки).

7. Вправа «10-9-1»

Мета: спрямувати учасників на розвиток усвідомленості, зниження рівня стресу та підтримку психічного здоров'я.

Детальний опис вправи: Її назва відображає три кроки: фокус на 10 аспектах життя, усвідомлення 9 позитивних моментів і вибір 1 дії для покращення добробуту.

Інструкція:

Учасникам пропонується оцінити погляд на 10 важливих аспектів життя. Цей етап допомагає оцінити ключові сфери життя. Можна скористатися наведеними категоріями:

- Здоров'я (фізичне та психічне).
- Емоції (почуття, настрої).
- Стосунки з сім'єю.
- Соціальні зв'язки.
- Робота/навчання.
- Фінансовий стан.
- Відпочинок та хобі.
- Особистісний розвиток.
- Духовність (внутрішня гармонія, сенс життя).
- Навколишнє середовище (простір, в якому ви живете).

Завдання: Оцініть кожну сферу за шкалою від 1 до 10, де:

1 — в цій сфері ви відчуваєтеся вкрай незадоволено.

10 — все ідеально відповідає вашим очікуванням.

Обговорення: що для вас сприяє найбільше розумінню власних потреб і ресурсів?

Наступним етапом учасникам пропонується визначити 9 речей, за які вони вдячні сьогодні/загалом у своєму житті. Вони можуть бути великими чи маленькими, наприклад: смачна ранкова кава, підтримка друга, можливість прогулятися в парку, почуття внутрішнього спокою після медитації...

Цей крок допомагає змістити увагу з проблем на позитив і знижує рівень тривоги.

А тепер зробимо вибір 1 дії для покращення добробуту (*на основі попередніх двох кроків подумайте, що ви можете зробити прямо зараз або протягом дня, щоб покращити своє психічне здоров'я*). Головне — дія має бути простою, реалістичною та виконуваною сьогодні. Приклади дій:

- Зробити дихальну вправу або медитацію.
- Прогулятися на природі.
- Запланувати зустріч із близькою людиною.
- Почитати книгу для натхнення.
- Влаштувати собі «цифровий детокс».

8. Завершення заняття. Релаксація.

Шановні учасники, щиро дякую вам за вашу активність, відкритість і бажання навчатися. Сьогоднішнє заняття — це ще один крок на шляху до створення здорових звичок, які допоможуть зміцнити ваше психічне та фізичне здоров'я. Ви — молодці, адже взяли на себе відповідальність працювати над собою.

Я прошу вас подумати про одну здорову звичку, яку ви готові розвивати найближчим часом. Це може бути щось просте, але важливе: більше рухатися, приділяти увагу сну, виділяти час для відпочинку чи практикувати вдячність. Головне — почати!

Пам'ятайте, що навіть маленькі кроки мають велике значення. Кожна позитивна дія, яку ви обираєте сьогодні, формує ваше краще завтра. Ваша сила — у вашій щоденній наполегливості та турботі про себе.

Питання для підсумку:

- Що було найбільш корисним у цьому занятті?
- Які ідеї чи практики вони готові впровадити у своє життя?

На завершення хочу провести для вас ще одну вправу, яка приведе нас у атмосферу спокою. Це допоможе вам відновити емоційну рівновагу та інтегрувати отримані знання.

9.Вправа «Гармонія у нас»

Мета: зняти напругу, завершити заняття у стані спокою та усвідомленості.

Інструкція: Пропоную учасникам сісти зручно, заплющити очі, розслабити плечі, руки, ноги. Повільно та м'яко починаю говорити до учасників.

«Уявіть, що ви на узбережжі теплого моря. Ви чуєте легкий шум хвиль, відчуваєте теплий вітерець на обличчі, і ваше тіло поступово розслабляється. *(Роблю паузу)* «Зробіть глибокий вдих... і повільний видих. Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло стає легшим і розслабленим.» *(Роблю паузу)* «Уявіть, як теплий промінь сонця проходить через ваше тіло. Починаючи з верхівки голови, він розслабляє ваше обличчя, шию, плечі... спускається нижче, розслабляючи руки, груди, живіт... і нарешті ноги до самих кінчиків пальців.» *(Роблю паузу)* «Уявіть, що ви стоїте на березі і пишете на піску слово, яке символізує вашу найбільшу тривогу чи страх. Хвиля приходить і змиває це слово, залишаючи лише чистий пісок.» *(Роблю паузу)* «Відчуйте, як ви наповнюєтеся легкістю, спокоєм і силою. Коли будете готові, зробіть глибокий вдих і повільно відкрийте очі.»

Обговорення: Як ви почуваєтеся?

Закріплення: пропонуйте учасникам подумати про одну здорову звичку, яку вони хочуть розвивати з сьогоднішнього дня.

Нехай кожен подумки повторить: «Я впевнений/впевнена у своїх силах і готовий/готова зробити крок до змін.» Дякую учасникам за їхню участь у занятті

Завершальний ритуал

8.Заняття з елементами тренінгу

Тема: «Кольори настрою: арт-терапія для душі»

Мета заняття: сприяти профілактиці психічних розладів через використання арт-терапевтичних методів; навчити учасників ідентифікувати та виражати свої емоції за допомогою кольору як інструменту невербальної комунікації; допомогти учасникам знизити рівень емоційного напруження та покращити внутрішню гармонію; розвивати навички усвідомленого ставлення до своїх емоцій та способів їх опрацювання.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із впливом кольорів на емоційний стан і психіку;

- надати учасникам практичні техніки арт-терапії для зняття стресу та профілактики психоемоційного виснаження;
- створити умови для творчого самовираження та рефлексії щодо власного емоційного стану;
- сформувати розуміння того, як творчість може бути інструментом підтримки психічного здоров'я;
- підтримати учасників у пошуку позитивних ресурсів для управління своїм настроєм.

Очікувані результати: навчити учасників усвідомлювати свої емоції та асоціювати їх із кольорами; зробити емоційне розвантаження, знизити рівень стресу й напруження; поліпшити здатність учасників опрацьовувати негативні емоції через творчість; сформувати навички учасників використовувати арт-терапевтичні методи для профілактики тривожності, депресії та інших психічних розладів; підвищити рівень усвідомленості та уважності до свого емоційного стану; покращити комунікативні навички через обговорення творчих робіт у групі; формування довірливої атмосфери, що сприяє підтримці й обміну досвідом.

Роздатковий матеріал: Папір А4, фломастери, олівці, маркери різних кольорів; листи з описом емоцій (як додатковий ресурс: спокій, тривога, радість, сум тощо), картки або

ножиці, клей, кольорові папірці (якщо учасники захочуть додавати вирізані елементи);

вирізки з журналів; акварельні фарби; гуаш; фломастери; олівці; пастелі; пензлі; губки; ватні палички для створення різних ефектів; лінійка; листи з цитатами або натхненними словами для рефлексії.

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вступне слово:

Доброго дня, дорогі учасники! Сьогодні ми з вами зібралися, щоб зробити цікаву та, сподіваюся, корисну подорож у світ кольорів і настроїв. Наше заняття називається «Кольори настрою: арт-терапія для душі».

Чи замислювалися ви коли-небудь, чому вас приваблює той чи інший колір? Чи як іноді одна лише думка про яскравий жовтий або заспокійливий блакитний може вплинути на ваш настрій? Кольори — це мова, яку не потрібно вивчати, адже вона інтуїтивно зрозуміла кожному з нас. Вони відображають наші емоції, стан душі, допомагають нам самовиражатися та навіть знаходити внутрішню гармонію.

Сьогодні ми будемо досліджувати, як за допомогою кольорів можна краще зрозуміти себе, навчитися відчувати свій настрій і знайти нові способи його вираження. У цьому нам допоможе арт-терапія — методика, яка поєднає творчість і турботу про душу.

Неважливо, чи вмієте ви малювати, чи вважаєте, що не маєте художнього таланту — тут немає правильних чи неправильних результатів. Головне — це процес, ваше бажання відкриватися собі та досліджувати свій внутрішній світ.

Я запрошую вас бути відкритими, дозволити собі розслабитися й насолоджуватися цим заняттям. Пам'ятайте: кольори — це ваша особиста мова, і сьогодні ви зможете нею "поговорити" з собою та з нами.

2. Вправа «Кольорові емоції»

Мета: познайомити учасників, створити дружню атмосферу, налаштувати на відкритість і взаємопідтримку; активувати емоційне сприйняття кольорів як інструменту для саморозуміння і самовираження; підвищити обізнаність про важливість емоційного здоров'я та запобігання психічним розладам через творчі техніки.

Вступне слово :

Добрий день, дорогі учасники! Сьогодні ми працюватимемо з кольорами як з інструментами для розуміння наших емоцій і настроїв. Ми будемо використовувати кольори для того, щоб краще зрозуміти себе, розпізнати свої емоції, а також подбати про своє психічне здоров'я. Зараз ми розпочнемо з невеликої вправи на знайомство, яка допоможе не лише познайомитися, але й налаштуватися на наше заняття.

Інструкція:

Візьміть аркуш паперу або картку і оберіть колір, який відображає ваш емоційний стан зараз, у цей момент. Це може бути колір, який вас заспокоює, або, навпаки, той, який відображає вашу енергію чи настрій та намалюйте абстрактний малюнок, геометричні фігури чи навіть просто виведення певних кольорових ліній. Напишіть на картці своє ім'я і асоціацію до цього кольору, а потім коротко поясніть, чому ви вибрали саме цей колір.

Обговорення в групі:

— Кожен учасник по черзі ділиться своїм вибором кольору, асоціацією до нього та коротким поясненням. Питання для обговорення:

- Який колір ви вибрали і чому?
- Які емоції чи думки виникають, коли ви думаєте про цей колір?
- Як цей колір допомагає вам почуватися?

— Чи є у вас кольори, які зазвичай допомагають вам справлятися з важкими емоціями?

Підсумок:

Після того, як всі поділяться своїми асоціаціями, коротко підсумуємо важливість розуміння своїх емоцій і зв'язку між кольорами та настроєм. Також наголосимо, що саме через усвідомлення своїх емоцій ми можемо запобігти розвитку стресу або психічних розладів, адже саморефлексія і здатність виражати свої почуття — це важливі елементи психічного здоров'я.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке арт-терапія?»

Арт-терапія — це напрямок психотерапії, який використовує творчість як інструмент для самовираження, саморозуміння та емоційного зцілення. Вона базується на принципі, що процес творчого вираження допомагає людині з'єднатися з власними емоціями, переживаннями та підсвідомими процесами, а також сприяє покращенню психічного та емоційного стану.

Арт-терапія не лише допомагає людям подолати стрес і психологічні труднощі, але й є важливим інструментом профілактики психічних розладів. Регулярне використання творчих практик може допомогти знизити ризик розвитку тривожних розладів, депресії та інших емоційних розладів завдяки кільком важливим механізмам:

Самовираження і розвантаження емоцій:

Арт-терапія дозволяє виразити внутрішні переживання та емоції через творчість (малюнки, ліплення, писемність, музика тощо). Це дає можливість "вивести" на поверхню накопичені почуття, що знижує рівень внутрішнього напруження та стресу.

Зниження рівня стресу:

Творчий процес заспокоює, допомагаючи людині відволіктися від повсякденних проблем і зосередитися на чомусь позитивному. Малювання чи інші творчі практики сприяють релаксації, нормалізації дихання та відновленню емоційної рівноваги.

Покращення самооцінки та впевненості в собі:

Арт-терапія дає можливість відчувати власні ресурси і творчі сили, що позитивно впливає на самооцінку. Це особливо важливо для людей, які переживають стрес чи відчувають невпевненість у собі.

Розвиток емоційної грамотності:

Арт-терапія допомагає розпізнавати та виражати свої емоції, що є важливим для підтримки психічного здоров'я. Люди, які вміють справлятися зі своїми почуттями та розуміють їх, менше схильні до розвитку депресії та тривожних розладів.

Зміцнення психічної гнучкості:

Під час творчих процесів людина вчиться адаптуватися до змін та знаходити нові шляхи вирішення проблем. Це сприяє розвитку психологічної стійкості та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.

Кольори мають значний вплив на наш психологічний стан, емоції та поведінку. У психології кольори часто використовуються для створення певної атмосфери, підвищення настрою або, навпаки, для зниження рівня стресу. Вони можуть викликати різні емоційні реакції та навіть впливати на фізіологічні процеси в організмі, тому важливо розуміти їхній психологічний ефект.

Психологічний вплив основних кольорів:

Червоний є кольором енергії, пристрасті і сили. Він часто асоціюється з активністю, агресією і навіть небезпекою. У психології червоний колір може підвищувати рівень енергії, стимулювати активність і привертати увагу. Однак у великих кількостях він може викликати занепокоєння, збудження або стрес, особливо в оточенні, де потрібен спокій. З цієї причини червоний часто використовується для привернення уваги, наприклад, на рекламних матеріалах.

Синій колір має заспокійливий ефект і часто асоціюється з небом, водою та миром. У психології він викликає почуття спокою, стабільності та довіри. Синій зазвичай знижує рівень стресу і тривожності, допомагаючи концентрації та розслабленню. Це ідеальний колір для робочих середовищ або місць для медитації. Синій також пов'язують із холодом, тому в деяких випадках він може викликати почуття відчуженості або дистанції.

Жовтий асоціюється з сонцем, радістю та оптимізмом. Цей колір може підвищити настрій і активізувати розумову діяльність. Жовтий стимулює творчість, покращує концентрацію та знижує відчуття втоми. Однак занадто яскравий або насичений жовтий може викликати дратівливість, тому його варто використовувати в поміркованих кількостях. В цілому, жовтий стимулює емоційну активність і підвищує рівень щастя.

Зелений колір має сильний заспокійливий ефект. Він асоціюється з природою, відновленням і балансом. Психологічно зелений допомагає знижувати стрес, покращує настрій і заспокоює нервову систему. Це колір гармонії та стабільності, який може зменшити відчуття тривоги та депресії. Зелений використовують для створення відпочинкових зон, оскільки він надає відчуття комфорту та безпеки.

Помаранчевий — це колір енергії та оптимізму. Він викликає відчуття радості, тепла та енергії. В психології помаранчевий сприяє розвитку творчості, підвищує активність та мотивацію. Цей колір

стимулює апетит, тому часто використовується в ресторанах або кухнях. Однак він може бути надмірно збудливим в деяких ситуаціях, тому його варто використовувати в поміркованих дозах.

Фіолетовий асоціюється з духовністю, інтуїцією та таємничістю. Він може викликати почуття спокою і глибокого роздуму. У психології фіолетовий колір часто використовують для медитацій або в місцях, де люди шукають глибші роздуми і внутрішнє самопізнання. Він може бути також символом творчого натхнення та мистецької виразності.

Чорний колір має подвійний ефект: він може викликати відчуття елегантності, сили та серйозності, але також асоціюється з сумом, трауром і навіть депресією. Чорний часто використовується для створення серйозної атмосфери, але в великій кількості він може стати пригнічуючим і навіть викликати почуття тривоги чи смутку.

Білий символізує чистоту, свіжість і нові початки. Психологічно білий колір створює відчуття простору, легкості і чистоти. Він може мати заспокійливий і очищаючий ефект, що робить його ідеальним для створення мінімалістичних або спокійних інтер'єрів. Однак, занадто багато білого може викликати відчуття пустоти або ізоляції.

Як кольори впливають на психічний стан?

Емоційний вплив: Кольори можуть викликати різні емоційні реакції в залежності від їх контексту та інтенсивності. Теплі кольори (червоний, жовтий, помаранчевий) активують емоційну активність і енергію, тоді як холодні кольори (синій, зелений, фіолетовий) заспокоюють і сприяють релаксації.

Фізіологічний вплив: Наприклад, червоний і помаранчевий можуть підвищувати кров'яний тиск і частоту серцебиття, тоді як синій і зелений можуть знижувати їх, викликаючи відчуття спокою і відпочинку.

Соціальний і культурний контекст: Вплив кольорів може також залежати від культурних асоціацій. Наприклад, у західних культурах чорний часто асоціюється з сумом і втратою, а в деяких східних культурах він може символізувати силу та елегантність.

4. Арт-терапевтична вправа «Карта настрою»

Мета: надати учасникам можливість виразити свої емоції через творчість; підвищити емоційну гнучкість і здатність реагувати на зміни настрою; створити ефективний інструмент для саморозуміння і саморефлексії через арт-терапію.

Вступ:

Пояснюю учасникам, що мета цієї вправи-створити свою «Карту настрою», яка допоможе візуалізувати те, що вони відчувають зараз. Кожен учасник буде використовувати кольори, форми та образи для того, щоб на своєму малюнку передати емоції, які вони переживають.

Наголошую на тому, що немає правильних чи неправильних варіантів, адже арт-терапія — це особистий процес самовираження. Це буде арт-робота, яка допоможе вам зрозуміти, що відбувається з вами в даний момент. Кожен колір, форма, лінія будуть розповідати вашу історію настрою сьогодні."

Інструкція: Візьміть великий аркуш паперу або картку. Подумайте, які кольори і форми найбільше асоціюються з вашим настроєм сьогодні. Можливо, ви відчуваєте спокій, або, навпаки, нервозність чи радість. Використовуючи кольори та форми, намалюйте свій настрій. Ви можете малювати абстрактно, зобразити картину або навіть створити карту, на якій будуть розташовані різні емоції (як на географічній карті), кожна з яких матиме свій колір і символ. Якщо хочете, додайте вирізки з журналів, наклейки або інші декоративні елементи, щоб зробити свою карту більш виразною.

Пі час проведення заняття підкреслюю, що немає потреби в художніх навичках — це просто спосіб виразити себе через мистецтво. Важливо, щоб результат відображав те, що ви відчуваєте на глибшому рівні.

Під час роботи можливо спостерігати за учасниками та надавати індивідуальну підтримку. Можна нагадувати, щоб вони звертали увагу на те, які кольори вони використовують, як ці кольори змінюються в процесі роботи, які символи чи зображення з'являються.

Обговорення:

Після завершення вправи, запрошую учасників поділитися своїми картами настрою з групою, якщо вони готові до цього. Запропоную декілька питань для обговорення:

— Які емоції ви намагалися виразити через кольори та форми на своїй карті?

— Чи змінився ваш настрій під час створення карти? Як саме?

— Чи є кольори чи символи, які часто з'являються у вашій карті? Що це може означати?

— Як ви відчуваєте себе зараз після завершення роботи над картою?

— За бажанням, учасники можуть описати свій настрій словами, а також поділитися, які зміни вони помітили у своїх емоціях під час виконання вправи.

Заключне слово:

Підсумую, що карта настрою — це інструмент саморозуміння і самовираження. Вона дозволяє бачити свої емоції візуально і допомагає впорядкувати внутрішні переживання. Якщо учасники готові, вони

можуть створити "карту настрою" на кожен день, відстежуючи, як змінюється їх емоційний стан. Ви можете запропонувати їм використовувати цю практику як інструмент самопідтримки в повсякденному житті.

5. Арт-терапевтична вправа «Кольоровий компас»

Мета: допомогти учасникам візуалізувати свої емоційні стани та внутрішні орієнтири через кольори; зробити процес самопізнання та самоусвідомлення більш доступним і творчим способом; розвинути емоційну гнучкість і здатність краще розпізнавати і регулювати свої емоції.

Вступ:

Мета цієї вправи - створити "Кольоровий компас", який допоможе краще зрозуміти свої емоційні стани та орієнтуватися в них. Компас символізує здатність спрямовувати себе, знаходити внутрішню рівновагу і вчасно змінювати емоційний курс у складних ситуаціях. Наприклад, емоції можуть змінювати наш внутрішній «північ» та «південь», і нам важливо розпізнавати, де ми знаходимося на емоційному «компасі». Сьогодні ми створимо наш особистий «Кольоровий компас». Це буде візуальний інструмент, що допоможе зрозуміти, як наші емоції змінюються та як ми можемо краще керувати своїм емоційним станом.

Інструкція:

Візьміть великий аркуш паперу. Спочатку малюйте вертикальну і горизонтальну осі (як для створення координатної системи). Це буде ось вашого компаса, де горизонтальна вісь символізує «емоційний спектр» від негативних емоцій до позитивних, а вертикальна — «інтенсивність емоцій», від спокою до збудження. На перехресті осей — точка «центру». Це буде місце, де знаходиться ваш «спокій». Ви можете позначити це як "нуль".

Далі, за допомогою кольорів, учасники повинні позначити на карті свої емоційні стани, використовуючи різні кольори. Наприклад:

- Червоний: злість, емоційне збудження, тривога.
- Синій: спокій, депресія, роздуми.
- Жовтий: щастя, оптимізм, піднесений настрій.
- Зелений: стабільність, рівновага, умиротворення.

Використовуйте кольори для позначення емоцій на вашому компасі. Наприклад, якщо ви відчуваєте спокій, то зелений чи блакитний колір можуть бути використані для позначення «півночі», а якщо переживаєте стрес чи тривогу — червоний може вказувати на «південь» або «схід».

Під час проведення вправи пропоную учасникам використовувати різні форми для вираження своїх емоцій (геометричні фігури, лінії,

абстракції), наголошуючи на важливості не тільки позитивних емоцій, а й негативних, залишати місце для темних і складних емоцій, адже це важлива частина самопізнання. Учасники можуть комбінувати кольори, створюючи «градієнт» між різними емоціями, або створити чіткі блоки, кожен з яких відповідатиме окремій емоції.

Обговорення і рефлексія:

Після завершення роботи запрошуйте учасників поділитися своїми картами і розповісти про свої емоційні стани, які вони зобразили, а також зазначити як «Кольоровий компас» може бути корисним у житті учасників

– Які кольори ви вибрали для зображення своїх емоцій?

– Що означають ці кольори для вас? Чому ви вибрали саме їх?

– Які емоції ви відчуваєте зараз і як це відображено на вашому «компасі»?

– Чи є зміни у вашому настрої під час створення цієї карти?

– Як ви можете використовувати ваш «Кольоровий компас» у повсякденному житті для розпізнавання і керування своїми емоціями?

– Як цей інструмент допомагає орієнтуватися в своїх емоціях?

– Як ви можете застосувати створений «компас» у повсякденних ситуаціях, коли відчуваєте стрес чи тривогу?

– Чи помітили ви якісь нові аспекти щодо себе під час виконання цієї вправи?

6. Арт-терапевтична вправа «Емоційний пейзаж»

Мета: допомогти учасникам виразити свої внутрішні емоції через створення пейзажу; розвинути здатність розпізнавати і інтерпретувати свої емоційні стани; збільшити саморефлексію та емоційну гнучкість; надати учасникам можливість візуалізувати і «осмислити» свої переживання, що сприяє самозаспокоєнню та зниженню стресу.

Вступ:

Через створення пейзажу учасники можуть відобразити свій емоційний стан або внутрішні переживання. Пейзаж — це метафора для внутрішнього світу: гори — це сильні емоції, рівнини — спокій, моря — глибокі почуття тощо. Тому, пропоную кожному учаснику подумати, який пейзаж може уособлювати їхній емоційний стан на даний момент.

Сьогодні ми будемо створювати свій «Емоційний пейзаж». Уявіть, що ви є художниками свого внутрішнього світу. Через кольори, форми і лінії ви зможете виразити те, що відчуваєте всередині. Ви можете малювати те, що відчуваєте, або те, що хотіли б відчувати.

Інструкція проведення:

Візьміть великий аркуш паперу і оберіть, чи хочете ви малювати пейзаж в стилі абстракції, чи буде він більш реалістичним. Почніть з основної лінії горизонту. Це буде основний розподіл між небом і землею. Оберіть кольори, які відповідають вашим емоціям. Подумайте, чи це мирний, спокійний пейзаж, чи буря, або навіть спокійне море чи сонячний ліс. Використовуйте форми для вираження своїх емоцій: круги, хвилі, прямі лінії, тріщини, гори, рівнини. Додайте текстури або деталі, які можуть уособлювати ваш емоційний стан: наприклад, бурхливі хвилі можуть відображати злість чи тривогу, м'які відтінки — спокій чи радість. Не бійтеся бути сміливими в виборі кольорів і форм. Пам'ятайте, що немає жодних обмежень, тільки ваші почуття та бажання.

За потреби пропоную учасникам музичний супровід або природні звуки для полегшення концентрації. Під час роботи можна пропонувати індивідуальні поради, підтримку або нагадувати, що виразити свої емоції через творчість — це абсолютно нормально.

Додаткові поради учасникам:

Використовуйте змішання кольорів для вираження складних емоцій. Наприклад, поєднання темних і світлих відтінків може символізувати боротьбу між внутрішніми почуттями.

Запропонуйте учасникам обирати кольори, які вони зазвичай не використовують, для нового емоційного сприйняття.

Якщо хтось відчуває труднощі у виборі кольорів чи форм, нагадайте, що це інструмент самовираження, і не обов'язково слідувати стандартам.

Обговорення і рефлексія:

Після завершення вправи, запросіть учасників поділитися своїми «Емоційними пейзажами». Поставте кілька запитань для глибшої рефлексії:

- Які емоції ви намагалися передати через пейзаж?
- Чому ви вибрали саме ці кольори та форми?
- Як ви почувалися під час малювання? Чи змінився ваш емоційний стан у процесі роботи?
- Чи є символи чи елементи, які вам здаються важливими в пейзажі? Що вони означають для вас?

- Як ви можете використовувати цей пейзаж у повсякденному житті? Чи є щось, що може допомогти вам покращити свій емоційний стан?

Під час обговорення важливо заохочувати учасників бути відкритими і не судити свої пейзажі, адже це інструмент для саморозуміння, а не для оцінки. Обговорення також може допомогти учасникам побачити, що інші люди переживають подібні емоції.

Заключне слово:

Сьогодні ми побачили, як творчість може допомогти зрозуміти наші внутрішні переживання. «Емоційний пейзаж» — це потужний інструмент для вираження і роботи з емоціями. Ви можете використовувати ці практики, щоб краще зрозуміти себе в різних життєвих ситуаціях.

Підсумок:

Арт-терапевтична вправа «Емоційний пейзаж» дозволяє учасникам виразити свої емоції та внутрішні переживання через творчість. Створення пейзажу допомагає побачити свої почуття візуально, зрозуміти їх і працювати з ними. Ця вправа сприяє розвитку емоційної гнучкості та саморефлексії, а також може стати.

7. Релаксація через кольори

Мета: розвинути здатність до саморегуляції через кольорову візуалізацію; навчитися використовувати кольори для відновлення емоційного балансу, заспокоєння і досягнення внутрішнього спокою.

Практики:

Пропоную учасникам зручно сісти. Усі сторонні думки повинні відступити на задній план. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Під час кожного вдиху уявляйте, що ви вбираєте спокій, а з кожним видихом відпускаєте напруження. Уявіть, як з кожним вдихом ваше тіло заповнюється спокоєм, а з кожним видихом ви відпускаєте всі непотрібні переживання, стреси і напруження.

Зверніть увагу, як повітря входить і виходить із їхніх легень, зверніть увагу на ритм і темп дихання. Нехай дихання буде природним і без зусиль, розслабляючи кожен вдих і видих. Відчувайте, як ваше дихання стає все спокійнішим. З кожним вдихом ви все більше розслабляєтесь, а з кожним видихом відпускаєте всі напруження та тривогу.

Тепер уявіть, що перед вами з'являється коло, заповнене світлим і заспокоїливим кольором. Цей колір наповнює вас зсередини, м'яко і лагідно розповсюджується по всьому тілу. Він проникає у кожну клітину, розслабляючи і заспокоюючи. Кожен вдих наповнює вас цим кольором, а кожен видих забирає з собою напруження та тривогу. Відчувайте, як цей

колір заповнює кожную клітину вашого тіла, приносячи відчуття тепла, спокою та безпеки. *(Зробити невелику паузу)*

Уявіть, що ви стоїте на узбережжі спокійного моря, і ціла безкрайність неба перед вами. Небо — це найм'якший блакитний колір, який вам приносить відчуття спокою. Ви вдихаєте цей колір, і ваше тіло розслабляється ще глибше. Подумки досліджуйте цей простір, спостерігайте за тим, як кольори змінюються, як вони взаємодіють між собою, і як це на вас впливає. Це може бути ніжний жовтий колір ранкового сонця, теплі рожеві тони заходу сонця, чи глибокий зелений ліс.

Завершення:

Тепер поступово поверніться до свого тіла, відчуваючи, як усі кольори залишаються з вами, наповнюючи вас відчуттям спокою, гармонії та внутрішньої рівноваги. Ви готові повернутися до повсякденного життя, знаючи, що цей спокій можна знайти всередині себе в будь-який момент. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільно відкривати очі, зберігаючи відчуття спокою та заземленості.

Обговорення:

- Як ви почуваетесь після релаксації?
- Які кольори домінували у вашій уяві?

Підсумок:

Ця медитація через кольори допомагає зняти стрес і відновити емоційну рівновагу, використовуючи силу кольорів як інструмент для внутрішньої гармонії. Кольори візуалізуються як емоційні символи, що дозволяє учасникам відчувати глибоке заспокоєння і наповненість емоційним балансом.

8. Завершення. Підведення підсумків.

Сьогодні ми працювали з кольорами як з інструментами для самовираження та самозаспокоєння. Ця арт-терапевтична практика допомогла нам зрозуміти і відчувати свої емоції, віднайти баланс і спокій у нашому внутрішньому світі. Пам'ятайте, що ці вправи можна повторювати вдома, коли ви відчуваєте, що потрібна емоційна підтримка. Поділіться своїми відчуттями і переживаннями під час заняття:

- Як ви себе почували під час виконання вправ?
- Чи змінився ваш емоційний стан після роботи з кольорами?
- Що для вас стало найбільш значущим або відкриттям під час заняття?
- Які кольори ви обрали, і що вони для вас символізують?

Арт-терапія може бути корисною для збереження емоційної рівноваги і поліпшення психічного здоров'я. Самовираження через мистецтво допомагає не тільки зрозуміти свої емоції, але й працювати з ними, звільняючи від стресу та тривоги. Важливо проводити регулярно практику для збереження емоційної рівноваги та розвитку самоусвідомлення.

Дякую кожному з вас за участь. Спільно ми створили безпечний простір для вираження своїх емоцій. Сподіваюся, що ці практики допоможуть вам відчути більший спокій та гармонію у вашому житті

Заняття 9

Тема: Лялькотерапія, як метод профілактики психічних розладів

Мета заняття: ознайомити учасників із концепцією лялькотерапії як методики психокорекції та профілактики психічних розладів; розкрити основи психологічного впливу ляльок на емоційний стан людини; надати учасникам практичні навички застосування лялькотерапії для профілактики стресу, тривожності та інших психічних розладів; показати можливості лялькотерапії в роботі з різними віковими категоріями.

Основні завдання:

- розкрити теоретичні основи лялькотерапії: принципи, методи, історія застосування;
- ознайомити учасників з різними видами ляльок, які використовуються в терапії;
- показати способи використання ляльок для зняття емоційного напруження та розвитку комунікаційних навичок;
- провести практичні вправи з лялькотерапії для виявлення її ефективності;
- визначити роль лялькотерапії в психологічній профілактиці та підтримці психічного здоров'я.

Результати проведення заняття: учасники отримають знання про теоретичні аспекти лялькотерапії і її застосування для попередження психічних проблем; сформулюють уявлення про психологічний вплив ляльок на емоційний стан та психічне здоров'я; зможуть застосовувати лялькотерапію у своїй практиці або повсякденному житті для саморегуляції емоцій і профілактики стресу; розвинути навички творчого самовираження через створення ляльок та роботу з ними; підвищать рівень психологічної готовності до взаємодії з іншими людьми та самопізнання.

Роздатковий матеріал: тканина, нитки, салфетки, голка, картон, мідні монети наповнювач (трави (лаванда, м'ята, ромашка для заспокоєння; вата), декор: стрічки, намистини, зерна).

Тривалість: 90 хвилин.

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі.

Хід заняття

1. Вступ:

Шановні учасники, рада вітати вас на нашому занятті, яке буде присвячене дуже цікавому та корисному методу лялькотерапії. Сьогодні ми з вами познайомимося з потужним інструментом, який може допомогти у профілактиці психічних розладів, зокрема таких як стрес, тривожність, депресія.

Лялькотерапія — це метод, який використовує ляльки як інструмент для емоційного самовираження та психокорекції. Вона має глибоке психологічне підґрунтя та дозволяє особам різного віку не лише працювати з власними емоціями, а й знаходити нові шляхи для взаємодії з іншими людьми. Ляльки стають своєрідними "посередниками", через яких ми можемо відчувати й виразити те, що інколи важко висловити словами.

Цей метод особливо корисний у роботі з дітьми, але також широко застосовується і серед дорослих, для яких лялькотерапія може стати шляхом до внутрішнього спокою, гармонії та самовизначення.

Отже, давайте разом поринемо у світ лялькотерапії і дізнаємось більше про цей захоплюючий метод профілактики психічних розладів!

2. Міні-лекція про лялькотерапію

Лялькотерапія ґрунтується на принципах арт-терапії, коли процес творчості і взаємодія з матеріалами служить для вираження внутрішніх переживань, емоцій та думок. Лялька в цьому контексті виступає як об'єкт, через який людина може вільно виражати себе, не маючи страху чи обмежень у зв'язку з соціальними нормами або внутрішніми бар'єрами.

Основні принципи лялькотерапії:

1. Творчий процес: Створення ляльок або робота з ними дозволяє людині відкриватися, знімати емоційне напруження та знижувати рівень стресу.

2. Символізм ляльки: Лялька може символізувати різні аспекти особистості, переживання або навіть інші людей (наприклад, батьків чи друзів). Через взаємодію з лялькою людина може працювати зі своїми внутрішніми конфліктами або досвідом.

3. Безпечне самовираження: Для багатьох людей лялька стає своєрідним посередником, через який можна відверто виразити свої почуття, не маючи страху бути осудженим.

Як лялькотерапія допомагає в профілактиці психічних розладів?

Лялькотерапія має кілька основних напрямків, у яких вона допомагає підтримувати психічне здоров'я:

– Зниження рівня стресу: За допомогою творчих вправ, пов'язаних з ляльками, людина може розслабитися, зняти внутрішнє напруження і полегшити стресові стани.

– Покращення емоційної виразності: Лялька дозволяє людині виражати свої емоції, які важко проговорити або визнати в реальному житті. Це особливо важливо для людей, які переживають стрес, тривожність або депресію.

– Підвищення самооцінки: Процес створення ляльки або взаємодії з нею дає можливість людині відчути себе творцем, а також отримати задоволення від завершення процесу.

– Тренування комунікативних навичок: Лялькотерапія допомагає розвивати взаємодію з іншими людьми, а також вчить новим способам комунікації, що особливо корисно при роботі з дітьми та дорослими, які мають труднощі у вираженні своїх думок і почуттів.

Як використовувати ляльку для профілактики психічних розладів

1.Медитація з лялькою. Тримайте ляльку в руках під час медитації або дихальних практик.Зосередьтеся на її образі, як на символі спокою та здоров'я.

2.Рольові ігри. Використовуйте ляльку в роботі з дітьми чи дорослими для моделювання ситуацій. Проговорюйте через ляльку складні почуття чи події.

3.Особистий оберіг. Розмістіть ляльку в спальній кімнаті чи місці для відпочинку. Вона символізуватиме захист і гармонію.

4.Антистресова вправа. У складні моменти візьміть ляльку, тримайте її в руках, зосереджуючись на її символіці. Це допоможе заспокоїтися і знизити напругу.

3. Створення ляльки-мотанки «Берегиня здоров'я»

Вступ:

Лялька-мотанка - це традиційна українська лялька, яка виготовляється без використання швів, шляхом зав'язування ниток і мотків тканини. Мотанки мають глибоке символічне значення, вони використовуються в народних звичаях для захисту, благополуччя та гармонії. В лялькотерапії мотанка може бути використана для профілактики психічних розладів, таких як стрес, тривожність, депресія або емоційне вигорання.

Лялька-мотанка виступає не лише як декоративний об'єкт, а й як інструмент для емоційної розрядки, самовираження і роботи з власними переживаннями. Застосування мотанки у лялькотерапії допомагає

відновити внутрішній баланс, зменшити емоційне напруження та зміцнити психічне здоров'я.

Перед початком виготовлення важливо визначити мету ляльки. Вона може мати символічне значення для конкретної терапевтичної мети:

- Лялька для захисту — вона може бути створена для зняття стресу, створення почуття безпеки.
- Лялька для здоров'я — лялька, яка буде сприяти гармонії в організмі та душі.
- Лялька для щастя — для залучення позитивних емоцій і покращення настрою.
- Лялька для очищення — для роботи з негативними емоціями або застарілими переживаннями.

Мета створення ляльки: сприяти профілактиці стресу, тривоги та депресії; використовувати творчість для зняття емоційної напруги; допомогти виразити та опрацювати складні почуття через символічний процес створення оберега.

Етапи створення ляльки

1. Підготовка простору. Можна запалити свічку чи використати ароматичні масла для створення спокійної атмосфери.

2. Формування основи.

Голова. Візьміть квадрат білого полотна (приблизно 20х20 см). Складіть його навпіл і заповніть середину ватою або травами. Зберіть тканину навколо наповнювача, формуючи кулю. Зав'яжіть її червоною ниткою, формуючи шию. Голова символізує думки та ментальний спокій.

Тіло. Залишок тканини розподіліть вертикально, щоб створити основу для тулуба. Закріпіть нитками, щоб створити стійку основу.

Руки. Візьміть шматок тканини (10–15 см завдовжки), скрутіть його в трубочку. Прикріпіть руки до тіла, використовуючи червону нитку. Кінці рук можна зав'язати вузликами або залишити відкритими. Руки символізують здатність взаємодіяти зі світом.

3. Одяг ляльки

Сорочка. Використайте білу тканину, обгорніть верхню частину тіла ляльки та зав'яжіть нитками.

Спідниця. Виріжте клапоть кольорової тканини (зелений для здоров'я, синій для внутрішньої гармонії) та закріпіть його на талії ляльки.

Фартух: Додайте невеликий клапоть тканини спереду як символ захисту.

4. Наповнення травами

У середину ляльки або до одягу покладіть заспокійливі трави: лаванда (знямає тривогу); м'ята (освіжає думки та допомагає

заспокоїтися); ромашка (знижує рівень стресу). Трави можна покласти в «кишеню» фартуха або вплести в основу.

5. Декорування ляльки

Додайте червоні стрічки чи нитки як символ захисту. Використовуйте намистини, які можна нанизати на нитку, щоб створити «намисто» для ляльки. Зав'яжіть на талії пояс із червоної стрічки, символізуючи зв'язок із землею та стабільність.

Завершення

Тримайте ляльку в руках, подумки наповнюючи її своїми намірами. Уявіть, що лялька накопичує позитивну енергію та стане вашим оберегом. Проговоріть слова наміру: наприклад, «Ця лялька оберігає мене від тривоги і наповнює мене гармонією та спокоєм».

Символізм ляльки Берегині здоров'я:

- Голова без обличчя: Універсальність, зв'язок із духовним світом.
- Червоні нитки: Захист від негативного впливу.
- Трави: Природне зцілення, заспокоєння.
- Зелений колір: Відновлення здоров'я та внутрішньої рівноваги.
- Спідниця та фартух: Турбота про себе і свій добробут.

Висновок

Лялька-мотанка «Берегиня здоров'я» є потужним інструментом для профілактики психічних розладів, адже вона поєднує творчість, символізм і традиційну мудрість. Її створення сприяє глибокому розслабленню, допомагає подолати тривогу та підсилює віру у власну силу і здатність подолати життєві труднощі.

4. Терапевтичні техніки: розігрування життєвих ситуацій через ляльок

Розігрування життєвих ситуацій через ляльок є ефективною технікою, яка дозволяє працювати з емоційними переживаннями, страхами та внутрішніми конфліктами. Цей підхід часто використовується у психологічній практиці з дітьми та дорослими для опрацювання складних ситуацій у безпечній символічній формі.

Мета техніки: відреагувати та висловити складні емоції; осмислити проблемні ситуації та знайти способи їх розв'язання; відновити відчуття контролю та внутрішньої гармонії; сформувати нові моделі поведінки.

Інструкція проведення:

Створіть ляльку, яка буде символізувати самого учасника. Бажано, щоб ляльки мали простий дизайн, що дозволяє учаснику

"наповнювати" їх власними смислами. Подальша робота полягає в опрацюванні проблеми (конфлікт у сім'ї, страх, втрата, незрозуміння в стосунках тощо) або запропонувати її в контексті історії, що стосується вигаданої ляльки. Учасники розповідають, що відбувається, за допомогою ляльок. Наприклад, "Ця лялька — я, а ця — моя мама. Ми часто сваримося через мій вибір професії."

Рефлексія. Після розігрування ситуації обговоріть з учасниками

- Як вони почуваються після виконання вправи.
- Що нового вони зрозуміли про ситуацію чи про себе.
- Чи з'явилися нові ідеї для вирішення проблеми.

Розігрування життєвих ситуацій через ляльок дозволяє учасникам опрацювати складні емоції, знайти нові рішення та відчутти підтримку. Ця техніка особливо ефективна для тих, хто має труднощі з прямим вираженням своїх почуттів.

5. Вправа «Напиши лист своєму герою»

Мета заняття: допомогти учасникам встановити емоційний зв'язок із створеним героєм (лялькою), розвинути навички рефлексії та самовираження, створити умови для усвідомлення своїх почуттів і думок через творчий процес.

План заняття:

1. Вступна частина. Коротке нагадування про метод лялькотерапії: Лялька як уособлення емоцій, внутрішніх переживань або мрій. Використання героя для діалогу із собою.

Пояснення завдання: кожен учасник напише лист своєму герою, у якому висловить свої думки, почуття чи питання до нього.

2. Основна частина. Учасникам пропонується коротко поміркувати:

- Хто мій герой (лялька)?
- Що він уособлює (емоції, мрії, страхи)?
- Як я ставлюся до нього?
- Що б ти хотів/хотіла запитати у свого героя?
- Що б ти хотів/хотіла йому розповісти?
- Що тебе найбільше цікавить у його характері чи житті?

Написання листа. Кожен учасник пише лист своєму герою.
Формат листа:

початок - звернення до героя; основна частина: опис своїх думок, питань, звернень чи історій; завершення: побажання або прохання до героя. Приклад листа для натхнення (може бути вигаданий): «Дорогий мій герою! Я дуже радий, що ти з'явився у моєму житті. Ти нагадуєш

мені про те, як важливо бути сміливим, навіть коли страшно. Розкажи, будь ласка, як ти знаходиш сили рухатися далі? З тобою я відчуваю натхнення й силу. Дякую тобі!»

Поділ історіями (за бажанням). Учасники можуть зачитати свої листи або коротко розповісти про зміст.

Обговорення: як цей процес допоміг їм краще зрозуміти свої почуття?

3. Рефлексія. Обговорення в групі:

- Що нового я дізнався/дізналася про свого героя або про себе?
- Як я почувався/почувалася під час написання листа?
- Чи був цей процес для мене корисним?

Завершення заняття: подяка учасникам за їхню відкритість.

Результати заняття: учасники зможуть краще зрозуміти свої емоції та думки через звернення до героя. Листування з героєм сприятиме розвитку навичок саморефлексії. Заняття допоможе встановити глибший емоційний зв'язок із внутрішнім світом.

Ця вправа сприяє створенню безпечного простору для самовираження та розвитку внутрішньої гармонії.

6. Релаксаційна вправа: «Моя лялька-оберіг»

Ця вправа допомагає зняти емоційну напругу, налаштуватися на спокійний стан та закріпити відчуття захищеності й гармонії за допомогою символічного образу ляльки. Вона підходить як для групових занять, так і для індивідуальної роботи.

Мета вправи: знизити рівень стресу та тривожності; створити відчуття внутрішньої гармонії та захищеності; використовувати символ ляльки як інструмент емоційної підтримки.

Інструкція проведення.

Попросіть учасників сісти зручно, розслабити плечі, руки покласти на коліна. Вдихніть через ніс повільно на рахунок чотири. Затримайте дихання на рахунок чотири. Видихайте повільно через рот на рахунок шість. *(Повторити 3–4 рази.)* Уявіть перед собою ляльку-оберіг, яка стає вашим оберегом. Вона сповнена тепла, турботи та світла. Її тканина — це полотно любові, а нитки, що її з'єднують, символізують вашу внутрішню силу. Вона випромінює спокій та захист. Зробіть вдих, і відчуйте, як її енергія наповнює ваше тіло теплом. Видихніть, і уявіть, як зникає все зайве — тривоги, страхи, напруження.

Лялька завжди поруч. Вона чує вас, вона оберігає вас. Уявіть, як вона ніжно обгортає вас своїм невидимим теплом, створюючи безпечний простір. Тут ви можете бути собою, відпочивати, відновлювати сили.

Подумки зверніться до ляльки з подякою або побажанням: подякуйте своєму оберегу за підтримку та силу; уявіть, як він залишається з вами, навіть після завершення заняття, охороняючи ваш внутрішній спокій. Рухайте пальцями рук і ніг, потягніться. Відкрийте очі, зверніть увагу на те, що ви бачите, чуєте й відчуваєте.

Обговорення:

- Як ви почувалися під час вправи?
- Чи вдалося відчути зв'язок із лялькою?
- Що вони хотіли б залишити із собою з цього досвіду?

Ця вправа гармонізує емоційний стан, сприяє відчуттю безпеки та готує людину до подолання життєвих викликів з більшим спокоєм.

7. Завершення

Шановні учасники! Наше заняття добігає кінця. Сьогодні ми мали можливість глибше зануритися у світ лялькотерапії та її потужний потенціал для підтримки психічного здоров'я. Ваші відкритість, активність та готовність до експериментів зробили це заняття особливим. Сподіваюся, ви відчули цілющу силу цього методу та зможете застосовувати його для себе. Дякую за вашу присутність, натхнення та внесок у наше спільне заняття. Якщо у вас залишилися запитання чи виникнуть нові ідеї, завжди буду рада обговорити їх з вами.

Бажаю вам гармонії, натхнення та душевного спокою!

До нових зустрічей!

Заняття 10

Тема: «Профілактика психічних розладів за допомогою медитації та майндфулнесу»

Мета заняття: підвищення обізнаності учасників щодо способів профілактики психічних розладів; навчання базовим технікам медитації та майндфулнесу для зменшення стресу, тривожності та покращення психоемоційного стану; формування навичок саморегуляції та усвідомленості в повсякденному житті.

Основні завдання:

- ознайомити учасників із впливом медитації та майндфулнесу на психічне здоров'я;
- пояснити, як ці практики допомагають у профілактиці психічних розладів;
- навчити учасників практикам усвідомленого спостереження (майндфулнесу) у повсякденних ситуаціях;
- досвіду учасників під час виконання вправ;
- сформулювати рекомендації для впровадження технік у повсякденне життя.

Очікувані результати:

- учасники отримають базове розуміння концепції майндфулнесу та медитації, їх впливу на психічне здоров'я;
- ознайомляться з простими техніками для зниження стресу та покращення емоційної стійкості;
- здобудуть практичний досвід виконання декількох вправ і зможуть застосовувати їх самостійно;
- покращиться усвідомлення учасниками важливості профілактики психічних розладів через саморегуляцію та підтримку емоційного балансу.

Роздатковий матеріал: презентація, аудіо звуки природи.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: підлітки, дорослі

Хід заняття

1. Вступ.

Доброго дня, шановні учасники! Я рада вітати вас на нашому занятті, присвяченому темі «Профілактика психічних розладів за допомогою медитації та майндфулнесу». Сьогодні ми поговоримо про те, як у сучасному світі, де стрес і напружений ритм життя стали звичними супутниками, можна підтримувати своє психічне здоров'я. Чому це важливо? Тому що наше психічне благополуччя — це фундамент, на якому будується якість життя, наші стосунки з людьми, робота, самореалізація та щастя.

Ви, напевно, чули про такі поняття, як медитація та майндфулнес. Але чи знаєте ви, що ці практики — це не просто модний тренд, а ефективний спосіб профілактики психічних розладів? Медитація допомагає зменшити рівень стресу, підвищити емоційну стійкість, а майндфулнес вчить жити усвідомлено, насолоджуючись кожним моментом.

Наша мета сьогодні — не лише обговорити теоретичні аспекти, але й практично ознайомитися з деякими вправами, які ви зможете легко застосовувати у повсякденному житті.

Я запрошую вас до активної участі, відкритості та уваги. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, кожен ваш досвід є цінним. Нехай це заняття стане для вас початком нових корисних звичок, які допоможуть вам бути більш гармонійними, стійкими та щасливими.

Тож розпочнемо!

2. Вправа «Моя хвилина усвідомленості»

Мета: познайомити учасників між собою; створити довірливу атмосферу та налаштувати на усвідомлену взаємодію; показати, як майндфулнес може бути інтегрований у повсякденну комунікацію.

Хід вправи

Інструкція: звернення до групи

Ми часто знайомимося через сухі факти: хто ми, де працюємо, чим цікавимося. Але сьогодні я пропоную зробити це трохи інакше — через практику майндфулнесу. Уявіть, що у вас є хвилинка, щоб представити себе так, як ви відчуваєте саме зараз. Що важливого ви б хотіли розповісти про себе в цей момент? Не обов'язково називати професію чи інші формальні речі. Розкажіть щось, що відображає ваш стан, ваші очікування чи, можливо, навіть ваші думки про участь у цьому занятті.

Для прикладу я розпочну наше знайомство: «Привіт, мене звати Тетяна. Сьогодні я прийшла з великим натхненням, адже ця тема для мене дуже важлива. Мій настрій — спокійний і уважний. Я сподіваюся, що сьогоднішня зустріч подарує кожному щось цінне.»

Кожен учасник отримує 1-2 хвилини, щоб розповісти про себе. Інші слухають уважно, не перебиваючи, практикуючи усвідомлене слухання.

Рефлексія: після знайомства ведучий запитує

- Що ви відчували, коли слухали інших?
- Чи було щось, що вас здивувало або запам'яталося?
- Як вам цей формат знайомства?

3. Інформаційна хвилинка «Як медитація та майндфулнес допомагають підтримувати емоційну рівновагу та здоров'я»

Медитація та майндфулнес — це ефективні інструменти, які допомагають покращити психічне здоров'я, емоційний стан та якість життя. Вони базуються на здатності нашого мозку бути присутнім у теперішньому моменті та усвідомлювати свої відчуття, думки й емоції без критики чи оцінки.

Основні переваги медитації та майндфулнесу

1. Зменшення стресу.

Медитація: Допомагає знижувати рівень гормону стресу (кортизолу). Завдяки регулярній практиці, тіло переходить у стан розслаблення, зменшується фізичне та психологічне напруження.

Майндфулнес: Уміння концентруватися на теперішньому моменті запобігає надмірному зануренню у тривожні думки про майбутнє або минуле.

2. Поліпшення емоційного стану.

Зменшення симптомів тривожності та депресії: Медитація змінює активність у ділянках мозку, пов'язаних із емоціями, зокрема в мигдалеподібному тілі (відповідає за страх і тривогу).

Розвиток позитивного мислення: Регулярна практика допомагає навчитися помічати позитивні моменти в житті, навіть у складних ситуаціях.

3. Покращення концентрації та уваги

Практика майндфулнесу тренує здатність утримувати увагу на конкретному об'єкті або дії. Це допомагає справлятися з відволіканнями та поліпшує продуктивність.

Дослідження показують, що навіть кілька хвилин щоденної медитації покращують когнітивні функції.

4. Регуляція емоцій

Медитація: Розвиває здатність спостерігати свої емоції з боку, не занурюючись у них повністю. Це сприяє більш раціональному підходу до вирішення конфліктів чи проблем.

Майндфулнес: Допомагає усвідомити свої реакції, що дозволяє реагувати менш імпульсивно та більш збалансовано.

5. Поліпшення фізичного здоров'я

Регулярна практика сприяє зниженню артеріального тиску, покращенню якості сну та зміцненню імунітету.

Майндфулнес допомагає краще справлятися з хронічним болем, адже сприяє прийняттю свого стану замість постійного опору.

Як це працює на практиці?

Фокусування на диханні: Це дає змогу зменшити хаос у думках і знайти емоційну рівновагу.

Спостереження за тілом: Майндфулнес допомагає розпізнати та розслабити напружені зони, покращуючи фізичний і психічний комфорт.

Прийняття думок і емоцій: Замість боротьби зі своїми почуттями, ви вчитеся їх приймати, що знижує рівень внутрішнього конфлікту.

Поради для інтеграції у життя

Починайте з коротких практик (2-5 хвилин на день).

Практикуйте майндфулнес під час щоденних дій: наприклад, їжте усвідомлено або звертайте увагу на дихання під час прогулянки.

Використовуйте медитацію як спосіб відновлення після складного дня.

Медитація та майндфулнес — це не просто техніки, а стиль життя, який допомагає жити більш гармонійно, зберігати емоційну рівновагу й підтримувати психічне та фізичне здоров'я навіть у складні часи.

4. Дихальна медитація "Ритмічне дихання"

Мета: навчити учасників базовій техніці медитації для зменшення стресу та тривожності; покращити здатність до концентрації та усвідомленості; допомогти розслабитися та налаштуватися на спокійний стан.

Хід вправи

Підготовка: попросить учасників знайти зручне положення

Сісти на стілець із прямою спиною, стопи розташувати рівно на підлозі. Руки покласти на коліна або тримати їх розслаблено. Якщо зручно, можна закрити очі або залишити їх трохи прикритими.

Пояснюю, що під час цієї вправи вони зосередяться лише на диханні: «Ми не будемо контролювати дихання, лише спостерігатимемо за ним, яким воно є — природним і спокійним.»

Виконання вправи: зосередження на диханні

«Спрямуйте свою увагу на відчуття, які виникають під час дихання. Зверніть увагу, як повітря входить через ніс, як воно охолоджує носові ходи. Як грудна клітка або живіт розширюються під час вдиху та опускаються під час видиху. Щоб краще сконцентруватися, ви можете рахувати дихальні цикли: «Вдих — один, видих — один; вдих — два, видих — два. Якщо увага відволікається, просто поверніться до дихання і почніть рахувати знову. Зверніть увагу, чи є в тілі напруження. З кожним видихом намагайтеся трохи розслабити ці ділянки, ніби ви «випускаєте» напругу з повітрям. Цілком природно, якщо ви помітите, що ваш розум блукає. Це частина процесу. Як тільки ви це усвідомили, м'яко поверніть свою увагу до дихання, без осуду себе. Почніть помічати звуки навколо, відчуйте, як ваші стопи торкаються підлоги, як ваші руки лежать на колінах. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Коли будете готові, повільно відкрийте очі.

Рефлексія: запитання для обговорення

- Що ви відчули під час вправи?
- Чи вдалося вам зосередитися на диханні?
- Як ви почуваетесь зараз порівняно з початком?

Додаткові поради: Якщо у групі є новачки, підкресліть, що практика не вимагає ідеального виконання. Головне — регулярність.

Запропонуйте учасникам повторювати цю вправу вдома, починаючи з 5 хвилин на день. Ця вправа допоможе учасникам краще розуміти свої емоції, розслаблятися у стресових ситуаціях і підвищувати усвідомленість у повсякденному житті.

5.Майндфулнес-практика "Сканування тіла"

Мета: допомогти учасникам розслабитися, звернути увагу на своє тіло та його сигнали; покращити усвідомленість тіла та його станів; зменшити напруження, тривожність і покращити концентрацію.

Хід проведення

Підготовка:

Сядьте будь ласка у зручному положенні, нехай стопи рівно стоять на підлозі, а руки лежать на колінах. Ми будемо зосереджувати увагу на різних частинах тіла. Наша мета — не змінювати щось чи оцінювати відчуття, а просто звернути на них увагу, усвідомити їх такими, якими вони є. Ви можете закрити очі, якщо вам так комфортніше, або залишити їх трохи прикритими.

Виконання вправи:

«Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ще раз вдих і видих. Відчуйте, як ваше тіло лежить або сидить, як воно контактує з поверхнею. *(зробіть невелику паузу)* Тепер перенесіть увагу до своєї голови. Зверніть увагу на відчуття в лобі, очах, щоках. Чи є там напруга? Просто помічайте це. *(зробіть невелику паузу)* Перейдіть до шиї та плечей. Як ви відчуваєте їх? Можливо, там є важкість чи тепло. Просто спостерігайте. *(зробіть невелику паузу)* Далі перенесіть увагу до своїх рук. Зверніть увагу на пальці, долоні, зап'ястя. Як вони відчуються зараз? *(зробіть невелику паузу)* Сфокусуйтеся на грудях. Відчуйте, як вони піднімаються та опускаються з кожним вдихом і видихом. *(зробіть невелику паузу)* Тепер зверніть увагу на свій живіт. Чи є там напруження або рухи? Спостерігайте за цими відчуттями. *(зробіть невелику паузу)* Переходимо до нижньої частини тіла: стегна, коліна, гомілки. Які відчуття є там? Тепло, холод, легкість чи напруження? *(зробіть невелику паузу)* І нарешті, перенесіть увагу до своїх стоп. Відчуйте пальці, підосви, як вони торкаються поверхні. Спостерігайте. *(зробіть невелику паузу)* Тепер ми повільно повертаємося назад. Пройдіть увагою від стоп до голови, але вже швидше, ніж перший раз. *(зробіть невелику паузу)* Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Відчуйте своє тіло як єдине ціле. *(зробіть невелику паузу)* Повільно повертайтеся до реальності. Коли будете готові, відкрийте очі.»

Рефлексія: обговорення з учасниками

- Що ви помітили у своєму тілі?
- Чи були несподівані відчуття або напруга, яку ви не усвідомлювали раніше?
- Як ви відчуваєтеся зараз?

Поради учасникам: немає правильних чи неправильних відчуттів, важливо просто спостерігати та приймати їх. Якщо хтось відчуває дискомфорт, то це нормально, він може зупинитися чи змінити положення.

Ця практика допомагає учасникам стати уважнішими до свого тіла, зменшити стрес та поліпшити зв'язок між тілом і розумом.

6. Вправа «Присутність у моменті»

Мета: швидко відновити емоційну рівновагу в стресовій ситуації; навчитися повертатися до теперішнього моменту навіть у щоденній рутині; розвивати здатність до саморегуляції та концентрації.

Хід вправи

1. Перший етап: усвідомлення

Інструкція:

Закрийте очі або зосередьте погляд на чомусь перед собою. Задайте собі питання: Що я зараз відчуваю? Зверніть увагу на свої думки, емоції та фізичні відчуття. Не намагайтеся нічого змінити чи оцінювати. Просто усвідомте все, що зараз відбувається у вас і навколо вас.

Приклад допоміжних фраз:

- Я помічаю, що мої думки спрямовані на (що саме).
- Я відчуваю в своєму тілі (тепло, напруження, холод).

2. Другий етап: фокусування

Інструкція:

Тепер перенесіть свою увагу на дихання. Сконцентруйтеся на тому, як повітря входить через ніс і виходить. Відчуйте, як ваша грудна клітка чи живіт піднімаються на вдиху й опускаються на видиху.

Додаткова візуалізація:

Уявіть, що кожен вдих приносить вам спокій, а кожен видих забирає напругу чи стрес.

3. Третій етап: Розширення уваги

Інструкція:

Тепер повільно розширте свою увагу, щоб охопити все тіло. Зверніть увагу, як ви зараз сидите чи стоїте, які відчуття є у ваших руках, ногах, спині. Потім поверніть увагу до навколишнього середовища. Відчуйте контакт свого тіла із землею або стільцем, помітьте звуки, запахи чи інші деталі навколо.

4. Завершення:

Зробіть ще один глибокий вдих і повільний видих. Коли будете готові, відкрийте очі.

Рефлексія: учасники ділитися своїми враженнями

- Як змінився ваш стан після цієї практики?
- Чи було щось, що ви помітили вперше?

Рекомендації:

Цю вправу можна виконувати будь-де: вдома, на роботі чи навіть у транспорті.

Запропонуйте учасникам використовувати її як коротку перерву у стресових ситуаціях або для покращення концентрації.

Ця проста техніка дозволяє швидко повернутися до теперішнього моменту й ефективно зменшити рівень тривожності.

7. Вправа «Цікаве спостереження»

Мета: розвивати уважність та здатність зосереджуватися на деталях.

Хід виконання:

Попросіть учасників обрати предмет, який знаходиться поруч (наприклад, ручку, чашку або книгу).

Інструкція. Тримайте предмет у руках і почніть його уважно розглядати. Помічайте його форму, колір, текстуру, вагу. Які деталі ви раніше не помічали? Зосередьтеся на відчуттях: як предмет відчувається на дотик? Які емоції він у вас викликає?

Рефлексія: Що нового ви помітили про звичайний предмет? Як це вплинуло на ваш стан?

Інструкція: Повільно озирніться навколо і знайдіть:

- 5 речей, які ви бачите;
- 4 речі, які ви можете торкнутися;
- 3 речі, які ви чуєте;
- 2 речі, які ви можете понюхати;
- 1 річ, яку ви можете скуштувати або

згадати її смак.

Рефлексія: Як змінився ваш стан після цієї вправи? Чи відчули ви більше спокою або присутності?

Інструкція. Зробіть кілька кроків, повільно й усвідомлено. Відчуйте, як ваша стопа торкається підлоги, як перекочується з п'ятки на носок. Звертайте увагу на відчуття в ногах, рівновагу тіла. Спробуйте йти в тиші, відчуваючи кожен рух, як уповільнене кіно. За можливості, проводьте вправу на природі, щоб додати елементи усвідомлення навколишнього середовища.

Рефлексія: Чи вдалося вам відчути кожен крок? Що ви помітили в своєму тілі чи думках?

Вправ «Цікаве спостереження» легко інтегрувати в повсякденне життя, вона сприяє розвитку усвідомленості та допомагає підтримувати емоційний баланс.

8. Підсумкова частина та рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та узагальнити отриманий досвід; дати учасникам можливість поділитися враженнями; закріпити почуття завершеності та подяку за участь.

Узагальнення

Сьогодні ми з вами зробили важливий крок у напрямку профілактики психічних розладів. Ми говорили про те, як медитація та

майндфулнес можуть допомогти нам підтримувати емоційну рівновагу та здоров'я. Під час заняття ви мали можливість познайомитися з основними техніками, такими як дихальна медитація, сканування тіла та практика «хвилини усвідомленості». Ці інструменти прості у виконанні, і головне — їх можна інтегрувати у своє щоденне життя. Сподіваюся, ви відчували, як навіть кілька хвилин усвідомленої практики можуть позитивно вплинути на ваш стан.

Питання для рефлексії:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Яка вправа була для вас найбільш корисною або цікавою?
- Чи помітили ви зміни у своєму стані під час занять?
- Що з отриманого сьогодні ви могли б використати у своєму

житті?

Скажіть одне слово або фразу, яка описує ваш досвід сьогодні.

Я запрошую вас визначити одну або дві техніки, які ви готові спробувати застосовувати у своєму житті. Це може бути ранкова медитація, практика майндфулнес під час прогулянки або навіть коротке сканування тіла перед сном. Пам'ятайте, що регулярність — ключ до успіху. Починайте з кількох хвилин на день і поступово інтегруйте ці практики у свою рутину.

Завершіть заняття.

Дякую кожному з вас за участь, відкритість і бажання навчатися. Ваша присутність і внесок зробили це заняття наповненим і змістовним. Пам'ятайте, що турбота про себе — це не розкіш, а необхідність. Виділяйте час для свого психічного та емоційного благополуччя. Нехай ці практики стануть вашим ресурсом для гармонії та внутрішнього спокою. На завершення запропонуйте зробити спільний глибокий вдих і видих для символічного завершення тренінгу. Бажаю вам тепла, спокою та усвідомленості в кожному дні!

Опис проведення апробації авторської профілактичної програми

Програма проходила апробацію протягом вересня-листопада 2024/2025 навчального року у Бердичівському професійному будівельному ліцею. Учасниками програми стали 30 педагогічних працівників ліцею та 120 здобувачів освіти.

Заняття проводилися за розкладом годин соціальної педагогині закладу освіти у навчальних групах раз на місяць у вказаній послідовності. Так само і з педагогами проводились заняття на педагогічних радах та на засіданнях методичної комісії класних

керівників.

Авторські методи, які включають практичні вправи та заняття допомогли учасникам освітнього процесу не лише отримати теоретичні знання, але й знаходити резерви для подолання стресів та знаходження ресурсів для відновлення.

За результатами опитування програма отримала позитивні відгуки як від педагогічних працівників, так і від здобувачів освіти: вони вважають корисною для себе участь у її реалізації.

Перелік використаних джерел:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998

2. Мерзлякова, Олена. Учителі й учні: мистецтво діалогу: Семінарські та тренінгові заняття психолога з педагогами. – К.: Шк. Світ, 2008. – 112с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

3. Костюк В.Н. «Психічний розвиток та навчально-виховний процес». - К, 1991 р.

4. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог. – січень1(1) 2002

5. Матвійчик О. С, Сатанюк С. А. Скарбничка тренера на допомогу психологу-початківцю// Практична психологія і соціальна робота. – 2005. – №11.

6. Поташнюк Р.З. Психогігієна: Навч.посібн. / Волин.держ. ун-т ім.. Л.Українки. – Луцьк: Надстрія , 2000

7. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: Психологічна природа і вікова динаміка/ А.М. Прихожан

8. Шикірава Н.М. Моніторинг психологічного стану та збереження психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. / /Програма соціально – психологічного дослідження. – Житомир, 2009.

9. Ти як? : веб-сайт. URL: <https://www.howareu.com>

10. Тимофієва М.П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я-концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді. Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки, 2008

11. Психологія стресу: підручник / уклад. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <http://surl.li/fucp>.

12. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. /Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В.,

Харківська Т. А. – К., 202 : веб- сайт.
<https://drive.google.com/file/d/1Mip3Yr72MVKLbJZnw3wBwqMOiqFFVGgA/view>

13.Матеріали із сайту Інституту модернізації змісту освіти « На допомогу фахівцям психологічної Служби»: веб-сайт <https://imzo.gov.ua/2022/11/14/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy-2/>

14. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ,2005

2.5. Хомяк Ю. С. Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти (Овруцький професійний ліцей)

ЗМІСТ

1. Анотація авторської програми.
2. Відгук керівника Овруцького професійного ліцею, де програма проходила апробацію.
3. Короткий опис проведення апробації авторської програми.
4. Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми програми. Мета та завдання представленої програми.
5. Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.
6. методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми.
7. Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо).
8. Перелік використаних джерел.
9. Додатки.
10. Матеріали, що демонструють реалізацію програми в Овруцькому професійному ліцеї (фото, відео, відгуки учасників, публікації у ЗМІ тощо).

Анотація авторської профілактичної програми «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти»

Сучасні виклики в освіті висувають особливі вимоги до психологічної стійкості педагогічних працівників і здобувачів освіти. Тому практичний психолог Овруцького професійного ліцею Юлія Станіславівна Хомяк розробила профілактичну програму «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» з метою сприяння створенню гармонійного середовища, яке забезпечує збереження психічного здоров'я, підтримує емоційне благополуччя та формує культуру взаєморозуміння серед учасників освітнього процесу.

Програма складається з шести тематичних заходів, кожен із яких відповідає певним аспектам психологічного благополуччя педагогічних працівників і здобувачів освіти.

Рекомендована **тривалість заняття** з елементами тренінгу для підлітків 15–18 років становить 60 хвилин. Ця тривалість обумовлена віковими особливостями підлітків, які мають обмежений рівень

концентрації уваги, що зазвичай не перевищує 40–50 хвилин на активну діяльність. Більш тривалі заняття можуть викликати втому та зниження зацікавленості. Для педагогів рекомендується проводити тренінгові заняття протягом 1,5–2 годин. Така тривалість дозволяє ефективно поєднати теоретичну частину, інтерактивні вправи, групову рефлексію та обговорення.

Програма базується на інтерактивних тренінгових методах, арттерапії, дискусіях, практичних вправах і групових рефлексіях. Даний підхід сприяє активній участі кожного, забезпечуючи максимальну ефективність і застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Очікувані результати:

- у педагогічних працівників – зменшення емоційного вигорання, розвиток стійкості до стресу, покращення самопочуття та мотивації;

- у здобувачів освіти – зниження тривожності, покращення емоційної грамотності та впевненості у власних силах;

- у закладі освіти – формування позитивного психологічного клімату, що сприяє ефективному освітньому процесу.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники та здобувачі освіти 15-18 років.

Програма «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» є практичним інструментом, який об'єднує педагогів та здобувачів освіти у спільному прагненні до гармонії, взаєморозуміння та розвитку психологічної культури.

Програма розрахована на практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників для роботи зі здобувачами освіти підліткового та юнацького віку, методистів – з педагогічними працівниками в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти.

Ключові слова: психічне здоров'я, життєвий баланс, резильєнтність, стресостійкість, стрес, еустрес, дистрес, професійне вигорання, емоційне вигорання, емоційне виснаження, рефлексія, щастя, позитивні і негативні фактори, бажання, страх, тривога, дихання.



Міністерство освіти і науки
Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації
ОВРУЦЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ
11101 м. Овруч, Житомирської області, вул. Т.Шевченка, 11.
Тел. директора: 4-26-54, головного бухгалтера: 4-53-88
КОД ЄДРПОУ 02543590
Електронна пошта: ovruchpl@ukr.net Веб-сайт: <http://ovruch-ptu-35.com.ua>

«24» 11 2024р.

№ 01-26/414

ВІДГУК
на авторську профілактичну програму
«Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти»
практичного психолога Хомяк Юлії Станіславівни
Овруцького професійного ліцею

Апробація просвітницької програми практичного психолога Юлії Станіславівни Хомяк на тему: «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» відбулася в Овруцькому професійному ліцеї з 10.10.2022р. по 18.11.2024р. Програма включала серію занять з елементами тренінгу, орієнтованих як на педагогічних працівників, так і на здобувачів освіти, що дозволило охопити широкий спектр актуальних питань збереження психічного здоров'я.

Особливістю програми стала її практична спрямованість та використання інтерактивних методик, таких як арттерапія, рефлексивні

вправи, групові обговорення та елементи тренінгу. Заняття проводилися на високому професійному рівні, з урахуванням потреб учасників та специфіки закладу освіти.

За результатами апробації можна відзначити, що програма мала значний вплив на емоційний стан учасників. Педагогічні працівники відзначили покращення своєї стресостійкості, зниження рівня емоційного напруження та отримання практичних інструментів для підтримки власного психічного здоров'я. Здобувачі освіти стали більш відкритими у спілкуванні, краще розуміють свої емоції та вміють їх виражати.

Таким чином, програма «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» продемонструвала високу ефективність та практичну значущість. Рекомендуємо її для впровадження в інших закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти як інноваційний інструмент для формування психологічного благополуччя учасників освітнього процесу.



Микола СТЕПАНЧУК

Короткий опис проведення апробації авторської програми «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти»

Апробація авторської програми «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» проводилася в Овруцькому професійному ліцеї з 10 жовтня 2022 року по 18 листопада 2024 року. Вона включала серію практичних занять з елементами тренінгу, спрямованих на підтримку психічного здоров'я учасників освітнього процесу, зокрема 20 педагогічних працівників і 60 здобувачів освіти.

Заняття висвітлювалися на офіційному сайті ліцею та в соціальних мережах, зокрема у Facebook, що дозволило охопити широку аудиторію та забезпечити доступ до матеріалів програми:

- **Практикум для педагогів «Збереження психічного здоров'я педагога»** (10.10.2022 р.) <https://www.facebook.com/share/p/1CfwQm3B37/>

- **Тренінгове заняття для педагогів з елементами арттерапії «Відновлення емоційного стану педагога»** (05.01.2023 р.) <https://www.facebook.com/share/p/15ZaVH6zSx/>

- **Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Як горіти та не згорати?»** (04.01.2024 р.) <https://www.facebook.com/share/p/15QPs1iiDA/>

- **Заняття з елементами тренінгу та арттерапії «Віднайди щастя в собі»** (21.03.2023 р.) <https://www.facebook.com/share/p/19MTtEvHqQ/>

- **Заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного здоров'я «Психічне здоров'я. Як його зберегти?»** (10.10.2023 р.) <https://www.facebook.com/share/p/15PGZwaHzY/>

- **Заняття з елементами тренінгу «Емоція та почуття страху»** (18.11.2024 р.) <https://www.facebook.com/share/p/19c4mzzFjE/>

Заняття продемонстрували високу ефективність в підвищенні обізнаності учасників про важливість психічного здоров'я та створення підтримуючої атмосфери в освітньому середовищі.

Актуальність та теоретичне обґрунтування вибраної теми програми Мета та завдання представленої програми

В умовах сучасних викликів, таких як високий рівень стресу, емоційне вигорання педагогів та психологічні труднощі підлітків, створення здорового психологічного клімату в закладі освіти стає необхідністю для забезпечення сприятливого середовища для навчання і розвитку особистості.

Актуальність програми «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» особливо посилюється в умовах сучасних соціальних та політичних викликів, зокрема, через психічні наслідки війни, яку переживають українці. Повномасштабна війна, що розгорнулася на території України має значний вплив на психічний стан як педагогів, так і ліцеїстів, спричиняючи емоційне виснаження, тривогу, стрес, а також розвиток психічних розладів.

Теоретичне обґрунтування програми базується на принципах, що відповідають сучасним науковим підходам до психічного здоров'я, розвитку особистості та ефективної взаємодії в колективі. Психологічне благополуччя є важливим фактором не тільки для ефективного навчання, а й для загального добробуту особистості. Наукові дослідження підтверджують, що підтримка психічного здоров'я в освітньому середовищі сприяє розвитку емоційної стійкості, творчої активності та зниженню рівня стресу в педагогів та учнівської молоді.

Програма передбачає використання сучасних методів арттерапії, тренінгів і практичних занять, які ґрунтуються на методах психологічної підтримки та саморегуляції. Заняття з елементами тренінгу допомагають розвивати емоційну компетентність, навички керування стресом і розуміння своїх емоційних станів, а також арттерапевтичні методи, які сприяють творчому самовираженню та зниженню рівня тривожності.

Метою профілактичної програми «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» є підтримка психічного здоров'я педагогічних працівників і здобувачів освіти професійного ліцею, надання їм інструментів та знань для ефективного управління емоційним станом, розуміння важливості збереження психічного здоров'я та розв'язання конфліктних ситуацій в освітньому середовищі.

Тому **завдання програми** спрямовані на створення стабільного та здорового психологічного клімату в закладі освіти, що є основою для успішного навчання, розвитку та самореалізації кожного педагогічного працівника та здобувача освіти, а саме:

- **підвищення обізнаності учасників освітнього процесу** щодо важливості психічного здоров'я та його впливу на навчання, особистісний розвиток і загальне благополуччя;
- **розвиток навичок саморегуляції** для зниження рівня стресу та емоційної напруги;
- **сприяння емоційному відновленню** педагогів, що допоможе знизити рівень професійного вигорання і відновити внутрішні ресурси;
- **формування здорових комунікаційних навичок** для ефективної взаємодії у колективі;

- **розвиток емоційної компетентності у підлітків:** навчання їх методам управління емоціями, подолання страхів та тривоги, підтримка психічного здоров'я через позитивне мислення та самопізнання;
- **забезпечення умов для профілактики стресу та емоційного вигорання** серед педагогів та учнівської молоді;
- **розвиток внутрішньої гармонії та щастя** серед здобувачів освіти;
- **забезпечення постійної підтримки учасників освітнього процесу** через організацію групових і індивідуальних консультацій.

Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми

Програму «Створення здорового психологічного клімату в закладі освіти» реалізовано в Овруцькому професійному ліцеї з жовтня 2022 року по листопад 2024 року з метою підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Тривалість кожного заняття для педагогів становить 90 хв, для здобувачів освіти – 60 хв.

Етапи реалізації програми:

I. Підготовчий етап. На початковому етапі проводиться опитування серед педагогічних працівників та здобувачів освіти для виявлення основних проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, стресом та емоційним станом.

II. Основний етап. З педагогічними працівниками та здобувачами освіти проводяться заняття з елементами тренінгу за програмою:

- **практикум для педагогів «Збереження психічного здоров'я педагога»** (10.10.2022 р.) – перше заняття програми, яке спрямоване на виявлення причин стресу та вигорання серед педагогів, а також на розробку ефективних методів збереження психічного здоров'я;

- **тренінгове заняття для педагогів з елементами арттерапії «Відновлення емоційного стану педагога»** (05.01.2023 р.) – заняття, яке сприяло відновленню емоційного балансу педагогів, спрямоване на зниження стресу та розвиток емоційної стійкості;

- **заняття з елементами тренінгу для педагогів «Як горіти та не згорати?»** (04.01.2024 р.) – третє заняття для педагогічних працівників, на якому вивчалися стратегії, як зберегти професійну мотивацію та емоційну рівновагу в умовах високих вимог до їх роботи;

- **заняття з елементами тренінгу та арттерапії «Віднайди щастя в собі»** (21.03.2023 р.) – заняття для здобувачів освіти, яке допомогло їм розвивати внутрішнє самопізнання, навчитися долати труднощі та розвивати навички позитивного мислення;

- заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного здоров'я «Психічне здоров'я. Як його зберегти?» (10.10.2023 р.) – заняття, яке присвячене важливості підтримки психічного здоров'я серед підлітків, навчання методам саморегуляції та запобігання стресу;

- заняття з елементами тренінгу «Емоція та почуття страху» (18.11.2024 р.) – останнє заняття в рамках програми, спрямоване на вивчення почуття страху, та навчання способам його подолання.

III. Заклучний етап. Після кожного заходу проводиться оцінка ефективності через анкети та опитування серед учасників. Задля забезпечення сталого ефекту та підтримки психічного здоров'я учасників, організовуються регулярні групові та індивідуальні консультації, додаткові заняття.

Перелік навчально-методичних матеріалів та матеріально-технічного обладнання, необхідних для реалізації програми

- Ноутбук;
- мультимедійна дошка;
- презентації;
- ватмани;
- фліпчарт;
- аркуші паперу;
- ручки;
- фломастери;
- маркери;
- кольорові олівці;
- кольоровий папір;
- клей, скотч;
- магніти;
- музика для релаксації;
- музична колонка;
- різнокольорові стікери;
- плакат зі зображенням веселки, човна, ялинки, дерева;
- роздруковані написи: «Психічне здоров'я», «Стрес», «Позитивні фактори», «Негативні фактори»;
- роздатковий матеріал «Колесо балансу»;
- навзи жартівливих подарунків;
- картки з тваринами китайського гороскопу;
- малюнки сонечка, сонечка з хмаринкою, хмаринки, хмаринки з дощиком;

- різдвяні чобітки з висловами;
- роздруковані долоньки зеленого кольору;
- МАК «Твоя історія», «Тварини»;
- гумові калоші;
- мішечок;
- коробка;
- щітка для волосся;
- вологі серветки;
- ножиці;
- банан;
- пакетик чаю;
- пісочний годинник;
- ароматичні палички;
- губка;
- мандали;
- стрічка;
- новорічна свічка;
- запальничка;
- гірлянда;
- м'які іграшки;
- сканворд;
- ключ;
- скріпка;
- цукерки;
- кнопка;
- помада;
- катушка ниток;
- гумка;
- монета;
- гудзик;
- флешка;
- медальйон;
- пов'язка на очі;
- кеглі;
- повітряні кульки;
- шкатулка.

Структура та зміст програми
(перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів,
дидактичних розділів тощо)

Структура заняття з елементами тренінгу має три основні частини:

I. ВСТУП (привітання, знайомство, правила, очікування).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (теоретичний блок, практичні вправи, обговорення).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (підсумки, зворотній зв'язок)

№ з/п	Вид роботи	Мета вправи	Матеріали	Трива лість
Практикум для вчителів «Збереження психічного здоров'я педагога» (90 хв)				
1.	I. ВСТУП Повідомлення теми та мети			1 хв
2.	Вправа на знайомство «Мій ресурс»	допомогти учасникам познайомитися, налаштуватися на тему психічного здоров'я, відчутти підтримку групи		5 хв
3.	Вправа «Прийняття правил»	сприяти відкритому обміну досвідом, допомогти уникнути дискомфорту та налаштувати учасників на продуктивне навчання в дружній атмосфері	фліпчарт, маркери, ватман	3 хв
4.	Вправа «Веселка очікувань»	допомогти учасникам об'єднати свої очікування в яскраву «веселку» групи і зрозуміти, що кожен має унікальний набір бажань	кольорові стікери, ручки, плакат зі зображення м веселки	8 хв
5.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Мозковий	сформувати спільне розуміння психічного здоров'я, розширити	роздрукова ний напис «Психічне	5 хв

	штурм «Психічне здоров'я – це...»	уявлення про психічне здоров'я, виходячи за межі стереотипів та упереджень, заохотити учасників до активного обміну думками та ідеями	здоров'я», маркер	
6.	Діагностична вправа «Колесо життєвого балансу»	допомогти учасникам візуально оцінити рівень задоволеності різними сферами життя, спонукати до глибокого самоаналізу, встановити реалістичні кроки до розвитку та гармонізації свого життя	кольорові олівці, фломастери, роздатковий матеріал «Колесо балансу»	15 хв
7.	Вправа з метафоричними картками «Твоя історія»	допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої бажання, цінності, життєві потреби, цілі та мрії, а також подивитися на ситуацію по-новому, побачити нові можливості, знайти нові ресурси	МАК «Твоя історія»	10 хв
8.	Вправа «Абетка ресурсу»	допомогти учасникам усвідомити весь спектр внутрішніх та зовнішніх ресурсів, сприяти підвищенню самооцінки	ватман з абеткою в стовпчик, маркер	10 хв
9.	Інформаційне повідомлення «Допомога у стресовій ситуації»	ознайомити з прийомами першої допомоги у стресовій ситуації та фізіологічними способами розрядки		3 хв
10.	Вправа «Теплий вітер»	створити невимушену атмосферу, допомогти	спокійна музика з	10 хв

		учасникам познайомитися ближче, знайти спільні інтереси, зняти напругу	шумом легенького вітерця	
11.	Притча про човен	показати важливість правильної реакції на складні ситуації		2 хв
12.	Вправа «Калоші щастя»	сприяти зміні сприйняття та допомогти розвинути вміння переключатися з негативних емоцій на пошук позитивних аспектів ситуації	гумові калоші веселкового кольору, мішечок, картки зі ситуаціями	15 хв
13.	III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Вправа «Одне слово»	підсумувати емоційний стан учасників та їх головні враження після заняття		3 хв
Тренінгове заняття для педагогів з елементами арттерапії «Відновлення емоційного стану педагога» (90 хв)				
1.	I. ВСТУП Повідомлення теми та мети			1 хв
2.	Вправа «Правила тренінгу»	створення комфортної, безпечної та продуктивної атмосфери для всіх учасників		1 хв
3.	Вправа «Очікування»	визначення очікування учасників від заняття, створення атмосфери співпраці	стікери- кружечки (зелені, червоні, жовті), ручки, ватман зі зображення м великої ялинки	8 хв

4.	Вправа «Аватар»	допомогти учасникам краще зрозуміти свої внутрішні ресурси, розвинути впевненість у собі та свідомість своїх сильних сторін	аркуші, фломастери, олівці	8 хв
5.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Інформаційне повідомлення «Емоційне вигорання»	підвищення обізнаності щодо психологічних станів		3 хв
6.	Робота в групах «Емоційне вигорання»	допомогти учасникам глибше зрозуміти сутність емоційного вигорання, сприяти розвитку групової взаємодії, обміну досвідом	аркуші, фломастери, магніти	10 хв
7.	Вправа «Довільне малювання»	стимулювання самовираження та розвитку творчих здібностей учасників через неструктуроване малювання	аркуші, олівці, ручки, фломастери, тиха музика	8 хв
8.	Вправа «Життя як дорога»	допомогти учасникам усвідомити свій життєвий шлях, важливі етапи розвитку, а також вибір, який вони роблять на різних етапах свого життя	аркуші, олівці, ручки, фломастери, тиха музика	8 хв
9.	Енерджайзер «Хто я?»	сприяння розвитку комунікаційних навичок, зниження напруги серед учасників, а також створення атмосфери довіри і взаєморозуміння		8 хв

10.	Вправа «Антидепресанти»	підвищення настрою, зниження стресу та негативних емоцій серед учасників через позитивне мислення та групову підтримку	коробка, щітка для волосся, вологі серветки, ножиці, банан, чай, пісочний годинник, ароматичні палички, губка	8 хв
11.	Вправа «Розмальовування ялинки»	створення святкової атмосфери, стимулювання креативності та зниження емоційної напруги серед учасників	мандали у вигляді ялинки, олівці, фломастери, тиха музика	10 хв
12.	Інформаційне повідомлення «Енергія кольорів»	розвиток усвідомленого ставлення до кольорів та їх впливу на емоційний стан, зниження стресу та підвищення емоційного настрою		
13.	Вправа «Зима навчає нас...»	сприяння рефлексії та самоосмисленню, розвиток позитивного ставлення до життя через метафоричні порівняння з зимовими явищами, стимулювання учасників до обміну думками	3 аркуші з написами «Зима навчає нас очікуван ню...», «Зима навчає нас слухати й чути...», «Зима навчає нас цінувати...»	7 хв
14.	Притча про пів склянки води	навчити важливості терпіння, вдячності і розуміння того, що		2 хв

		навіть мале благо може бути великим даром у важких обставинах, підкреслити цінність того, що ми отримуємо, і важливість не втрачати надію навіть в найскладніших ситуаціях		
15.	III ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Вправа «Ми з тобою схожі»	розвиток емпатії та взаєморозуміння між учасниками, а також сприяння створенню позитивної атмосфери довіри і підтримки в групі	клубок стрічки	5 хв
16.	Вправа на рефлексію зі свічкою	сприяти самовираженню, зміцнювати групову згуртованість, підкреслити важливість позитивних відгуків через символічне загорання «ялинок очікування» вогниками	новорічна свічка, запальничка, гірлянда, ялинка «очікування»	3 хв
Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Як горіти та не згорати» (90 хв)				
1.	I. ВСТУП Привітання. Повідомлення теми і мети	сприяти комфортному початку тренінгу, встановити дружню і невимушену атмосферу для подальшої роботи		1 хв
2.	Вправа «Знайомство»	допомогти учасникам дізнатися більше один про одного, сприяти відкритому спілкуванню	картки з тваринами китайського гороскопу, різдвяні	5 хв

			чобітки, фломастери, скотч	
3.	Вправа «Правила роботи»	допомогти учасникам відчутти себе комфортно, забезпечивши розуміння правил, які захищають особисті кордони та сприяють взаємоповазі		1 хв
4.	Вправа «Очікування»	допомогти учасникам усвідомити свої очікування та цілі, що збільшує їхню мотивацію та залученість у процес	долоньки зеленого кольору, ручки, фломастери	5 хв
5.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я педагога»	підвищення обізнаності про проблему емоційного виснаження, його причини, симптоми, наслідки та способи профілактики		2 хв
6.	Тест «Психологічна рівновага»	допомогти учасникам усвідомити, наскільки стабільний їхній емоційний стан, та виявити рівень готовності до подолання стресових ситуацій	аркуші, ручки	10 хв
7.	Вправа «Якби я не була педагогом, я стала б...»	допомогти учасникам краще зрозуміти свої інтереси та мотиви, сформувати підтримуючі стосунки		5 хв
8.	Вправа «Жив- був педагог»	заохотити учасників подивитися на свій професійний шлях з боку, усвідомити свої	аркуші з реченнями, ручки	10 хв

		досягнення, виклики та зони розвитку		
9.	Відео «Цікаві факти про стрес людини»	підвищити обізнаність про природу та вплив стресу на організм, допомогти краще зрозуміти причини та механізми стресових реакцій, надати корисні факти, які можуть допомогти в управлінні стресом	ноутбук, мультимедій на дошка, колонка	6 хв
10.	Вправа «Боротьба зі стресом»	допомогти педагогам усвідомити джерела власного стресу, зрозуміти, як реагує їхній організм на стресові ситуації, та навчитися базових технік для зниження напруги	аркуші, ручки	8 хв
11.	Вправа «Візуалізація спокійного місця»	ознайомити учасників з технікою контролю над стресом, яка допоможе ефективно справлятися зі складними емоційними ситуаціями на роботі та зберігати внутрішню рівновагу	аудіо спокійної тихої музики	3 хв
12.	Вправа «Ліки від стресу»	знижити емоційну напругу, розкрити творчий потенціал учасників та ознайомити їх із різними методами арт-терапії, які допомагають справлятися зі стресом	папір, кольорові олівці, фарби, фломастери, легка музика	10 хв
13.	Вправа	створення дружньої та	написи з	10 хв

	«Новорічний подарунок»	невимушеної атмосфери	жартівливим подарунком	
14.	Притча «Прямуй своїм шляхом»	надихнути учасників замислитися над важливістю впевненості у власному шляху, життєвих пріоритетах і саморозвитку, незалежно від зовнішнього впливу чи критики		2 хв
15.	Вправа «Я досягну, я зможу»	допомогти учасникам сформувати віру у власні сили та розвинути відповідальність за свої дії й результати, сприяти розвитку позитивного мислення, усвідомлення власних сильних сторін і налаштування на подолання труднощів на шляху до успіху	різдвяні чобітки з висловами	3 хв
16.	ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Вправа «Комплімент Дракончика»	допомогти учасникам підвищити самооцінку, покращити настрій і зміцнити навички ефективного спілкування	м'яка іграшка дракончик	3 хв
17.	Вправа «Збір очікування»	отримати зворотний зв'язок, щоб зрозуміти, що було успішним і що можна вдосконалити в майбутньому	різнокольорові стікери кружечки, ручки	5 хв
18.	Побажання	підсумувати основні ідеї тренінгу, мотивувати педагогів продовжувати свою		1 хв

		роботу з ентузіазмом і любов'ю, водночас беручи себе від вигорання		
Заняття з елементами тренінгу та арт-терапії «Віднайди щастя в собі» (60 хв)				
1.	I. ВСТУП Повідомлення теми і мети			1 хв
2.	Вправа «Знайомство»	створення сприятливої атмосфери, налаштування на відвертість та відкритість	м'яка іграшка ведмедик	5 хв
3.	Вправа на очікування «Промінчики»	активізувати, сформулювати очікування учасників від тренінгового заняття	жовті смужки, ручки, фломастери, сонечко на ватмані	5 хв
4.	Вправа «Правила тренінгу»	налаштування учасників на подальшу активну роботу за встановленими принципами	роздатковий матеріал «вподобайки»	2 хв
5.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Вправа «Асоціації»	розвиток спостережливості, знайомство учасників	кольорові кульки, маркери	3 хв
6.	Інформаційне повідомлення «Щастя»	дати загальні відомості означення «щастя», зацікавити темою заходу		3 хв
7.	Вправа «Завжди кажи «Так»	позитивно налаштувати учасників, викликати сміх, глянути на себе з іншої точки зору		2 хв
8.	Тест онлайн «Рівень щастя»	визначити рівень щастя та рівень	гаджети учасників	5 хв

		психологічного стану учасників		
9.	Вправа «Спогади – відчуття – посмішка»	використання позитивних емоцій, формування розуміння, що щастя і в маленьких речах	5 аркушів з малюнками відчуттів, фломастери	3 хв
10.	Арттерапевтична вправа «Колір щастя»	проаналізувати свої відчуття минулого, теперішнього та в майбутньому	аркуші паперу, фарби, пензлики, стакани з водою	10 хв
11.	Руханка «Якщо ти щасливий»	активізувати увагу учасників тренінгу, підвищити згуртованість групи	музична колонка, відеозапис	2 хв
12.	Вправа «Рецепт щастя»	визначити та взяти до уваги поради, щоб бути щасливішим	каструля, стікери, фломастери	8 хв
13.	Притча про цінність часу (автор – Едуард Тополь)	показати цінність часу та важливість усвідомленого ставлення до кожної його миті		3 хв
14.	III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Вправа «Скриня щастя»	підвищити рівень самооцінки кожного учасника тренінгу	скринька, побажання	3 хв
15.	Вправа «Дерево щастя»	проаналізувати заняття, зробити висновки	дереvence, кольорові стрічки	5 хв
Заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного здоров'я «Психічне здоров'я. Як його зберегти?» (60 хв)				
1.	I. ВСТУП Привітання «Погода мого настрою»	створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки, налаштувати учасників на подальшу роботу	сонечко, сонечко з хмаринкою, хмаринка, хмаринка з дощиком	3 хв

2.	Повідомлення теми та мети заняття			1 хв
3.	Вправа на знайомство «Мій внутрішній звір»	допомогти підліткам подолати напругу та сором'язливість, створити доброзичливу атмосферу, де кожен може висловитися без страху оцінки	МАК «Тварини»	3 хв
4.	Вправа на визначення правил «Правила, як ми їх бачимо»	залучити кожного учасника до процесу створення правил, створити атмосферу взаємної поваги та взаємодії	ватман, маркери	3 хв
5.	Вправа на очікування «Дерево бажань»	створити наочну модель очікувань у вигляді дерева	ватман зі зображенням «Дерева бажань», стікери у вигляді листочків, фломастери, ручки	5 хв
6.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я як частина загального здоров'я»	мотивувати здобувачів освіти піклуватися про своє психічне здоров'я, підвищити обізнаність про важливість усіх складових здоров'я (фізичного, психічного, соціального, емоційного, духовного) і заохотити їх звертатися за підтримкою, коли це потрібно		3 хв
7.	Групова робота «Фактори, які	підвищити обізнаність учасників про різні	аркуші з написами	12 хв

	впливають на психічне здоров'я»	фактори, що впливають на психічне здоров'я, визначити позитивні та негативні впливи на емоційний стан	«Позитивні фактори», «Негативні фактори», маркери	
8.	Вправа «Дзеркало і мавпа»	розвиток взаєморозуміння, уважності та здатності до адаптації, допомогти учасникам побачити і відчувати один одного на фізичному та емоційному рівні, стимулюючи відкритість і взаєморозуміння		10 хв
9.	Сканворд «Збереження психічного здоров'я»	активізація уваги та закріплення знань учасників про основні принципи збереження психічного здоров'я	сканворд, маркери, аркуші	10 хв
10.	III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Рефлексія «Плоди дерева бажань»	допомогти учасникам усвідомити, як змінилися їхні враження та почуття після тренінгу, порівнюючи свої враження з плодами дерева	«Дерево бажань»	5 хв
11.	Вправа «Побажання»	допомогти зміцнити зв'язки між учасниками, створюючи атмосферу підтримки та взаєморозуміння	аркуші, ручки, кошик	5 хв
Заняття з елементами тренінгу «Емоція та почуття страху»				
1.	I. ВСТУП Вправа-привітання	створити атмосферу довіри та єдності, налаштувати учасників		2 хв

	«Замочок»	на співпрацю, підкреслити важливість конфіденційності у групі		
2.	Вправа на знайомство «Історії з мішечка»	сприяти легкому знайомству та розкриттю учасників, розвинути уяву та творчість, зняти напругу та створити дружню атмосферу	мішечок, ключ, олівець, скріпка, цукерка, кнопка, помада, катушка ниток, гумка, жуйка, скотч, шпилька, монета, ластик, гудзик, флешка, мініатюрна книжка, камінчик, ліхтарик, маленька іграшка, медальйон	8 хв
3.	Вправа «Правила групи»	встановити загальні правила, сприяти створенню безпечного простору для кожного учасника, формувати відповідальність за дотримання домовленостей у групі	«Правила групи»	1 хв
4.	Вправа на очікування «Човен мрій»	створити колективну атмосферу, об'єднати всіх очікувань в єдину подорож та	ватман зі зображенням великого човна,	8 хв

		стимулювати обговорення спільних цілей	різнокольорові стікери, ручки, фломастери	
5.	II. ОСНОВНА ЧАСТИНА Вправа «Знайомство з емоцією страху»	допомогти ідентифікувати страх за зовнішніми ознаками (міміка, вираз обличчя), залучити учасників до обговорення емоційних станів, щоб вони могли краще розуміти себе та інших	зображення людини, яка виражає страх	1 хв
6.	Повідомлення теми і мети			1 хв
7.	Вправа «Асоціація»	допомогти учасникам зрозуміти, що страх має багато різних проявів і значень, навчити описувати свої почуття та думки, пов'язані зі страхом	напис слова «Страх», маркер, ватман	3 хв
8.	Інформаційне повідомлення «Страх»	пояснити природу страху, його механізм і відмінність від тривоги, допомогти усвідомити, коли страх корисний, а коли шкодить, підготувати учасників до управління емоціями та подальшої роботи, сприяти обговоренню досвіду учасників для кращого розуміння емоцій		3 хв
9.	Арт-терапевтична вправа «Смішний	допомогти учасникам усвідомити свій страх і знайти спосіб трансформувати його в	аркуші паперу, кольорові олівці чи	10 хв

	страх»	позитивний образ, розвинути емоційну гнучкість через творчість	фломастери	
10.	Притча про каву, моркву	показати різні реакції на труднощі, надихнути змінювати ситуацію на свою користь, мотивувати до позитивних змін і саморозвитку		3 хв
11.	Руханка «Чуфара»	активізувати учасників та зняти фізичну напругу, створити атмосферу радості та розслаблення	ноутбук, мультимедій на дошка, колонка	2 хв
12.	Сенсорна гра «Малюнок на спині»	згуртувати учасників, відчути близькість, довіру, подолання емоції страху		3 хв
13.	Вправа-гра «Сліпий і поводир»	формування почуття близькості, розвиток почуття безпеки, подолання страху	зав'язка на очі, кеглі	5 хв
14.	III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Вправа «Зайчик»	сприяти рефлексії учасників щодо переживань та вражень від заходу, підвищити емоційну близькість та взаємодію в групі, створити атмосферу підтримки та відкритості, де кожен може поділитися своїми думками	м'яка іграшка зайчик	5 хв
15.	Вправа «Кулька побажань»	створити позитивну атмосферу в групі, підвищити мотивацію учасників через підтримку та теплі	повітряні кульки, побажання	2 хв

		побажання, сприяти підвищенню самооцінки та впевненості у собі		
--	--	--	--	--

Практикум для педагогів «Збереження психічного здоров'я педагога»

Мета: психопрофілактика психічного здоров'я, гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, як необхідних складових здоров'я педагога.

Завдання:

- розширення знань про поняття «психічне здоров'я», про фактори, які позитивно та негативно впливають на стан психічного здоров'я;
- ознайомлення з прийомами позитивної психотерапії та саморегуляції;
- сприяння усвідомленню цінності життя і здоров'я та формуванню особистої відповідальності за власне життя;
- актуалізація особистісного потенціалу учасників для самовдосконалення, саморозвитку;
- розвиток навичок саморефлексії та самоаналізу;
- сприяння зміненню внутрішніх установок щодо реагування на стресові ситуації;
- формування практичних навичок подолання несприятливих емоційних станів, володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях, підвищення стресостійкості.

Матеріали: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація, фліпчарт, маркери, ватман, кольорові стікери, ручки, плакат зі зображенням веселки, роздрукований напис «Психічне здоров'я», кольорові олівці, фломастери, роздатковий матеріал «Колесо балансу», МАК «Твоя історія», ватман з абеткою в стовпчик, спокійна музика з шумом легенького вітерця, гумові калоші веселкового кольору, мішечок, картки зі ситуаціями.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Тривалість: 90 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ВСТУП

Повідомлення теми та мети (1 хв)

Доброго дня, колеги! Я рада вітати вас на практикумі на тему: **«Збереження психічного здоров'я педагога»**. Адже збереження і зміцнення психічного здоров'я в наш час – найактуальніша проблема. А професія педагога в усі часи вважалася такою, що має досить багато різних стресогенних факторів, які, як відомо, впливають як на психічне здоров'я, так і на здоров'я людини загалом. Тому, дуже важливо вміти попереджати негативні емоційні стани, зберігати психоенергетичний баланс та регулювати свої емоції і поведінку.

Метою нашого заняття є профілактика психічного здоров'я, гармонізація внутрішнього світу педагога, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу.

В ході заняття ми з вами будемо працювати над поняттям «психічне здоров'я», визначимо фактори, які позитивно та негативно впливають на стан психічного здоров'я, будемо ділитися й обмінюватися знаннями та працювати разом для пошуку шляхів подолання несприятливих емоційних станів, володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях.

Вправа на знайомство «Мій ресурс» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам познайомитися, налаштуватися на тему психічного здоров'я, відчувати підтримку групи та усвідомити власні джерела енергії.

Кожен із нас має щось, що допомагає відчувати себе краще, заряджає енергією та додає натхнення. Подумайте про свій ресурсний предмет або символ – щось, що для вас є джерелом спокою, натхнення чи радості. Це може бути предмет, дія, місце або навіть спогад (наприклад, море, ліс, сонце).

Учасники по черзі називають своє ім'я та діляться, що для них є цим «ресурсним предметом» і чому він важливий (наприклад, «Мене звати Марія, мій ресурсний предмет – це чашка чаю. Вона для мене символізує спокій, час для себе і можливість зупинитися в рутині»).

Обговорення. Чи є у вас схожі ресурси з колегами? Які джерела натхнення ви візьмете для себе? Вміння знаходити і усвідомлювати свої «ресурси» допомагає зберігати психічне здоров'я. Повертаючись до свого ресурсного предмета або символу у важкі моменти, ми можемо легше зберігати спокій та налаштовуватися на позитив.

Вправа «Прийняття правил» (3 хв)

Мета: сприяти відкритому обміну досвідом, допомогти уникнути дискомфорту та налаштувати учасників на продуктивне навчання в дружній атмосфері.

Матеріали: фліпчарт, маркери, ватман.

Як ви вважаєте, чи потрібні правила в повсякденному житті? Яка їх роль? Що було б, якби не було жодних обмежень?

Складімо правила практикуму, щоб нам було комфортно працювати.

Конфіденційність. Усе, що обговорюється під час практикуму, залишається в межах групи. Це допомагає створити безпечне середовище для відкритого спілкування та обговорення особистих тем.

Активна участь. Кожен учасник може висловлювати свої думки, ділитися досвідом і виконувати вправи. Активна участь допомагає глибше засвоїти матеріал та відчути підтримку групи.

Взаємоповага. Всі думки й погляди мають право на існування. Не перебивайте один одного, навіть, якщо маєте іншу точку зору. Поважайте особистий досвід кожного.

Відкритість до нового досвіду. Практикум може включати незвичні техніки чи методи. Використовуйте їх з відкритим серцем і розумом.

Добровільність. Участь у вправах є добровільною. Якщо якась вправа викликає дискомфорт, можна відмовитися від неї або взяти участь частково. Психічне здоров'я – це про піклування про себе.

Право на паузу. Якщо вам потрібен відпочинок або час для осмислення, ви можете взяти невелику перерву. Ніхто не примушує одразу йти вглиб емоційних переживань.

Акцент на позитиві. Намагайтеся фокусуватися на позитивних аспектах, а також на шляхах підтримки свого психічного здоров'я. Практикум покликаний надати вам ресурси для підвищення якості життя.

Часове обмеження. Кожен матиме час для висловлення думок. Важливо поважати таймінг, щоб усі могли взяти участь.

Без оцінювання та критики. Уникайте засудження та оцінок. Мета практикуму – підтримка, а не оцінювання досвіду чи методів інших учасників.

Дбайте про комфорт. Будьте уважні до своїх потреб.

Чи затверджуємо правила практикуму? Якщо так, тоді намагатимемося їх дотримуватися.

Вправа «Веселка очікування» (8 хв)

Мета: допомогти учасникам об'єднати свої очікування в яскраву «веселку» групи і зрозуміти, що кожен має унікальний набір бажань.

Матеріали: кольорові стікери, ручки, плакат зі зображенням веселки.

Учасники обирають колір, кожен із яких відповідає певному типу очікування, і записують свої думки. Потім діляться з групою, обговорюючи, що для них означає обраний колір.

Червоний – нові знання. Учасники, що обирають червоний, прагнуть отримати нову інформацію.

Оранжевий – натхнення. Оранжевий символізує бажання знайти мотивацію та натхнення. Учасники хочуть відкрити для себе нові ідеї та зарядитися енергією для подальших дій.

Жовтий – креативність і ідеї. Жовтий обирають ті, хто прагне розвинути творчі навички або знайти нові ідеї для вирішення своїх завдань. Це очікування про нові підходи або перспективи.

Зелений – підтримка. Зелений колір обирають учасники, які шукають підтримку або розуміння в колективі, можливість обговорити свої проблеми і заручитися підтримкою групи.

Блакитний – знайомства та нові контакти. Цей колір символізує бажання знайти однодумців або розширити коло професійних контактів.

Синій – структура і впевненість. Синій символізує очікування щодо конкретних, структурованих порад і впевненості у своїх діях. Це про прагнення до чіткості та визначеності.

Фіолетовий – особистісний розвиток. Ті, хто обирає фіолетовий, прагнуть поглибити самопізнання, розвинути власні навички або вирішити внутрішні питання. Це очікування щодо росту особистості.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Мозковий штурм «Психічне здоров'я – це ...» (5 хв)

Мета: сформувати спільне розуміння психічного здоров'я, розширити уявлення про психічне здоров'я, виходячи за межі стереотипів та упереджень, заохотити учасників до активного обміну думками та ідеями.

Матеріали: роздрукований напис «Психічне здоров'я», маркер.

На дошці ви бачите словосполучення «Психічне здоров'я». По черзі назвіть слова або фрази, які асоціюються у вас із поняттям «психічне здоров'я». Запишемо всі названі слова навколо центрального словосполучення, утворюючи візуальну хмару. Будь-яка ідея вітається, немає неправильних відповідей (наприклад, радість, спокій, рівновага, щастя, впевненість, друзі, сім'я, любов, підтримка, розвиток, самопізнання, самооцінка, здоров'я, гармонія, баланс, життя, майбутнє, цілі, мрії, досягнення, успіх, повага, прийняття, толерантність, емоції, почуття, думки, дії, відносини, спілкування, допомога, підтримка, терапія, психолог.)

Отже, психічне здоров'я – функціонування психіки людини, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність вад особистісного розвитку, психічних хвороб, а й обставини, за яких особистість

знаходиться у рівновазі. Це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, здатна усвідомлювати свої почуття, думки та дії, будувати міцні стосунки з оточуючими, долати життєві труднощі та реалізовувати свій потенціал.

Діагностична вправа «Колесо життєвого балансу» (15 хв)

Мета: допомогти учасникам візуально оцінити рівень задоволеності різними сферами життя, визначити конкретні цілі та сфери, над якими варто працювати, щоб покращити якість життя та емоційне благополуччя, спонукати до глибокого самоаналізу, встановити реалістичні кроки до розвитку та гармонізації свого життя.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, роздатковий матеріал «Колесо балансу».

На початку хочу запропонувати вам дуже цікаву методику. Ця методика була розроблена канадським вченим Біллом Рейном.

Наші пращури сприймали життя як колесо. Саме колесо ототожнювалося з гармонією, спокоєм, балансом. Відповідно до цього світогляду, все в житті має існувати в гармонії.

Отже, проведемо самодіагностику. Ця вправа не лише діагностична, вона дає змогу поглянути на себе зі сторони, більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку.

Для виконання цієї вправи у кожного на столі лежать кольорові олівці та аркуш паперу, на якому вже намальоване коло, розділене на вісім секторів, кожен з яких підписаний:

- здоров'я (самопочуття, бадьорість, енергія, харчування, режим, спорт);
- сім'я (спілкування та взаємини в родині, з дітьми, чоловіком/дружиною, любов, секс);
- друзі, оточення (різноманітність та насиченість стосунків);
- кар'єра (робота, професія, покликання, зайнятість, соціальний статус, перспективи);
- матеріальний добробут (доходи, витрати, умови життя, забезпеченість);
- відпочинок, розваги, хобі;
- духовність (віра, творчість, мистецтво);
- особистісний розвиток (навчання, саморозвиток, самовдосконалення).

Візьміть кольорові олівці, один колір, або різні. Уявіть собі, що це коло – це колесо життя. Кожен з секторів цього кола, кожна складова, що ми з вами визначили, якоюсь мірою присутня в кожного з нас. Подумайте наскільки ви реалізовані в кожному із секторів. Відмітьте спочатку

позначкою (по 10-бальній шкалі), а потім зафарбуйте до центру. Зробіть це з усіма секторами, щоб вийшла уявна квіточка. Кожен із вас створить індивідуальну квітку. Будьте відвертими з собою. Якщо виникають труднощі, пам'ятайте, що перша відповідь, яка спала на думку, швидше за все і є правильною. Справа в тому, що всі сфери особистості, приблизно повинні розвиватися в гармонії і у відповідності з іншими сферами. Ми повинні витрачати приблизно однакову кількість часу на кожен вид діяльності. Необхідно відпочивати і займатися професійною діяльністю, слідувати за своїм тілом, слідувати за своєю комунікацією, спілкуванням з оточуючими.

Ця діагностика дає можливість подивитися на себе з боку і звернути увагу на те, які саме сфери життя потребують доопрацювання, щоб коло стало більш гармонійним, замислитися над тим, якій сфері я недостатньо приділяю уваги, на що я мало витрачаю часу і де часу витрачається найбільше. Наприклад, якщо у вас 90% часу відводиться на професійну діяльність, то решта частин сфери будуть, так би мовити, «кульгати».

Але не хвилюйтеся. Якщо ваше колесо не в ідеальному стані, можливо саме з нього й почнеться самоусвідомлення, що варто змінювати щось на краще у своєму житті.

Отже, після того, як ви визначите сектори, над якими потрібно працювати, напишіть під колесом: **«Дивлячись на колесо мого життя, я думаю, що мені варто...»**. Що ви можете додати у цю фразу, щоб зробити власне життя більш гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які сфери життя потребують більшої уваги та розвитку і яким чином можна досягти в них результатів? **Що можна зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети?** Напишіть три кроки, які допоможуть покращити ваш стан. Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі «здоров'я», то цими трьома кроками можуть бути: ранкова пробіжка, відмова від користування ліфтом, вживання щодня 1,5 л води, і так далі.

Вправа з метафоричними картками «Твоя історія» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої бажання, цінності, життєві потреби, цілі та мрії, а також подивитися на ситуацію по-новому, побачити нові можливості, знайти нові ресурси, які раніше не помічали.

Матеріали: метафоричні картки «Твоя історія».

Не хвилюйтеся, якщо написати ці кроки одразу не виходить. Зараз ви маєте можливість скористатися підказкою, визначити, чого не вистачає, за допомогою Метафоричних асоціативних карт. Витягніть декілька карт, подивіться на них. Що вам каже ваша підсвідомість? Що

ви побачили для себе на цьому зображенні? Що ви відчуваєте, оглядаючи її? Чому вам дісталася саме ця карта? Що потрібно зробити? Чим скористатися? Які підказки вона приховує?

Обговорення. Є бажачі поділитися своїми враженнями від цієї вправи?

Ви можете зберегти цей аркуш, на ньому написати дату, скласти невеликий план розвитку сфер, які занепадають, скажімо, на найближчий місяць, і намагатися виконати його, а після закінчення наміченого терміну виконати техніку знову, порівняти результати, подивитися, чи вдалося вам зробити «Колесо свого життя» більш гармонійним.

Якщо комусь знадобиться допомога більш детальніше пропрацювати дану техніку, звертайтеся особисто, буду рада вам допомогти.

Вправа «Абетка ресурсу» (10 хв)

***Мета:** допомогти учасникам усвідомити весь спектр внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які часто залишаються непоміченими, стимулювати пошук нових ресурсів та шляхів їх розвитку, сприяти підвищенню самооцінки за рахунок усвідомлення своїх сильних сторін та потенціалу.*

***Матеріали:** ватман з абеткою в стовпчик, маркер.*

Щоб розвивати у собі резильєнтність (стресостійкість), нам потрібно звідкись брати енергію, не обов'язково з їжею людина отримує енергію. Кожен з нас черпає енергію зі своїх перевірених джерел. Пропоную разом скласти абетку ресурсу, де ви поділитесь власними і, можливо, візьмете до уваги щось із запропонованого (додаток 1. *Приклади психологічного ресурсу на кожну літеру української абетки, які можна використовувати для підтримки емоційного здоров'я або саморозвитку*).

Інформаційне повідомлення «Допомога у стресовій ситуації» (3 хв)

***Мета:** ознайомити з прийомами першої допомоги у стресовій ситуації та фізіологічними способами розрядки, які відновлюють людину.*

Перша допомога у стресовій ситуації. Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати одразу після впливу на організм людини стресових чинників:

- змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою;
- повільно озирнутися навколо, навіть, якщо приміщення знайоме, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описувати їхній зовнішній вигляд;
- поглянути у вікно, на небо, зосередитися на тому, що бачимо;
- повільно випити склянку води, сконцентрувавши увагу на відчуттях;

- глибоко та повільно дихати, концентрувати увагу на процесі дихання;
- уявити себе в приємній обстановці – у лісі, біля моря, на гоїдалці, під душем;
- спробувати застосувати формулу заспокоєння: «Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці».

Також існує безліч фізіологічних способів розрядки, які відновлюють людину:

- відчуття роздратування, гніву, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки: кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку;
- щоб швидше нормалізувати психоемоційний стан, необхідно дати собі посильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання і т. п.);
- можна виконувати побутові фізичні справи (мити підлогу, прасувати руками білизну тощо);
- знайти спокійне і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, кривдить або ж просто виплакатися;
- розрядити емоції, виговорившись кому-небудь. Якщо проговорювати свої емоції, збудження зменшується, можна усвідомити власні помилки і прийняти правильне рішення;
- необхідно пам'ятати, що під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію, тому не слід приймати миттєві рішення. Спочатку треба заспокоїтися, все обдумати за принципом Скарлет О'Хари: «Я подумаю про це завтра».

Стрес – невід'ємна частина нашого життя. Кожен із нас часто відчуває стан напруження у певних обставинах. Однак причиною стресу є не так обставини, як реакція на них.

Вправа «Теплий вітер» (10 хв)

Мета: створити невимушену атмосферу, допомогти учасникам познайомитися ближче, знайти спільні інтереси та трохи порухатися, знімаючи напругу.

Матеріали: спокійна музика з шумом легенького вітерця.

Теплий вітер завжди викликає приємні відчуття – він нагадує нам про затишок, спокій та приємні моменти. Він м'яко огортає, розслаблює, немов обіймає нас, даруючи відчуття тепла і комфорту. Сьогодні цей «теплий вітер» допоможе нам не лише трохи порухатися, а й ближче познайомитися один з одним, знайти спільні інтереси та зняти напругу. Насолоджуймося цим теплим вітерцем і поділімося своїм теплом із колегами! Я зачитую характеристику, ті, кому вона підходить, піднімаються і міняються місцями.

1. «Теплий вітер дме для тих, хто любить каву більше за чай».

2. «Теплий вітер дме для тих, хто сьогодні прокинувся рано».
3. «Теплий вітер дме для тих, хто любить проводити відпустку на морі».
4. «Теплий вітер дме для тих, у кого є діти».
5. «Теплий вітер дме для тих, хто любить читати книжки перед сном».
6. «Теплий вітер дме для тих, хто має домашнього улюбленця».
7. «Теплий вітер дме для тих, хто обожнює солодке».
8. «Теплий вітер дме для тих, хто любить проводити час на природі».
9. «Теплий вітер дме для тих, хто любить музику 80-х».
10. «Теплий вітер дме для тих, хто ходив до театру останнім часом».
11. «Теплий вітер дме для тих, хто носить окуляри».
12. «Теплий вітер дме для тих, хто планує подорож у найближчі місяці».

Притча про човен (2 хв)

Мета: показати важливість правильної реакції на складні ситуації.

Лін-Цзи розповідав: «Коли я був молодий, мені подобалося плавати на човні. У самотності я відправлявся плавати по озеру і міг годинами залишатися там. Одного разу я сидів із заплющеними очима та медитував у своєму човні. Була чудова ніч. Але раптом якийсь човен вдарився в мій. Я відчув страшний гнів! Я відкрив очі й збирався вилаятися на людину, яка потурбувала мене, але побачив, що той човен пустий. Мій гнів не знайшов куди рухатися. Мені нічого не залишалося, як знов заплющити очі та почати придивлятися до свого гніву. В ту саму мить, коли я побачив його, я зробив перший крок на своєму Шляху. Пустий човен став моїм учителем. З того часу, якщо хтось намагався образити мене і в мені підіймався гнів, я сміявся і казав «Цей човен теж пустий».

Ніхто та ніщо не може вибити вас із колії, окрім вас самих.

Як казав австрійський психолог Віктор Франкл, між подразником та нашою реакцією на нього існує свобода вибору. Тобто людина сама здатна вирішувати, який вплив на неї буде здійснювати те, що її оточує. Ми самі обираємо, як реагувати на ті чи інші обставини.

Вправа «Калосі щастя» (15 хв)

Мета: навчити викладачів дивитися на проблеми з оптимістичної точки зору та знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях, сприяти зміні сприйняття та допомогти розвинути вміння переключатися з негативних емоцій на пошук позитивних аспектів ситуації.

Матеріали: гумові калосі веселкового кольору, мішечок, картки зі ситуаціями.

Я хочу запропонувати вам пограти в гру, яка називається «Калосі щастя». У Андерсена є казка з такою назвою. У цій казці феї подарували на день народження калосі щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб

ті стали щасливішими. Людина, яка одягала ці калоші, ставала найщасливішою. Калоші виконували всі її бажання.

Отже, пропоную вам взути ці калоші і стати щасливою людиною.

Також ми будемо розглядати різні ситуації, а ваше завдання – взувши ці калоші, знайти в ситуації позитивні сторони. Іншими словами, подивіться на ситуацію очима щасливої людини-оптиміста. Решта учасників допомагають, пропонуючи свої варіанти (*додаток 2. Картки з ситуаціями для вправи «Калоші щастя» (з можливими варіантами відповіді у дужках)*).

Обговорення. Чи сподобалася вам вправа? Важко було знайти позитивні сторони в ситуаціях? Отже, щоб не сталося, завжди потрібно бути оптимістом в будь-якій ситуації.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Одне слово» (3 хв)

Мета: підсумувати емоційний стан учасників та їх головні враження після заняття.

Подумайте про те, що ви зараз відчуваєте, яке головне слово найкраще відображає ваш стан та який висновок після заняття ви можете зробити. По черзі кожен називає своє слово (це може бути будь-що: «натхнення», «підтримка», «енергія», «легкість», «роздуми» тощо). Слово може стосуватися як почуттів, так і основних вражень чи ідей, отриманих під час заняття. За бажанням, учасники можуть коротко пояснити вибір слова, але без поглиблення, щоб залишити вправу легкою та невимусовною.

Так, на наш настрій впливає багато факторів, але не забуваймо, що в першу чергу ми самі обираємо, як на них реагувати.

Я дуже вам всім вдячна! Дякую вам за активну участь, небайдужість, зацікавленість до нашої спільної роботи! Бажаю всім щастя, успіху, натхнення та міцного здоров'я! На все добре, до побачення!

Тренінгове заняття для педагогів з елементами арт-терапії «Відновлення емоційного стану педагога»

Мета: створення умов для зняття емоційної напруги, відновлення внутрішніх ресурсів та підвищення емоційної стійкості педагогів, допомогти краще розуміти та виражати свої емоції, відновлювати емоційний баланс, отримати інструменти для зниження стресу та підвищення особистої гармонії.

Завдання:

- зняти емоційну напругу педагогічних працівників;
- підвищити емоційну стійкість педагогів;
- допомогти краще розуміти та виражати свої емоції;
- навчити методам відновлення емоційного балансу;
- створити підтримуюче середовище для взаємодії та обміну досвідом;
- підвищити мотивацію педагогів до професійної діяльності;
- допомогти педагогам виявити та використовувати свої внутрішні ресурси;
- сприяти розвитку навичок психоемоційної підтримки колег.

Матеріали: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація, стікери-кружечки (зелені, червоні, жовті), ручки, ватман зі зображенням великої ялинки, аркуші, фломастери, олівці, спокійна музика, колонка, коробка, щітка для волосся, вологі серветки, ножиці, банан, чай, пісочний годинник, ароматичні палички, губка, мандала, клубок стрічки, новорічна свічка, запальничка, гірлянда.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Тривалість: 90 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ВСТУП

Повідомлення теми та мети (1 хв)

Професія «педагог» вимагає щоденних, щогодинних витрат душевних сил та енергії. Щоб бути спроможним до конструктивної взаємодії зі здобувачами освіти, керівництвом, батьками, своїми близькими, педагог повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги.

Сьогодні на тренінговому занятті з елементами арт-терапії «Відновлення емоційного стану педагога» ми будемо знімати емоційну напругу, відновлювати внутрішні ресурси та підвищувати емоційну стійкість, а також ви отримаєте інструменти для зниження стресу для підвищення особистої гармонії. Тож, вперед!

Вправа «Правила тренінгу» (1 хв)

Мета: створення комфортної, безпечної та продуктивної атмосфери для всіх учасників.

Активність – кожен учасник має можливість і заохочується до участі, але участь не є примусовою.

Толерантність – ми поважаємо думки та почуття кожного, не перебиваємо і не засуджуємо.

Пунктуальність – ми поважаємо час один одного і дотримуємося розкладу. Право на власні почуття та висловлення – кожен має право висловлювати свої емоції і думки, якщо це не порушує особистих кордонів інших.

Конфіденційність – усе, що обговорюється на тренінгу, залишається в групі.

Вправа «Очікування» (8 хв)

Мета: визначити очікування учасників від заняття, налаштувати на активну участь і створити атмосферу співпраці.

Матеріали: стікери-кружечки (зелені, червоні, жовті), ручки, ватман зі зображенням великої ялинки.

Обрати кружечок бажаного кольору – це «новорічні іграшки», написати на них свої очікування від заняття та прикріпити їх на ватман, де зображена ялинка. Також обраний вами колір несе своє послання.

Інтерпретація:

- тих, хто вибрав зелений кружечок, очікує успіх на сьогоднішньому занятті;
- ті, хто вибрав червоний, бажають спілкуватися;
- жовтий – проявлять активність.

Вправа «Аватар» (8 хв)

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти свої внутрішні ресурси, розвинути впевненість у собі та свідомість своїх сильних сторін.

Матеріали: аркуші, фломастери, олівці.

Одне із значень поняття «аватара» – втілення душі. Це якийсь об'єкт, який у вашій свідомості асоціюється з вами або символізує вас в даний момент. Намалуйте відповідь на питання: «Я почуваюся як...» (як хімічна речовина, як геометрична фігура, як рослина, тварина тощо). (Наприклад, якщо людина любить музику, то вона може зобразити себе у вигляді ноти чи якогось улюбленого інструмента).

Закінчивши, уважно розгляньте малюнок, помилуйтеся, поміркуйте над ним. Чому ви обрали саме цей образ? Звідки з'явилися ці деталі, кольори, прикраси? Що вам найбільше подобається в образі? А що не подобається? Щоб ви хотіли змінити?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційне повідомлення «Емоційне вигорання» (3 хв)

Мета: підвищення обізнаності щодо психологічних станів, таких як «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «емоційне виснаження».

Емоційний стан педагога значно впливає на якість навчання, атмосферу в групі та взаємодію зі здобувачами освіти. Постійні стресові

ситуації, велике навантаження, робота з різними емоційними станами дітей та брак часу для відпочинку можуть призводити до емоційного вигорання. Педагоги потребують не лише підтримки з боку адміністрації та колег, а й практичних навичок саморегуляції. Позитивний емоційний стан і підтримка психічного здоров'я сприяють підвищенню мотивації, продуктивності та успішності у професійній діяльності. Що викликає емоційне виснаження? Стрес. Стрес (англ. stress – навантаження, напруга) – стан підвищеної напруги організму. Чи завжди **стрес** поняття про негатив? Ні. Види стресу: **еустрес** – викликаний позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати; **дистрес** – викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

Професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, типовий для професій соціальної сфери.

Емоційне виснаження – один із захисних механізмів. Його викликає психічна втома: коли людина змушена тривалий час виконувати одну і ту ж роботу, постійно надавати підтримку і допомогу. Це може призвести до зниження сили мотиву і меншої емоційної реакції на різні робочі ситуації.

Робота в групах «Емоційне вигорання» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам глибше зрозуміти сутність емоційного вигорання, його причини, наслідки, розробити практичні рекомендації щодо попередження цього стану, сприяти розвитку групової взаємодії, обміну досвідом та формуванню конструктивних підходів до управління стресом і емоційним виснаженням.

Матеріали: аркуші, фломастери, магніти.

В групи ви об'єналися підсвідомо, коли обирали кольори кружечків (зелений, жовтий, червоний). Учасники об'єднуються в три групи, кожна з яких отримує своє завдання:

червона група – визначити причини емоційного вигорання;

жовта група – вивчити наслідки емоційного вигорання;

зелена група – розробити поради та стратегії для запобігання емоційному вигоранню.

Кожна група працює над своїм завданням, збираючи ідеї, обговорюючи їх і формулюючи основні пункти для представлення іншим групам. Після роботи в групах команди презентують свої результати. Інші учасники можуть задавати питання або доповнювати доповідачів. Після презентацій психолог підсумовує основні ідеї та дає рекомендації з подолання емоційного вигорання (*додаток 3. Причини, наслідки*

емоційного вигорання та стратегії для запобігання емоційному вигоранню).

Вправа «Довільне малювання» (8 хв)

Мета: стимулювання самовираження та розвитку творчих здібностей учасників через неструктуроване малювання.

Матеріали: аркуші, олівці, ручки, фломастери, тиха музика.

Візьміть аркуш паперу і олівець (ручку, фломастер), розслабтеся, зробіть глибокий вдих, закрийте очі і починайте малювати лівою рукою каракулі. Малюйте довільно, не намагаючись створити якийсь осмислений образ. Дозвольте вашій руці вільно рухатися олівцем на папері, лишаючи на ній різноманітні штрихи, «каракулі», переплетення ліній і зигзаги.

Потім відкрийте очі і уважно розгляньте малюнок з чотирьох сторін. Що ви на них бачите? Які образи виникають у хаосі ліній? Поеднуємо ці слова в речення. Нехай з хаосу ліній народиться ваш настрій, ваше майбутнє, ваші надії і ваше натхнення.

Вправа «Життя як дорога» (8 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій життєвий шлях, важливі етапи розвитку, а також вибір, який вони роблять на різних етапах свого життя.

Матеріали: аркуші, олівці, ручки, фломастери, тиха музика.

У своєму житті нам довелося пройти багато доріг – асфальтованих та сільських, лісових стежок і садових доріжок. А яка дорога вашого життя? Намалюйте дорогу вашого життя. Подумайте, звідки вона починається, через які місця вона проходить, яка вона зараз, що знаходиться на її узбіччях. І взагалі, яка вона? Мощена цеглою чи втоптана безліччю ніг, широка або вузька? Не поспішайте, згадуйте, що вам зустрічалося на цій дорозі. Вибірки, рівні гладкі ділянки, підйоми і спуски? Що ви зобразите на узбіччях дороги? Уважно розгляньте свій малюнок, подумайте над ним. Дайте собі відповідь, чи ви задоволені дорогою, якою йдете? Може, є сенс звернути? Або вам явно не вистачає нових людей, або зелених насаджень? Якою б ви хотіли бачити вашу майбутню дорогу, адже вона ще дуже довга?

Обговорення. Які емоції ви отримали під час малювання? Поділіться враженнями від вправи.

Енерджайзер «Хто я?» (8 хв)

Мета: сприяння розвитку комунікаційних навичок, зниження напруги серед учасників, а також створення атмосфери довіри і взаєморозуміння.

Утворіть шеренгу. Я називаю по три слова. Ви обираєте одне, яке вам найбільше імпонує. І стаєте в колону, яка позначає обране вами слово.

Ви: вітер, гора чи сонце?

Ви: поїзд, авто чи кінь?

Ви: урок, перерва чи канікули?

Ви: табличка з написом «Зачинено», «Ласкаво просимо» чи «Буду через 15 хвилин»?

Обговорення. Чому були спільні позиції? Від чого залежали відповіді?

Не зважаючи на те, що в кожного свої прагнення і сподівання, мрії і бажання, різні вміння і здібності, але є речі, які нас об'єднують. Все ж, на нашому шляху зустрічаються люди, які чимось схожі на нас. Тому наступна вправа буде спрямована на пізнання інших.

Вправа «Антидепресанти» (8 хв)

***Мета:** підвищення настрою, зниження стресу та негативних емоцій серед учасників через позитивне мислення та групову підтримку.*

***Матеріали:** коробка, щітка для волосся, вологі серветки, ножиці, банан, чай, пісочний годинник, ароматичні палички, губка.*

Пропоную одному з вас підійти до чорного ящика та запам'ятати предмети у ньому. Потім потрібно переказати один одному на вухо, побачені предмети. Останній учасник називає предмети вголос.

Ця вправа показує результат пліток, адже кожна людина сприймає одну і ту ж інформацію по-своєму, виходячи зі своїх переконань, відчуттів. Такі ситуації, насправді, ображають кожного учасника. Кожен з нас засмучується від того, що його не так зрозуміли. А якщо ці пригоди гострі, або систематичні, то це, неодмінно, призводить до емоційного виснаження.

Проте, предмети у чорному ящику не випадкові, це так звані ***«антидепресанти»***.

1. Розчешіть волосся. Протягом робочого дня мимічна мускулатура так напружується, що голова стає важкою і починає боліти. Один зі способів уникнути стресу – розчісування волосся протягом 10-15 хвилин. Ця процедура допомагає «розігнати» кров і розслабити м'язи.

2. З'їжте морозиво. Смачна їжа – ефективний антистресовий допінг. Зберегти гарний настрій, зняти стрес допомагає жирна риба, в якій містяться кислоти Омега-3, дуже корисні для нервової системи. Якщо не любите рибу, з'їжте морозиво або банан. Ці продукти діють не гірше антидепресантів.

3. Змити конфлікти і стреси. Справитися з емоційним негативом допомагає 15-хвилинний душ. Встаньте під теплі струмені води, щоб

вони масажували голову і плечі. Незабаром ви відчуєте, як вода забирає з собою все непотрібне. Якщо ж немає такої можливості, тоді візьміть вологі серветки і протріть обличчя, руки аж до ліктів. Такі рухи теж заспокоюють.

4. Танці. Обов'язково танцюйте, коли є можливість! Не важливо, який вид танців і те, наскільки добре у вас виходить. Ритмічні рухи під музику добре допомагають зняти стрес. До того ж танці сприймаються як розвага, на відміну від тих же тренувань у фітнес-клубі.

5. Чай з гібіскусом. В результаті обмінних процесів вивільняється енергія та вільні радикали, які в нормі повинні виводитися. При накопиченні радикалів людина відчуває почуття тривоги і панічні стани, характерні для стресу. Гібіскус на дає радикалам концентруватися, як би розріджує їх, і таким чином допомагає зняти стрес, додає життєвої енергії.

6. Прибирання будинку або робочого місця. Розкладання речей по місцях допомагає впорядкувати думки, зосередитися. Крім того, акуратний вигляд полиць, шухлядок, шаф дає своєрідний психологічний ефект – зовнішній порядок і організованість людина несвідомо переносить на власне життя.

7. Ароматерапія. Запахи сильно пов'язані з емоційною пам'яттю. Тому дуже корисно мати під рукою аромат, що асоціюється з пережитими хвилинами сильного щастя, захоплення, блаженства. Вдихайте його частіше, це допоможе зберегти гарний настрій.

8. Розфарбовування. Психологи з'ясували, що розфарбовування картинок протягом двох-трьох хвилин в періоди підвищення стресу у п'ять разів збільшує ймовірність завершення роботи в строк. Тобто ви зможете не лише пережити стрес, але і, можливо, намалюєте щось красиве.

9. Хвилина на роздуми. Знайдіть можливість залишитися вдома одному, щоб упорядкувати думки. Увімкніть улюблену музику, дістаньте з холодильника улюблені ласощі, влаштуйтеся в улюбленому крісло. Подумайте, чого б вам хотілося найбільше, і запишіть бажання на папері. Чіткий план допоможе визначитися з подальшими діями.

Обговорення. Які ваші думки стосовно цієї вправи?

Вправа «Розмальовування ялинки» (10 хв)

Мета: створення святкової атмосфери, стимулювання креативності та зниження емоційної напруги серед учасників.

Матеріали: мандали у вигляді ялинки, олівці, фломастери, тиха музика.

Гарну енергетику несе розмальовування мандал, але сьогодні, в період новорічних свят, я вам пропоную розмалювати ялинки. Нехай ваша ялинка буде вираженням особистих почуттів і фантазій. Ви можете використовувати будь-які кольори, візерунки та незвичні форми. Уявіть, що ця ялинка є відображенням вашого настрою та бажань на наступний

рік. Це час для розслаблення, занурення у свої думки, можливість відволіктися від буденних справ і поринути у творчість. Ялинка символізує оновлення і початок нового циклу. Подумайте, чого ви хотіли б досягти або на що сподіваетесь в новому році і втілюйте це в кольорах та візерунках на ялинці.

Інформаційне повідомлення «Енергія кольорів»

***Мета:** розвиток усвідомленого ставлення до кольорів та їх впливу на емоційний стан, зниження стресу та підвищення емоційного настрою.*

Кольори веселки мають різний психологічний вплив на людину, оскільки кожен колір викликає певні емоції та асоціації, що можуть змінювати настрій і психологічний стан. Вони можуть діяти як терапевтичний інструмент, допомагаючи людині налаштуватися на позитивний лад або, навпаки, заспокоїтись і відновити внутрішню рівновагу.

А поки ви розмальовуєте, я вам розповім, як кожен колір веселки впливає на нашу психіку:

- **червоний** колір асоціюється з енергією, пристрастю, силою і агресією. Підвищує рівень енергії та фізичну активність, а також може викликати відчуття хвилювання або тривоги;

- **помаранчевий** колір поєднує енергію червоного і позитивність жовтого. Сприяє веселому настрою, підвищенню соціальної активності та креативності;

- **жовтий** колір асоціюється з радіщами, сонцем, позитивним мисленням. Підвищує настрій, стимулює розумову активність і покращує концентрацію;

- **зелений** колір зазвичай асоціюється з природою, спокоєм і балансом. Сприяє зняттю стресу, допомагає відновити емоційну рівновагу та знижує напругу;

- **блакитний** колір асоціюється з чистотою, спокоєм, небом і водою. Заспокоює, знижує рівень тривожності і допомагає у досягненні внутрішнього миру;

- **синій** колір асоціюється з глибоким спокоєм, відпочинком і мудрістю. Сприяє зняттю стресу, фокусується на інтелектуальній діяльності;

- **фіолетовий** колір пов'язаний з духовністю, творчістю і інтуїцією. Є поєднанням спокою синього і енергії червоного.

Кольори веселки в сукупності здатні створити емоційну рівновагу: вони поєднують енергію (червоний, помаранчевий) із заспокоєнням (зелені, сині, фіолетові). Правильне поєднання цих кольорів може допомогти підтримувати емоційну стабільність, покращити настрій, знизити стрес і тривогу, а також стимулювати творчі

процеси. Використання кольорів у різних аспектах життя (одяг, інтер'єр, мистецтво) може бути потужним інструментом для підтримки емоційного здоров'я та настрою.

Обговорення. Поділіться своїми враженнями від процесу. Чи вдалося вам знизити напругу? Яке значення ви вклали у свою роботу?

Вправа «Зима навчає нас» (7 хв)

Мета: сприяння рефлексії та самоосмисленню, розвиток позитивного ставлення до життя через метафоричні порівняння з зимовими явищами, стимулювання учасників до обміну думками.

Матеріали: 3 аркуші з написами «Зима навчає нас очікуванню...», «Зима навчає нас слухати й чути...», «Зима навчає нас цінувати...»

Об'єднуємося в три групи. Завдання для кожної групи: «Доповнити речення «Зима навчає нас...»:

а) «Зима навчає нас очікуванню...». Учасники назвають такі речі, як очікування снігу, свята, дива, гостей, тепла, весни, перемоги. Як зима вчить нас цінувати мить очікування – цей стан часто супроводжується позитивними емоціями, відчуттям надії та передчуття чогось хорошого. Як цей навик терпіння і прийняття очікування допомагає вам у щоденному житті, у досягненні важливих цілей або подоланні складних періодів? Як очікування певної події, як-от свят чи весни, допомагає нам налаштуватися на краще? Чи є у вашому житті моменти, коли ви з надією чекаєте чогось і як це вас мотивує?

б) «Зима навчає нас слухати й чути...». Зима також вчить нас прислухатися до себе та навколишнього світу. Учасники обирають такі образи, як хуртовина, мороз, кроки, колядки, мелодії, мрії, себе. Звернути увагу на тишу, якою наповнений зимовий світ, яка дозволяє почути себе, свої думки та відчуття. Ця здатність може бути дуже корисною в сучасному світі, де часто бракує моментів для внутрішнього діалогу і усвідомленості. Чому важливо чути власні думки, свої мрії та бажання? Як тиша зими допомагає нам налаштуватися на свій внутрішній голос?

в) «Зима навчає нас цінувати...». Зима змушує нас глибше цінувати час, тепло домівки, сердець і світло. Саме взимку ми шукаємо тепла – не тільки фізичного, але й душевного. Поділіться, як зима спонукає вас більше цінувати стосунки з близькими, тепло людського спілкування та можливість розділити час з тими, хто дорогий. Це навчання може стати джерелом вдячності й спокою в житті. Що ви найбільше цінуєте у зимовий час? Як цей сезон допомагає вам усвідомлювати важливість тепла, яке ви отримуєте від близьких людей?

Зима, зі своїм холодом і темрявою, допомагає нам відкривати внутрішні ресурси та дарує цінні уроки, які можна застосувати у повсякденному житті. Наприклад, терпіння й очікування можуть

допомогти в складних ситуаціях, здатність слухати – у прийнятті важливих рішень, а цінування тепла – у зміцненні зв'язків із близькими. Подумайте, як ці зимові уроки стануть у пригоді вам в наступні сезони, адже цінності, набуті взимку, мають силу на весь рік.

Притча про пів склянки води (2 хв)

Мета: навчити важливості терпіння, вдячності і розуміння того, що навіть мале благо може бути великим даром у важких обставинах, підкреслити цінність того, що ми отримуємо, і важливість не втрачати надію навіть в найскладніших ситуаціях.

Хочу додати притчу про двох мандрівників, яких мучила спрага, і нарешті діставшись до поселення, вони отримали по пів склянки води. Один із подорожніх сприйняв склянку напівповною і був задоволений. Другий же сприйняв напівпорожню і лишився незадоволений, що йому не долили до повної.

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'явилася та чи інша прикра ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю навчитися в цій ситуації? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестануть сприйматися як проблеми, і життя перетвориться на школу, де події та ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме того, що нам потрібно.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Ми з тобою схожі» (5 хв)

Мета: розвиток емпатії та взаєморозуміння між учасниками, а також сприяння створенню позитивної атмосфери довіри і підтримки в групі.

Матеріали: клубок стрічки.

Протягом заняття ми пізнали один одного більше, краще. Поділіться думками, хто з вас мав найбільшу схожість між собою.

Учасники стоять по колу, тримаючи клубок. Кожен висловлює свою думку фразою «На сьогоднішньому занятті, мені здається, ми саме з вами були схожі тим, що...». Тримаємо стрічку, а клубок кидаємо. Так утвориться єднання – гармонія!

Вправа на рефлексію зі свічкою (3 хв)

Мета: сприяти самовираженню, зміцнювати групову згуртованість, підкреслити важливість позитивних відгуків через символічне загорання «ялинки очікування» вогниками.

Матеріали: новорічна свічка, запальничка, гірлянда, ялинка «очікування».

Запалена свічка передається по колу, учасник, який її тримає, розповідає про свої почуття та враження від заняття. Якщо відгуки

позитивні, то «ялинка очікування» засяє святковими, новорічними вогниками.

Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Як горіти та не згорати»

Мета: ознайомити педагогічних працівників з особливостями професійного та емоційного вигорання; розвивати вміння та навички подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяти емоційному розвантаженню.

Завдання:

- ✓ ознайомлення з поняттям емоційного вигорання;
- ✓ виявлення ступеня психічного здоров'я учасників;
- ✓ навчання технікам стрес-менеджменту та саморегуляції;
- ✓ підвищення емоційної обізнаності учасників;
- ✓ психологічна підтримка та зниження емоційної напруги;
- ✓ мотивація до здорового професійного життя.

Матеріали: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація, картки з тваринами китайського гороскопу, роздатковий матеріал «різдвяні чобітки», долоньки зеленого кольору, фломастери, скотч, аркуші, ручки, фломастери,

спокійна мелодія, кольорові олівці, фарби, написи з жартівливим подарунком, м'яка іграшка дракончик, різнокольорові стікери кружечки.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Тривалість: 90 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Не треба боятися стресу, його не буває тільки у мертвих.

Стресом потрібно керувати –
керований стрес несе у собі аромат та смак життя.

Ганс Сельє

I. ВСТУП

Привітання. Повідомлення теми і мети (1 хв)

Мета: сприяти комфортному початку тренінгу, встановити дружню і невимушену атмосферу для подальшої роботи.

Ось ми зустріли Новий 2024 рік Дракона. Я вас всіх вітаю. Бажаю вам міцного здоров'я, наснаги, достатку, благополуччя, щастя, і головне, миру та перемоги нашій Україні. Сучасний педагог щоденно стикається з великими навантаженнями, які можуть призводити до емоційного вигорання. Вміння «горіти» своєю професією, але зберігати внутрішній баланс — ключ до професійного та особистого благополуччя.

Педагогічна діяльність часто супроводжується емоційними викликами, що можуть призводити до стану виснаження та вигорання. Щоб зберегти професійний «вогонь» і водночас уникати вигорання, важливо не лише добре розуміти свої емоційні потреби, а й вміти підтримувати внутрішню рівновагу. Під час тренінгу «Як горіти та не згорати» ми розглянемо практичні стратегії та техніки саморегуляції, що допоможуть ефективно справлятися зі стресом, підтримувати особистий ресурс і зберегти емоційне благополуччя в професії.

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам дізнатися більше один про одного, сприяти відкритому спілкуванню.

Матеріали: картки з тваринами китайського гороскопу, різдвяні чобітки, фломастери, скотч.

Розпочнемо зі знайомства, хоч нам здається, що ми з вами знайомі, але завжди можна дізнатися щось нове про своїх колег. Напишіть своє ім'я на різдвяному чобітку та оберіть тваринку року вашого народження і назвіть спільну характеристику з цією тваринкою.

Вправа «Правила роботи» (1 хв)

Мета: допомогти учасникам відчувати себе комфортно, забезпечивши розуміння правил, які захищають особисті кордони та сприяють взаємоповазі.

- Бути активним, позитивним, щирим.
- Не критикувати.
- Говорити лаконічно.
- Діяти добровільно.
- Зберігати конфіденційність.
- Розповідати про себе й свій досвід.

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої очікування та цілі, що збільшує їхню мотивацію та залученість у процес.

Матеріали: долоньки зеленого кольору, ручки, фломастери.

Мені б хотілось почути думки кожного з приводу важливості сьогоднішньої зустрічі. Зараз усі по колу спробують сформулювати свою мету або причину участі у цьому тренінгу. Чи важлива запропонована тема для вас? Якщо так, то чим саме?

Запишіть свої очікування на долоньках зеленого кольору, зачитуючи їх, прикріпіть на ватман у вигляді новорічного віночка.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я педагога» (2 хв)

Мета: підвищення обізнаності про проблему емоційного виснаження, його причини, симптоми, наслідки та способи профілактики.

М. Монтегю сказав: «Виразки шлунку виникають не від того, що ви їсте, виразки виникають від того, що з'їдають вас». Ці слова сміливо можна віднести до професії педагога. Адже професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених.

Емоційне вигорання – це невидиме полум'я, яке поступово забирає в нас енергію, натхнення та навіть задоволення від роботи. Особливо викладачі, які працюють з постійним емоційним навантаженням, ризикують «згоріти» від свого внутрішнього вогню. У цьому стані робота, яка колись приносила радість, починає виснажувати. Але гарна новина в тому, що навчитися підтримувати внутрішній баланс – реально.

Психічне здоров'я – це не просто відсутність хвороб чи психологічних розладів. Воно включає наші емоції, думки, поведінку, вміння справлятися зі стресом, комунікувати з іншими людьми та приймати рішення. Наприклад, психічно здорова людина може спокійно реагувати на критику, знайти час для себе та розділяти роботу й відпочинок.

Для педагога психічне здоров'я є особливо важливим, оскільки емоційна стабільність і внутрішня рівновага допомагають підтримувати позитивний настрій у групі, уникати конфліктів, бути терплячим та вміти вирішувати складні ситуації зі здобувачами освіти. Уявіть, якщо викладач постійно нервується і не справляється з емоціями – це може перетворити навчальний процес на щоденний стрес як для нього, так і для вихованців.

Професійне вигорання – це один із найпоширеніших викликів для педагога. Це стан емоційного, фізичного та ментального виснаження, що виникає через хронічний стрес на роботі. Вигорання має декілька стадій:

- перша стадія – «медовий місяць», коли викладач із великим ентузіазмом приступає до роботи, бере на себе багато обов'язків і намагається досягнути всього одночасно. Це період, коли він витрачає багато енергії, але поки не відчуває виснаження.

- друга стадія – хронічна втома. Тут вже відчувається постійне перевантаження, виникають перші ознаки апатії, втоми, можливе навіть зниження інтересу до роботи.

- третя стадія – вигорання. Педагог втрачає інтерес до роботи, стає дратівливим, відчуває фізичне виснаження, уникає комунікації з колегами та здобувачами, виникає байдужість. Наприклад, викладач, який раніше проводив активні уроки, може втратити ентузіазм і намагатися провести заняття формально.

Наслідки вигорання можуть бути серйозними: хронічний стрес впливає на здоров'я, може призвести до депресії або тривожних розладів,

відчуженості від роботи та навіть зниження продуктивності. Тому важливо вчасно розпізнати ці ознаки й вживати заходів, щоб уникнути глибокого вигорання.

Спробуймо дізнатись чи існує проблема емоційного вигорання саме у вас.

Тест «Психологічна рівновага» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити, наскільки стабільний їхній емоційний стан, та виявити рівень готовності до подолання стресових ситуацій.

Матеріали: аркуші, ручки.

Дайте відповідь на запитання одним із запропонованих варіантів:

- «так, безумовно» (3 бали);
- «так, але не дуже» (1 бал);
- «ні, у жодному фазі» (0 балів).

Після відповідей підсумуйте бали.

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?
4. Жінка, яка палить на вулиці або в громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?
7. Що хтось сміється невлад?
8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?
9. Що кохана дівчина (хлопець) завжди запізнюється?
10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?

11. Що вам переповідають сюжет роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?

12. Що вам дарують непотрібні речі?
13. Голосна розмова в громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, яка жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Понад 38. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Мени ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.

Обговорення. Чи очікували ви отримати такі результати?

Вправа «Якби я не була педагогом, я стала б...» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти свої інтереси та мотиви, сформувані підтримуючі стосунки.

Продовжіть речення «Якби я не була педагогом, я стала б...», згадуючи свої юнацькі роки, можливо, ви мріяли стати кимось іншим, але не склалося, або пропрацювавши довгий час, розкрили в собі якісь таланти і мрієте змінити професію. Але так чи інакше, а ми всі стали педагогами.

Вправа «Жив-був педагог» (10 хв)

Мета: заохотити учасників подивитися на свій професійний шлях з боку, усвідомити свої досягнення, виклики та зони розвитку.

Матеріали: аркуші з реченнями, ручки.

Ваше завдання, особливо не замислюючись, закінчити речення. Тут не може бути правильних і неправильних відповідей. Пишіть перше, що спаде на думку. Час на виконання 2-3 хвилини.

Жив-був педагог ...

Вранці він прокидався і думав ...

Збираючись на роботу, він ...

Весь робочий день він мріяв ...

Прийшовши додому, він ...

Засинаючи, він думав ...

Це проективна методика. Її суть полягає у тому, що людина малює або описує на підсвідомому рівні свої переживання і проблеми. Прочитайте, будь ласка, по черзі лише перше речення. Прочитайте ще раз про себе свої відповіді. Вони Вам подобаються? Якщо так, то чудово. Якщо ж щось викликає невдоволення, подумайте і перепишіть так, як би Вам хотілося. Переведіть все на позитив. Ось такими нескладними вправами можна опрацювати будь-яку проблему.

Найпотужнішим, при цьому часто ігнорованим, засобом позбавлення від емоційної напруги є свідомість людини. Головне – це установка людини на те, що життя прекрасне і дивовижне, що ми володіємо мозком, щоб мислити, мріяти, самовдосконалюватися; очі – щоб бачити прекрасне навколо: природу, красиві обличчя, рукотворні шедеври; слухом – щоб чути прекрасне: музику, птахів, шелест листя. Ми можемо творити, рухатися, любити, отримувати масу задоволення від того, що на кожному кроці дарує нам життя. Питання лише в тому, чи ми

вміємо все це помічати, відчувати, радіти. Головне – це установка на радість і позитив.

Відео «Цікаві факти про стрес людини» (6 хв)

***Мета:** підвищити обізнаність про природу та вплив стресу на організм, допомогти краще зрозуміти причини та механізми стресових реакцій, надати корисні факти, які можуть допомогти в управлінні стресом.*

<https://www.facebook.com/watch/?v=1976255409358816>

Вправа «Боротьба зі стресом» (8 хв)

***Мета:** допомогти педагогам усвідомити джерела власного стресу, зрозуміти, як реагує їхній організм на стресові ситуації, та навчитися базових технік для зниження напруги.*

***Матеріали:** аркуші, ручки.*

Кожен з нас стикається зі стресом щодня, і важливо навчитися реагувати на нього конструктивно. У професії педагога, де на кожному кроці виникають емоційні виклики та велике навантаження, контроль над стресом має вирішальне значення. Сьогоднішня вправа допоможе нам дізнатися більше про власну реакцію на стрес і потренувати техніки, які допоможуть знизити напругу в складних ситуаціях.

Подумайте і напишіть на аркуші паперу три основні ситуації на роботі, які викликають у вас стрес (наприклад, великий обсяг роботи, труднощі зі здобувачами освіти або колегами, брак часу тощо). Запишіть, як ваш організм реагує на ці ситуації, або які емоції ви відчуваєте в цей час (наприклад, «прискорене серцебиття», «відчуття тривоги», «виснаження» тощо).

Обговорення. Поділіться своїми відчуттями?

Вправа «Візуалізація спокійного місця» (3 хв)

***Мета:** ознайомити учасників з технікою контролю над стресом, яка допоможе ефективно справлятися зі складними емоційними ситуаціями на роботі та зберігати внутрішню рівновагу.*

***Матеріали:** аудіо спокійної тихої музики.*

При стресі організм напружується, а глибоке повільне дихання допомагає заспокоїти нервову систему. Пропоную просту техніку для зниження стресу. Займіть зручну позу, закрийте очі та зосередьтеся на диханні. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб заспокоїти дихання і звільнити думки. Уявіть собі місце, де ви почуваетесь повністю спокійно, безпечно та комфортно. Це може бути реальне місце, яке ви колись відвідували, або вигадане, створене у вашій уяві. Зосередьтеся на деталях цього місця. Що вас оточує? Це може бути зелений ліс, пляж із шумом хвиль, затишний куточок у горах або навіть кімната з приємним світлом. Які кольори вас оточують? Це яскраві сонячні відблиски, тепле світло заходу чи м'які пастельні тони? Прислухайтеся до звуків навколо

вас. Можливо, це шелест листя, спів птахів, звук води чи абсолютна тиша. Зверніть увагу на температуру – чи це приємна прохолода, тепло сонця, чи, можливо, легкий вітерець? Уявіть аромати, які вас оточують, наприклад, запах сосен, солоного повітря моря, свіжості трав або квітів. Спробуйте повністю зануритися в атмосферу цього місця. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється, а всі тривоги поступово зникають. У цьому місці ви повністю захищені та спокійні. Уявіть, що це місце наповнює вас спокоєм та енергією. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, уявляючи, як на кожному вдиху ви вбираєте цей спокій, а з кожним видихом позбавляєтеся від напруги. Поступово, не поспішаючи, повертайтеся до реальності. Відчуйте, що це місце залишається у вашій уяві, і ви можете звертатися до нього в будь-який момент, коли потребуєте спокою.

Після завершення вправи відкрийте очі. Зробіть кілька спокійних вдихів і видихів. Пам'ятайте, що це уявне місце є вашим внутрішнім ресурсом. Ви завжди можете повернутися до нього, коли вам потрібна підтримка чи відпочинок, навіть на кілька хвилин.

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання техніки? Чи помітили ви зміни у своєму стані? Навіть кілька хвилин на подібну техніку можуть допомогти стабілізувати емоційний стан і повернутися до справ із новими силами.

Вправа «Ліки від стресу» (10 хв)

Мета: знизити емоційну напругу, розкрити творчий потенціал учасників та ознайомити їх із різними методами арттерапії, які допомагають справлятися зі стресом.

Матеріали: папір, кольорові олівці, фарби, фломастери, легка музика.

Стрес – це природна реакція на виклики, і кожен з нас має свої унікальні способи впоратися з ним. Зараз ми спробуємо один із методів, який використовує творчість як «ліки від стресу». Дослідження показали, що мистецтво має здатність допомагати нам обробляти емоції та знімати напругу. Я пропоную вам обрати одну емоцію або стан, який ви відчуваєте, і використати певний вид малювання для вираження цього відчуття. Це може бути як довільний малюнок, так і малювання візерунків, ліній, плям – будь-що, що вам до вподоби зараз».

Якщо ви втомилися – малюйте квіти.

Якщо ви злі – малюйте лінії.

Якщо вам боляче – займіться ліпленням.

Якщо нудно – заповніть листок паперу різними кольорами.

Якщо сумно – малюйте веселку.

Якщо страшно – плетіть макраме або робіть аплікації з тканин.

При обуренні – рвіть папір на дрібні шматочки.

Якщо відчуваєте занепокоєння – складайте оригамі.

Хочете розслабитися – малюйте візерунки.
Хочете щось згадати – малюйте лабіринти.
Відчуваєте відчай – малюйте дороги.
Щось треба зрозуміти – малюйте мандали.
Треба швидко відновити сили – малюйте пейзажі.
Хочете зрозуміти свої почуття – малюйте автопортрет.
Важливо запам'ятати стан – малюйте кольорові плями.
Якщо треба систематизувати думки – малюйте квадрати.
Хочете розібратися в собі – зробіть колаж.
Важливо сконцентруватися на думках – малюйте точками.
Для пошуку виходу із ситуації – малюйте хвилі і кола.
Відчуваєте, що застрягли, а тебе рухатися далі – малюйте спіралі.
Хочете сконцентруватися – малюйте сітки і мішені.

Оберіть той метод, який зараз вам найбільше відгукується, який відповідає вашому емоційному стану, або просто спробуйте малювати довільно, слідуєчи за своїми відчуттями. Дозвольте своїм емоціям знайти вихід на папері. Зараз немає «правильних» або «неправильних» способів малювати – важливий сам процес.

Обговорення та рефлексія. Прошу поділитися враженнями або відчуттями, які виникли під час малювання. Чи відчули ви полегшення або зміни в настрої? Кожен зможе використовувати цей метод у своїй щоденній практиці як засіб для зняття стресу.

Вправа «Новорічний подарунок» (10 хв)

Мета: створення дружньої та невимушеної атмосфери.

Матеріали: написи з жартівливим подарунком.

Зараз ми з вами трішечки розважимося, адже свято Нового року цінується новорічними подаруночками.

В декого над головою тримаю напис з жартівливим подарунком (Декрет. Зарплата 2000\$. + Зимова відпустка 56 днів. Сертифікат до психотерапевта. +10 кг ваги. Синець під оком. 100% явка ваших здобувачів освіти щодня. путін здох). Учасник відповідає на питання, не здогадуючись, який подарунок отримав.

Чи подобається вам подарунок? Які емоції у вас викликав цей подарунок? Хто вам його подарував? Кому ви подарували б такий подарунок? Як часто ви хотіли б його отримувати?

Обговорення. Поділіться своїми враженнями від проведеної вправи.

Притча «Прямуй своїм шляхом» (2 хв)

Мета: надихнути учасників замислитися над важливістю впевненості у власному шляху, життєвих пріоритетах і саморозвитку, незалежно від зовнішнього впливу чи критики.

Послухайте притчу.

«Один із учнів спитав Майстра:

- Якщо мене хтось ударить, що я маю робити?

Майстер відповів:

- Якщо на вас із дерева впаде суха гілка й ударить вас, що ви маєте робити?

Учень сказав:

- Що я буду робити? Це ж проста випадковість, збіг, що я виявився під деревом, коли з нього впала суха гілка.

Учитель сказав:

- Так, робіть те саме. Хтось був божевільний. Був у гніві й ударив вас. Це все одно, що гілка з дерева впала на вас. Нехай це вас не тривожить, просто прямуйте своїм шляхом далі».

Отже, важливо навчитись звертати увагу на хороші моменти життя і вміти бути вдячними за них. Перетворюйте негатив на позитив. Якщо з такої позиції 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.

Вправа «Я досягну, я зможу» (3 хв)

Мета: допомогти учасникам сформувати віру у власні сили та розвинути відповідальність за свої дії й результати, сприяти розвитку позитивного мислення, усвідомлення власних сильних сторін і налаштування на подолання труднощів на шляху до успіху.

Матеріали: різдвяні чобітки з висловами.

Мотивація, як відомо, тісно пов'язана з когнітивними процесами (зі сприйняттям, мисленням, ставленням до самого себе). Змінюючи сприйняття певних об'єктів, формуючи новий стиль мислення, ми розвиваємо його і нове ставлення до об'єктів своєї діяльності. Коли людина починає міркувати по-іншому, вона починає й діяти відповідно. Привчивши себе до нового мислення (по-іншому сприймаючи самого себе й свою діяльність), ви змінюєте й свою мотивацію до діяльності.

Цю вправу спрямовано на зміну мотивації через формування нового позитивного мислення. Для роботи пропонується цілий ряд висловів, ментальних і мовних структур, які притаманні людям із високою мотивацією досягнення. Припускаю, що засвоївши ці судження (вислови), ви почнете не тільки мислити, а й діяти, як людина з високою мотивацією досягнення (додаток 4. Вислови на різдвяних чобітках).

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Комплімент Дракончика» (3 хв)

Мета: допомогти учасникам підвищити самооцінку, покращити настрій і зміцнити навички ефективного спілкування.

Матеріали: м'яка іграшка дракончик.

Не секрет, що людина почувається впевненою, якщо її працю цінують, визнають, хвалять. А щоб швидше повірити в свої сили, пропоную вам зробити комплімент сусіду, передаючи м'яку іграшку – дракончика – символ року 2024.

Вправа «Збір очікування» (5 хв)

Мета: отримати зворотний зв'язок, щоб зрозуміти, що було успішним і що можна вдосконалити в майбутньому.

Матеріали: різнокольорові стікери кружечки, ручки.

Враження від проведеного заходу, свій емоційний стан, висновки опишіть на кружечках – новорічних іграшках і прикріпіть до різдвяного віночка.

Побажання (1 хв)

Мета: підсумувати основні ідеї тренінгу, мотивувати педагогів продовжувати свою роботу з ентузіазмом і любов'ю.

Дорогі колеги! Ваша робота – це справжнє мистецтво. Ви несете світло знань і розкриваєте потенціал молодого покоління, змінюючи їхні життя. На цьому тренінгу ми говорили про те, як важливо залишатися натхненними, зберігаючи себе й свій внутрішній ресурс.

Тож хочу побажати вам завжди горіти яскраво, але не згорати! Нехай ваша енергія буде в балансі, ваш ентузіазм – натхненням для здобувачів освіти, а ваше серце – спокійним і наповненим. Вірте в себе, відпочивайте душею і тілом, цінують свої маленькі й великі досягнення. Підтримуймо один одного, адже команда одностудійців – це наша сила, що дозволяє йти вперед легко й натхненно.

В Новому 2024 році бажаю творчих звершень, мудрості, терпіння і справжнього задоволення від вашої праці. Нехай новий рік принесе більше тепла, щасливих моментів і гармонії, а ваше внутрішнє світло хай ніколи не гасне! З Новим роком та нехай ваша енергія надихає інших!

Заняття з елементами тренінгу та арттерапії «Віднайди щастя в собі»

Мета: сприяти розвитку міжособистісного спілкування, розкривати глибину розуміння поняття «щастя», визначити сутнісні зв'язки щастя і людської індивідуальності, сприяти формуванню правильної самооцінки, викликати бажання робити добро, дарувати щастя іншим.

Завдання:

- ✓ сприяти розвитку комунікаційних навичок учасників;

- ✓ розкрити поняття "щастя" та його особистісний вимір;
- ✓ формувати здорову самооцінку та позитивне ставлення до себе;
- ✓ підвищити емоційну грамотність;
- ✓ розвиток творчих здібностей та самовираження через арттерапію;
- ✓ навчити переосмислювати негативний досвід, замінювати негативні установки на більш конструктивні й оптимістичні;
- ✓ створити атмосферу психологічної безпеки, де кожен учасник може відкрито висловлювати свої переживання, ділитися досвідом та отримувати підтримку від інших членів групи;
- ✓ мотивація до активних дій та відповідальності за своє щастя;
- ✓ зміцнення соціальних зв'язків та розвитку емпатії;
- ✓ розвиток стратегій для досягнення щастя та гармонії у житті.

Матеріали: мультимедійна дошка, презентація, ноутбук, м'яка іграшка ведмедик, жовті смужки, ручки, фломастери, сонечко на ватмані, роздатковий матеріал «вподобайки», кольорові кульки, маркери, гаджети учасників, 5 аркушів з малюнками відчуттів, аркуші, фарби, пензлики, стакани з водою, музична колонка, відеозапис, каструля, стікери, скринька, роздатковий матеріал «побажання», деревце, кольорові стрічки.

Цільова аудиторія: підлітки 15-18 років.

Тривалість: 60 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

І ВСТУП

Повідомлення теми і мети (1 хв)

20 березня – Міжнародний день щастя і це не випадково. На цей день припадає день весняного рівнодення, коли ніч практично рівняється із днем. Запроваджений Міжнародний день щастя резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 28 червня 2012 року.

Численні науки доклали руку до вивчення питання “Що ж таке щастя?” Це і філософія, і етика, і психологія, і історія, і навіть медицина. Скільки віршів і пісень було присвячено цьому загадковому відчуттю!

Але чіткого формулювання поняття «щастя» немає й досі, адже кожен розуміє його по-своєму і думка кожного правильна. Головне, щоб щастя і надалі залишалося невичерпним джерелом для гармонії, натхнення, творчості і сприятливого розвитку людей.

Із досліджень відомо, що щастя людини врешті визначається трьома факторами: генетикою, життєвими обставинами та свідомими вчинками.

Вітаю з Міжнародним днем щастя! Бажаю бути щасливими, не дивлячись ні на що. Бережіть, цінують і радійте кожній миті життя!

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: створення сприятливої атмосфери, налаштування на відвертість та відкритість.

Матеріали: м'яка іграшка ведмедик.

Згадаймо щасливе дитинство. Передаємо по колу іграшкового ведмедика, називаючи своє ім'я, яке вам подобається (н-д, Максим – Максимко чи Макс). На сьогоднішньому занятті ми будемо звертатися до вас лише так. Також пригадайте свою улюблену іграшку дитинства. Розкажіть про неї, що ви відчували, граючись, де вона тепер?

Вправа на очікування «Промінчики» (5 хв)

Мета: активізувати, сформулювати очікування учасників від тренінгового заняття.

Матеріали: жовті смужки, ручки, фломастери, сонечко на ватмані.

Напишіть на промінчиках свої очікування від тренінгу та прикріпіть їх до сонечка на ватмані.

Вправа «Правила тренінгу» (2 хв)

Мета: налаштування учасників на подальшу активну роботу за встановленими принципами.

Матеріали: роздатковий матеріал «вподобайки».

Ми маємо узгодити правила, якими будемо користуватися на занятті. Я вам їх запропоную, якщо ви погоджуєтесь, то піднімаєте вподобайки вгору, якщо ні – вниз.

1. **Добровільність.** Маєте право відмовитися від участі в обговоренні деяких питань.

2. **Активність.** Йдеться про реальне включення в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи.

3. **Конфіденційність.** Важливий принцип тренінгу, який є необхідною умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття. Все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи.

4. **Толерантність.** Поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати.

5. **Позитивність.** Принцип говорить: «Мінімізуйте негативну інформацію, що повідомляється співрозмовнику, дайте максимум позитивної».

II ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа «Асоціації» (3 хв)

Мета: розвиток спостережливості, знайомство учасників.

Матеріали: кольорові кульки, маркери.

Кожен мріє про своє... Виспатися... Подорослішати... Знайти любов... Створити сім'ю... Відпочити... Стати знаменитим ... Мати багато грошей... Скільки разів протягом усього життя ми змінювали свої бажання та мрії?...

А в кінцевому результаті - всі ми мріємо бути просто щасливими!

В кожного з нас слово «щастя» асоціюється зі своїм, потаємним. В когось це «здоров'я», в когось «родина», а в когось «машина». Пропоную на кольорових кульках написати свої асоціації до слова «щастя» (н-д, радість, кохання, благополуччя, здоров'я, успіх, діти, родина, задоволення, свобода, мир, любов, життя, мрія, гармонія, спокій, робота, свято і т.д.).

Інформаційне повідомлення «Щастя» (3 хв)

Мета: дати загальні відомості визначення «щастя», зацікавити темою заходу.

Щастя — психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, робить людини щасливою.

На думку американського психолога Абрахама Маслоу сутністю щастя є задоволення потреб. Він вважає, що люди мають п'ять рівнів потреб:

- фізіологічні потреби: голод, спрага, сон;
- потреби безпеки;
- потреби спілкування і любові;
- потреба в повазі;
- потреба самореалізації.

По задоволенню потреб нижчого рівня виходять на перший план потреби вищого порядку. Щаслива людина — це людина, яка задовольняє всі потреби. Оскільки найвищою є потреба самореалізації, можна припустити, що люди щасливі — це люди самореалізовані.

Вправа «Завжди кажи: «Так»» (2 хв)

Мета: позитивно налаштувати учасників, викликати сміх, глянути на себе з іншої точки зору.

Я ставлю питання і на будь-яке з них, незалежно від «правильності» відповіді, ви повинні відповісти «Так». Ця вправа з одного боку, здатна викликати загальний сміх, а з іншого - подивитися на себе і свої звички іншими очима, задуматися над стереотипами ставлення до самого себе.

- ✓ У тебе є мільйон доларів?
- ✓ Тобі подобатися весна?
- ✓ Ти творча людина?

- ✓ Ти оптиміст?
- ✓ У тебе бувають шкарпетки з дірками?
- ✓ Тобі подобається танцювати?
- ✓ Ти любиш їсти оливки?
- ✓ Ти співаєш у ванній?
- ✓ Ти мрієш стати відомим блогером?
- ✓ Тобі сняться рожеві слоненята?
- ✓ Вмієш керувати гвинтокрилом?

Обговорення. Поділіться своїми думками стосовно цієї вправи.

Тест онлайн «Рівень щастя» (5 хв)

***Мета:** визначити рівень щастя та рівень психологічного стану учасників.*

***Матеріали:** гаджети учасників.*

<https://onlinetestpad.com/ua/test/148561-viznachennya-r%D1%96vnya-shhastyu>

Обговорення. Чи співпадають ваші відчуття з результатами тесту?

Вправа «Спогади – відчуття – посмішка» (3 хв)

***Мета:** використання позитивних емоцій, формування розуміння, що щастя і в маленьких речах.*

***Матеріали:** 5 аркушів з малюнками відчуттів, фломастери.*

Щастя в простих речах. Щодня ми відчуваємо гарні емоції, моменти. Пригадаймо за 5 відчуттями.

- ✓ Зорові відчуття (кольоровий осінній парк);
- ✓ Слухові відчуття (шум морської хвилі);
- ✓ Смакові відчуття (шоколад);
- ✓ Нюхові відчуття (аромат маминих піріжків);
- ✓ Дотикові відчуття (домашня кішечка).

Арттерапевтична вправа «Колір щастя» (10 хв)

***Мета:** проаналізувати свої відчуття минулого, теперішнього та майбутнього.*

***Матеріали:** аркуші паперу, фарби, пензлики, стакани з водою.*

Візьміть папір та фарби. На мить заплющте очі. Пригадайте своє життя. Якими барвами ви його зобразили б? Як ви відчуваєте себе сьогодні? Уявіть собі майбутнє щасливе життя. Що потрібно змінити, впровадити, спробувати, щоб його втілити?

Уявно поділіть аркуш на три частини: минуле, теперішнє та майбутнє. Оберіть по три кольори для кожного часу. Як ви почувалися в минулому? В яких фарбах ви пригадуєте минуле? Намалюйте будь-які фігури в частині минулого, це можуть бути, навіть, хаотичні рухи. Як ви відчуваєте себе тепер, сьогодні, в даний момент? Які це будуть кольори?

Які б кольори ви обрали б для свого майбутнього? Без хвилювань, кожен ваш рух має місце бути. Коли ви завершите роботу, подивіться на неї уважно. Дайте відповідь собі на запитання, чи подобається вам ваш витвір, і що ви відчуваєте, коли дивитися на своє творіння. Якби ваш витвір міг говорити, що б він вам сказав?

Руханка «Якщо ти щасливий» (2 хв)

Мета: активізувати увагу учасників тренінгу, підвищити згуртованість групи.

Матеріали: музична колонка, відеозапис.

<https://www.youtube.com/watch?v=lCyFLC7SKbg>

Вправа «Рецепт щастя» (8 хв)

Мета: визначити та взяти до уваги корисні поради.

Матеріали: каструля, стікери, фломастери.

Зараз ми з вами приготуємо щастя. Візьмемо основні інгредієнти, з якими погоджуються всі, а приправить кожен за власним смаком. Записуємо на листочках інгредієнти-правила щастя та, обговоривши їх, викидаємо до каструлі.

Дбати про своє здоров'я. Для багатьох «бути здоровим» і «бути щасливим» – синоніми. Але, виявляється, що процес турботи про власне здоров'я може зробити нас більш радісними і задоволеними життям. Мова йде про фізичну активність.

Цінувати приємні моменти, навіть, незначні. Дослідження доводять, що люди, які щодня записують за що вони вдячні, відчувають себе щасливішими довше.

Зв'язок з рідними та друзями. Міцні соціальні зв'язки: з рідними, друзями, колегами дають відчуття впевненості, адже у складних ситуаціях ми підсвідомо розраховуємо на підтримку близьких. Гарвардське 75-річне дослідження дорослих, в якому взяли участь 724 особи, показало, що люди з міцними соціальними зв'язками щасливіші, здоровіші та живуть довше.

Навчитися відпочивати. Потрібно віднайти баланс між роботою та відпочинком. Адже людина, яка відчуває себе, як «білка в колесі» не може почуватися щасливою, їй для щастя просто не вистачає часу. При цьому вчені попереджають: не варто відпочивати перед телевізором чи зі смартфоном в руках, адже це забирає масу часу для прогулянок, творчості, улюбленого хобі.

Душевний спокій. Вже давно не секрет, що тривалий стрес порушує цикл сну, рівень гормонів, послаблює імунітет – а значить, заважає бути здоровим та щасливим. Опитування показало, що перемога над стресом додає 25% до відчуття щастя і психологічного благополуччя.

Медитація. Медитація знижує рівень гормону стресу (кортизолу), зменшує ту частину мозку, що контролює тривогу і страх (мигдалину) і збільшує активність у щасливій зоні вашого мозку (префронтальній корі) – тим самим розширюючи нашу неврологічну здатність до щастя. І так само, як і фізичні вправи, ключовим для медитації є послідовність, а не тривалість. Альберт Ейнштейн якось сказав, що у людини є всього два варіанти, як прожити своє життя. Перший – з думкою, що чудес не буває. Другий – з думкою, що весь світ навколо складається з чудес. Бути щасливим чи не бути – це також питання з двома варіантами. Вибір лише за вами (додаток 5. Авторська поезія «Рецепт щастя» <https://vm.tiktok.com/ZMY9njSmq/>)

Притча про цінність часу (автор - Едуард Тополь) (3 хв)

Мета: показати цінність часу та важливість усвідомленого ставлення до кожної його миті.

Одного разу до мудреця прийшов чоловік зі своїм сином-підлітком.

«Про вас кажуть, - звернувся чоловік до мудреця, - що Ви можете допомогти знайти відповіді на всі життєві питання. Допоможіть, будь ласка, моєму синові зрозуміти цінність часу».

Після нетривалої паузи він, зітхнувши, тихо сказав: «Та й мені цю цінність не завадило б зрозуміти».

Мудрець на мить задумався, а потім спокійно звернувся до сина чоловіка: «Час - поняття абстрактне. Його цінність важко зрозуміти. Але це не означає, що це неможливо. Вам допоможуть зрозуміти цінність часу 7 осіб - студент, жінка-мати, редактор газети, закоханий, той, хто часто їздить на поїзді, шофер або водій, а також спортсмен».

Побачивши здивовані погляди чоловіка і його сина, Мудрець пояснив: «Щоб зрозуміти цінність року, поговоріть зі студентом, який не склав сесію. Щоб зрозуміти цінність одного місяця, поговоріть з матір'ю, яка народила недоношену дитину. Щоб зрозуміти цінність одного тижня, поговоріть з редактором щотижневої газети. Щоб зрозуміти цінність однієї години, поговоріть з закоханими, які очікували зустрічі. Щоб зрозуміти цінність однієї хвилини, поговоріть з тим, хто запізнився на потяг. Щоб зрозуміти цінність однієї секунди, поговоріть з тим, хто тільки що не потрапив в автомобільну аварію. Щоб зрозуміти цінність однієї мілісекунди, поговоріть зі спортсменом, який завоював срібну медаль на Олімпійських іграх».

Уже прощаючись зі своїми гостями, Мудрець зі словами «повісьте це у себе в будинку на видному місці» простягнув чоловікові аркуш паперу ...

На аркуші був наступний текст: «Кожна секунда вашого життя на вагу золота. Вчора - вже історія. Завтра - ще невідомо. Сьогодні - це дар. Тому воно і зветься справжнім». Нижче жирними літерами було написано:

«Знаходьте час для роботи - це умова успіху.
Знаходьте час для роздумів - це джерело сили.
Знаходьте час для гри - це секрет молодості.
Знаходьте час для читання - це основа знань.
Знаходьте час для дружби - це умова щастя.
Знаходьте час для мрії - це шлях до зірок.
Знаходьте час для кохання - це справжня радість життя.
Знаходьте час для веселощів - це музика душі».

III ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Скриня щастя» (3 хв)

***Мета:** підвищити рівень самооцінки кожного учасника тренінгу.*

***Матеріали:** скринька, побажання.*

Пропоную кожному з вас витягнути зі скрині побажання на кожен день, які зроблять вас щасливішими.

Вправа «Дерево щастя» (5 хв)

***Мета:** проаналізувати заняття, зробити висновки.*

***Матеріали:** деревце, кольорові стрічки.*

Які враження ви отримали від заняття, чи здійснилися ваші очікування?

Щоб ви хотіли б побажати один одному? На гілочку зав'язуємо кольорові стрічки, промовляючи побажаннями. На завершення хочу побажати всім добра і щастя! Дякую за участь!

Заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного здоров'я

«Психічне здоров'я. Як його зберегти?»

Мета: підвищити рівень обізнаності про психічне здоров'я, ознайомити з доступними способами самодопомоги, сформувати навички розпізнавання стресу та реагування на нього, розвинути уявлення про важливість підтримки психологічного балансу.

Завдання:

- ✓ підвищення рівня обізнаності здобувачів освіти про психічне здоров'я;
- ✓ формування навичок розпізнавання та реагування на стрес;
- ✓ розвиток навичок підтримки психологічного балансу;
- ✓ стимулювання відкритого діалогу про психічне здоров'я;

- ✓ поглиблення розуміння взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям;
- ✓ розвиток навичок роботи в групі та взаємопідтримки;
- ✓ підвищення мотивації до підтримки психічного здоров'я на довгострокову перспективу.

Матеріали: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація, зображення (сонечко, сонечко з хмаринкою, хмаринка, хмаринка з дощиком), МАК «Тварини», ватман, маркери, ватман зі зображенням дерева бажань, стікери у вигляді листочків, фломастери, ручки, аркуші з написами «Позитивні фактори», «Негативні фактори», сканворд, аркуші, кошик.

Цільова аудиторія: підлітки 14 -18 років.

Тривалість: 60 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

І ВСТУП

Привітання "Погода мого настрою" (3 хв)

Мета: створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки, налаштувати учасників на подальшу роботу.

Матеріали: сонечко, сонечко з хмаринкою, хмаринка, хмаринка з дощиком.

Доброго дня, дорогі учасники! Я рада вітати вас сьогодні на нашій зустрічі, яка присвячена дуже важливій темі — психічному здоров'ю. Перед тим, як ми розпочнемо нашу зустріч, я хочу запропонувати вам вибрати один з погодних символів, який відображає ваш настрій зараз. Це може бути сонечко, сонечко з хмаркою, хмаринка, або, навіть, дощик — це ваш настрій, а погода допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається у ваших серцях. Наприклад:

- **сонечко:** відчуваю себе оптимістично і енергійно;
- **сонечко з хмаркою:** настрій змішаний, є і позитивні, і негативні моменти,
- **хмаринка:** відчуваю себе трохи сумно або невпевнено;
- **дощ:** сьогодні не найкращий день, є багато викликів або переживань.

Поділімося своїм вибором.

Отже, ми побачили, що у нас різні погодні умови, але це нормально. Наші емоції можуть змінюватися, і ми можемо відчувати як радість, так і сум, але всі ці відчуття важливі. Давайте продовжимо нашу зустріч, зберігаючи цей позитивний настрій і взаєморозуміння.

Повідомлення теми та мети заняття (1 хв)

Щороку, 10 жовтня, у всьому світі відзначається Всесвітній день психічного здоров'я. Ця дата започаткована у 1992 році з ініціативи

Всесвітньої федерації психічного здоров'я. Її головна мета — привернути увагу до питань, пов'язаних із психічним здоров'ям, підвищити обізнаність людей про цю сферу, розвіяти стереотипи та нагадати кожному про важливість піклування про свій психологічний стан.

Психічне здоров'я — це не просто відсутність хвороб, а й внутрішній стан гармонії, здатність долати труднощі та знаходити радість у житті. Особливо сьогодні, коли життя є динамічним, а рівень стресу постійно зростає, дуже важливо вміти дбати про свій емоційний баланс.

Тема нашої зустрічі: **«Психічне здоров'я. Як його зберегти?»**
Ми поговоримо про те, що таке психічне здоров'я, чому воно є важливим, і які методи допоможуть нам підтримувати його щодня.

Вправа на знайомство «Мій внутрішній звір» (3 хв)

Мета: допомогти підліткам подолати напругу та сором'язливість, створити доброзичливу атмосферу, де кожен може висловитися без страху оцінки.

Матеріали: МАК «Тварини».

Перед тим як розпочати, давайте познайомимось. Для цього пропоную цікаву вправу, яка допоможе не лише дізнатися ваші імена, а й трохи краще зрозуміти один одного. Ваше завдання – витягнути навмання картку з зображенням тваринки, назвати своє ім'я та сказати, яка риса цієї тварини вам підходить. (Наприклад: я – Оля. Я витягнула картку із зображенням лисиці, і мені здається, що я теж хитра і швидко знаходжу вихід із будь-якої ситуації). Не хвилюйтеся, правильних чи неправильних відповідей тут немає, усе залежить від вашої уяви! Готові? Почнімо!"

Вправа на визначення правил «Правила, як ми їх бачимо» (3 хв)

Мета: залучити кожного учасника до процесу створення правил, створити атмосферу взаємної поваги та взаємодії.

Матеріали: ватман, маркери.

Розпочнемо з того, що визначимо, якими правилами будемо керуватися під час заняття. Це важливий крок, адже правила – це не лише обмеження, але й те, що допомагає нам працювати в гармонії, відчувати себе в безпеці і комфортно. Кожен з вас має можливість сказати, що важливо для нього, аби заняття було продуктивним і приємним для всіх. Запропоновані правила ми запишемо на ватман і будемо користуватися ними протягом заняття.

Ось так ми разом створили наші правила, і вони стали частиною нашої групи. Завдяки цим правилам ми будемо працювати в гармонії, поважати один одного і створювати сприятливу атмосферу для розвитку

психічного здоров'я. Тепер кожен з нас може відчувати, що важливий, і має право бути почутим!

Вправа на очікування «Дерево бажань» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам чітко сформулювати свої очікування від заняття, створити наочну модель очікувань у вигляді дерева, щоб учасники могли бачити їх як частину єдиного процесу.

Матеріали: ватман зі зображенням «Дерева бажань», стікери у вигляді листочків, фломастери, ручки.

Важливо розуміти, що кожен з нас має свої власні очікування від цього заняття. Тому я хочу запропонувати вам цікаву вправу, яка допоможе сформулювати і поділитися вашими думками про те, чого ви очікуєте від тренінгу. Кожен отримує стікер у вигляді листочка. Ваша задача — написати на цьому листочку одне або кілька очікувань, які ви бажаєте отримати від нашого тренінгу. Це може бути питання, яке ви хочете обговорити, або те, чого ви прагнете досягти. Напишіть коротко і чітко. Після того, як усі написали свої очікування, по черзі прикріпимо ваші листочки до «Дерева бажань». Листочки з різними очікуваннями зроблять наше дерево більш багатограним і різноманітним.

Ми зібрали багато цікавих очікувань, і кожен з вас вже має своє місце на нашому дереві. Тепер ми можемо побачити, чого хочемо досягти разом і над чим будемо працювати. Це дерево — наш спільний ресурс для досягнення цілей на сьогоднішньому занятті!

II ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я як частина загального здоров'я» (3 хв)

Мета: мотивувати здобувачів освіти піклуватися про своє психічне здоров'я, підвищити обізнаність про важливість усіх складових здоров'я (фізичного, психічного, соціального, емоційного, духовного) і заохотити їх звертатися за підтримкою, коли це потрібно.

Отже, сьогодні у нас важлива тема – психічне здоров'я. Багато хто вважає, що це лише відсутність стресів або депресії. Але насправді психічне здоров'я — це також здатність справлятися з труднощами, розпізнавати свої емоції та знаходити підтримку, коли це потрібно.

У підлітковому віці емоції дуже сильні, і часто ми не знаємо, як їх правильно виразити чи зрозуміти. Але саме в цей період важливо почати піклуватися про своє психічне здоров'я. Це не означає уникати проблем, а, навпаки, вміти їх долати і при цьому не втрачати внутрішньої гармонії.

Але психічне здоров'я — лише одна з частин нашого загального здоров'я. Здоров'я — це комплексний стан, який складається з кількох важливих компонентів.

1. **Фізичне здоров'я.** Перш за все – це турбота про тіло. Вона передбачає правильне харчування, фізичну активність, відпочинок та сон. Наприклад, регулярні прогулянки або спорт можуть допомогти зменшити стрес і покращити настрій, сприяючи психічному здоров'ю.

2. **Психічне здоров'я.** Здатність розпізнавати та керувати емоціями, справлятися із стресами і вирішувати проблеми. Якщо ви відчуваєте занепокоєння перед іспитом, потрібно знати, як зупинити тривогу і сконцентруватися на підготовці, щоб не піддатися паніці.

3. **Соціальне здоров'я.** Це взаємини з іншими людьми. Можливість знаходити підтримку, спілкуватися з друзями, сім'єю допомагає не тільки в стосунках, а й покращує самопочуття. Наприклад, зустріч з другом після важкого дня може значно поліпшити настрій і допомогти розв'язати стрес.

4. **Емоційне здоров'я.** Частина психічного здоров'я, яка тісно пов'язана зі здатністю реагувати на ситуації з усвідомленням своїх почуттів. Коли ми приймаємо свої емоції та не боремося з ними, то таким чином зберігаємо емоційну рівновагу. Наприклад, якщо вам сумно, важливо дозволити собі поплакати або поговорити з кимось, а не ховати ці емоції.

5. **Духовне здоров'я.** Відчуття сенсу життя, моральних орієнтирів, віри чи особистих переконань. Воно допомагає знаходити спокій в моменти невизначеності. Наприклад, йога чи медитація.

Здоров'я — це не лише тіло, а й наші емоції, думки, стосунки і відчуття. Піклуйтеся про себе цілісно, і це дозволить вам бути більш стійкими до труднощів життя. Візьміть до уваги дієві поради.

✓ **Постійно слухай себе.** Якщо тобі стає важко, не ігноруй свої емоції. Навчись зупинятись і вивчати те, що тебе турбує, а також шукай підтримки у друзів чи рідних.

✓ **Не бійтеся просити про допомогу.** Всі ми іноді стикаємось з труднощами, і це абсолютно нормально. Коли відчуваєш, що не справляєшся, звернись за допомогою до психолога чи дорослих, які можуть підтримати.

✓ **Збалансуй своє життя.** На сьогоднішній день дуже важливо знаходити час і для відпочинку, і для навчання. Різноманітність в житті допомагає не тільки покращити настрій, але й зміцнити емоційну стійкість.

Групова робота «Фактори, які впливають на психічне здоров'я» (12 хв)

***Мета:** підвищити обізнаність учасників про різні фактори, що впливають на психічне здоров'я, визначити позитивні та негативні впливи на емоційний стан.*

Матеріали: аркуші з написами «Позитивні фактори», «Негативні фактори», маркери.

Психічне здоров'я – результат взаємодії різноманітних факторів. Важливо розуміти, що на наше самопочуття впливають не тільки зовнішні обставини, а й внутрішні фактори. Кожен може покращити своє психічне здоров'я, звертаючи увагу на різні аспекти життя. Зараз ми ділимося на дві групи. Перша група визначатиме **позитивні фактори**, що сприяють психічному здоров'ю. Друга група – **негативні фактори**, які можуть негативно впливати на психічний стан (додаток 6. Позитивні та негативні фактори).

Підсумок і обговорення. Які фактори ви могли б контролювати, щоб поліпшити своє психічне здоров'я? Які кроки можна зробити, щоб зменшити негативні фактори у своєму житті? Як ви можете підтримувати інших людей, зменшуючи негативні фактори та посилюючи позитивні?

Вправа «Дзеркало і мавпа» (10 хв)

Мета: розвивати взаєморозуміння, уважності та здатності до адаптації; допомогти учасникам побачити і відчувти один одного на фізичному та емоційному рівні, стимулюючи відкритість і взаєморозуміння.

Наступну вправу будемо робити для того, щоб навчитися уважно спостерігати і миттєво реагувати на рухи і емоції, які ви бачите. Ми будемо розвивати вміння взаємодіяти з іншими. Розділимося на пари. У кожній парі один із вас буде дзеркалом, а інший – мавпою. Дзеркало повинне точно повторювати всі рухи мавпи. Мавпа може рухатися повільно або швидко, виконувати будь-які дії – від простих рухів руками до складних жестів або поз. Ваша задача – повторювати кожен рух і жест, відчувачи ритм і настрій партнера. Через кілька хвилин ми поміняємося ролями. Той, хто був мавпою, стає дзеркалом, і навпаки. Готові? Розпочнімо.

Обговорення. Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Як було працювати в ролі дзеркала? Як ви почувалися в ролі мавпи? Які емоції виникли? Чи вдалося вам відтворити рухи партнера?

Сканворд «Збереження психічного здоров'я» (10 хв)

Мета: активізація уваги та закріплення знань учасників про основні принципи збереження психічного здоров'я.

Матеріали: сканворд, маркери, аркуші.

Для того, щоб закріпити всі важливі принципи збереження психічного здоров'я, пропоную цікаву гру – сканворд. У цьому сканворді ви зможете знайти 10 слів, що містять важливі аспекти по збереженню психічного благополуччя (додаток 7. Сканворд «Збереження психічного здоров'я» <https://learningapps.org/display?v=pv0wqmnat24>)

Ви молодці, віднайшли всі **10 правил збереження психічного здоров'я**.

1. **Режим.** Дотримання правильного режиму дня — важливий аспект психічного здоров'я. Сюди відносимо регулярний сон, прийоми їжі, робочий час і відпочинок. Такий режим допомагає підтримувати баланс і зменшує стрес.

2. **Релаксація.** Важливо знаходити час для релаксації та відпочинку. Це можуть бути різні техніки розслаблення, такі як медитація, йога, глибоке дихання або навіть коротка прогулянка. Релаксація допомагає знизити рівень стресу.

3. **Спілкування.** Підтримка зв'язків із друзями та родиною, а також відкритість у спілкуванні сприяє психічному здоров'ю. Обговорення своїх почуттів і переживань допомагає зняти напругу та знайти підтримку.

4. **Спорт.** Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на психічне здоров'я. Вони допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій і зменшують симптоми тривожності та депресії.

5. **Хобі.** Зайняття улюбленими справами дозволяє відволіктися від стресових ситуацій і зберегти емоційний баланс. Це можуть бути творчі активності, спорт, читання чи будь-яка інша діяльність, яка приносить задоволення.

6. **Раціон.** Харчування також впливає на психічний стан. Збалансоване харчування, яке містить вітаміни та мінерали, важливі для функціонування нервової системи, може допомогти покращити настрій і енергетичний рівень.

7. **Сон.** Якісний сон — ключовий фактор для психічного здоров'я. Він відновлює сили, покращує пам'ять та здатність до концентрації, а також сприяє стабільному емоційному стану.

8. **Підтримка.** Не бійтеся звертатися за допомогою, якщо відчуваєте себе перевантаженими або переживаєте емоційні труднощі. Підтримка з боку близьких людей або психолога може бути дуже корисною.

9. **Оптимізм.** Розвивати позитивний погляд на життя допомагає краще справлятися з труднощами та стресом. Фокусування на хорошому може змінити сприйняття ситуацій і допомогти залишатися емоційно стабільним.

10. **Цілі.** Встановлення реалістичних цілей і досягнення їх покращує самооцінку і дає відчуття задоволення від життя. Це також допомагає зменшити тривожність щодо майбутнього.

Кожне з цих правил допоможе вам підтримати психічне здоров'я і знизити рівень стресу, що сприяє кращому загальному благополуччю. Дотримуйтеся їх.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рефлексія «Плоди дерева бажань» (5 хв)

***Мета:** допомогти учасникам усвідомити, як змінилися їхні враження та почуття після тренінгу, порівнюючи свої враження з плодами дерева.*

***Матеріали:** «Дерево бажань».*

Сьогодні ми багато дізналися про психічне здоров'я та способи його збереження. Починали нашу зустріч з того, що поділилися своїми очікуваннями на символічному «Дереві бажань», а тепер подивімося, чи здійснилися наші очікування та які нові знання ми здобули. Я хочу, щоб кожен з вас поділився своїми враженнями – плодами заняття. Уявіть своє дерево, яке найкраще описує ваші враження від тренінгу. Це може бути фруктове дерево або інше, в залежності від того, які ваші асоціації. Наприклад: «Я обрав яблуню, тому що її плоди — це те, що я отримав на цьому тренінгу. Яблука соковиті, смачні, як і нові знання, які я отримав. Я відчуваю, що вони вже готові до використання і мають реальну практичну цінність», або «Я вибрав каштан, тому що це дерево має міцну кору і тверді плоди, які не так швидко ростуть, але коли дозрівають, стають дуже корисними. Це як мої знання — вони потребують часу і роботи, але я вже бачу, як ці знання зміцнюють моє розуміння і допомагають розвиватися», або «Я вибрав дуб, тому що це дерево міцне та стійке, як мої нові стратегії для збереження психічного здоров'я. Хоча процес навчання був довгим, я отримав відчуття стабільності і впевненості, ніби заклав основу для майбутнього».

Кожен з нас вирощує свої плоди, і сьогодні ми зібрали ці корисні дари, щоб вони допомогли нам у майбутньому. Тепер у вас є нові інструменти для підтримки психічного здоров'я, і кожен плід, який ви обрали, допоможе вам вирощувати внутрішню гармонію.

Вправа «Побажання» (5 хв)

***Мета:** допомогти зміцнити зв'язки між учасниками, створюючи атмосферу підтримки та взаєморозуміння.*

***Матеріали:** аркуші, ручки, кошик.*

Пропоную подякувати один одному за цю спільну подорож, підтримати та побажати подальших успіхів. Коли ми висловлюємо свої побажання, ми не тільки даруємо приємні відчуття іншим, але й самі відчуваємо позитивні емоції. Це своєрідна форма самотерапії, яка допомагає нам стати більш вдячними та оптимістичними. Кожен з вас пише на листівці побажання для іншого учасника. Потім листівки в довільному порядку роздамо один одному.

Бережіть своє психічне здоров'я. Адже це запорука щасливого життя та довголіття.

Заняття з елементами тренінгу «Емоція та почуття страху»

Мета: ознайомити учасників із поняттям страху та механізмом його виникнення, формувати здатність аналізувати свої страхи, ознайомити з основними техніками саморегуляції для зменшення впливу страху та тривожності; сприяти розвитку толерантного ставлення до своїх та чужих емоцій, формувати уявлення про важливість емоційного балансу для психічного здоров'я.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників із поняттям страху;
- ✓ формувати здатність аналізувати свої страхи;
- ✓ розвивати толерантне ставлення до своїх та чужих емоцій;
- ✓ формувати уявлення про важливість емоційного балансу для психічного здоров'я.

Матеріали: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація, мішечок, ключ, олівець, скріпка, цукерка, кнопка, помада, катушка ниток, гумка, жуйка, скотч, шпилька, монета, гудзик, флешка, камінчик, ліхтарик, маленька іграшка ведмедик, медальйон, ватман зі зображенням великого човна, різнокольорові стікери, ручки, фломастери, напис слова «Страх», маркер, ватман, аркуші, кольорові олівці, музична колонка, зав'язка на очі, кеглі, м'яка іграшка зайчик, повітряні кульки, роздатковий матеріал «побажання».

Аудиторія: підлітки 15 – 18 років.

Тривалість: 60 хвилин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

І ВСТУП

Вправа-привітання «Замочок» (2 хв)

Мета: створити атмосферу довіри та єдності, налаштувати учасників на співпрацю, підкреслити важливість конфіденційності у групі.

Учасники по колу вітають один одного і беруться долонями в замочок, утворюється закрите коло.

Вправа на знайомство «Історії з мішечка» (8 хв)

Мета: сприяти легкому знайомству та розкриттю учасників, розвинути уяву та творчість, зняти напругу та створити дружню атмосферу.

Матеріали: мішечок, ключ, олівець, скріпка, цукерка, кнопка, помада, катушка ниток, гумка, жуйка, скотч, шпилька, монета, ластик, гудзик, флешка, мініатюрна книжка, камінчик, мініатюрний ліхтарик, маленька іграшка (наприклад, ведмедик), медальйон.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з мішечка один з предметів, не заглядаючи в нього. Після того, як всі отримали якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я». Наприклад: «Я ключ — відкриваю двері до нових можливостей», «Я олівець — гострий і готовий залишити слід», «Я скріпка — тримаю все разом, щоб нічого не розгубилося», «Я цукерка — солодка і дарую радість», «Я шпилька — маленька, але рятує в непередбачуваних ситуаціях», «Я флешка — зберігаю найцінніше».

Дякую, хочу відзначити, як творчо і цікаво ви презентували себе.

Обговорення. Що вам сподобалося у цій вправі? Які почуття виникли?

Вправа «Правила групи» (1 хв)

Мета: встановити загальні правила, сприяти створенню безпечного простору для кожного учасника, формувати відповідальність за дотримання домовленостей у групі.

Матеріали: ватман «Правила групи»

Для продуктивної роботи групи пригадаємо наші правила.

- ✓ Бути позитивним.
- ✓ Бути лаконічним.
- ✓ Говорити по черзі.
- ✓ Зберігати таємниці.
- ✓ Тут і тепер.
- ✓ Говорити від себе.
- ✓ Бути толерантним.
- ✓ Бути активним .

Вправа на очікування «Човен мрій» (8 хв)

Мета: створити колективну атмосферу, об'єднати всіх очікувань в єдину подорож та стимулювати обговорення спільних цілей.

Матеріали: ватман зі зображенням великого човна, різнокольорові стікери, ручки, фломастери.

Уявіть, що ми відправляємося у плавання. На дошці зображений великий човен і хвилі, що символізують подорож. Напишіть свої очікування від заняття на кольорових стікерах та прикріпіть їх до човна. Оберіть місце на човні для своєї «мрії» чи очікування і поясніть, чому саме це очікування є для вас важливим.

II ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа «Знайомство з емоцією страху» (1 хв)

Мета: допомогти ідентифікувати страх за зовнішніми ознаками (міміка, вираз обличчя), залучити учасників до обговорення емоційних станів, щоб вони могли краще розуміти себе та інших.

Матеріали: зображення людини, яка виражає страх.

Подивіться на картинку. Які почуття відчуває людина з таким виразом обличчя? Зверніть увагу, у нього широко розкриті очі, рот, він от-от закричить. Яка емоція на обличчі? Правильно - це почуття страху.

Повідомлення теми і мети (1 хв)

Сьогодні ми поговоримо про емоцію страху, чому вона виникає і як ми можемо навчитися з нею справлятися, щоб зберегти своє психічне здоров'я.

Вправа «Асоціація» (3 хв)

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, що страх має багато різних проявів і значень, навчити описувати свої почуття та думки, пов'язані зі страхом.

Матеріали: напис слова «Страх», маркер, ватман.

Сьогодні ми спробуємо уявити, що слово «страх» — асоціюється з деревом, на якому багато гілочок. Кожна гілка — це те, що ми відчуваємо або уявляємо, коли чуємо це слово. Створімо «асоціативний кущ». Від слова «страх» будемо додавати гілочки зі словами чи фразами, які спадають на думку. Наприклад, це можуть бути почуття, образи, ситуації або щось інше. У кожного можуть бути свої унікальні асоціації, і це чудово! Поділіться тим, що відчуваєте чи уявляєте, не соромтеся! (Наприклад: тривога, паніка, хвилювання, темрява, висота, контрольна робота, виступ перед групою, тремтіння, серцебиття, холодний піт, страшна тінь, дракон, привид, розбурхане море, втеча, крик, завмирання, невпевненість, уникнення, сміливість після подолання). Зверніть увагу на те, наскільки багатогранним є страх. Це природна емоція, яку можна подолати.

Інформаційне повідомлення «Страх» (3 хв)

Мета: пояснити природу страху, його механізм і відмінність від тривоги, допомогти усвідомити, коли страх корисний, а коли шкодить, підготувати учасників до управління емоціями та подальшої роботи, сприяти обговоренню досвіду учасників для кращого розуміння емоцій.

Чи завжди страх це про щось погане? Хто перший потоне: майстер спорту з плавання чи той, хто боїться води? Страх нас убезпечує від можливої небезпеки. Страх важливий у реальних небезпечних ситуаціях. Наприклад, перехід дороги, коли сигнал світлофора червоний. Він може допомогти підготуватися до майбутніх подій (наприклад, перед іспитом).

Що таке страх? Страх — це природна і необхідна емоція, яка допомагає нам виживати. Вона виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу і активізує організм до дій: боротьби, втечі чи завмирання. Наприклад, якщо ми зустрічаємо небезпеку (собаку, що гарчить), страх допомагає швидко приймати рішення: втекти чи уникнути загрози. Коли

ми відчуваємо загрозу, наш мозок (зокрема, амігдала) посилає сигнал у тіло: підвищується пульс, дихання стає частішим, м'язи напружуються, виділяються гормони стресу (адреналін і кортизол). Це допомагає нам швидко реагувати і підвищує наші шанси на виживання. Проте, коли ж, на вашу думку, страх може зашкодити? Якщо він виникає в ситуаціях, де немає реальної небезпеки (наприклад, страх говорити перед аудиторією). Коли страх стає хронічним і переростає в тривогу, це може викликати безсоння, проблеми зі здоров'ям, зниження впевненості в собі.

В чому ж різниця між страхом і тривогою? Страх виникає в конкретній ситуації та має чітку причину (наприклад, страх перед павуками). Його можна побачити, почути чи відчувати у момент загрози. Тривога – це абстрактне почуття небезпеки чи очікування загрози, навіть якщо її немає. Наприклад, відчуття, що щось погане станеться, хоча немає реальних причин. Щоб працювати зі страхом і тривогою, перш за все, необхідно зрозуміти свої емоції. Потім застосувати техніки управління емоціями, щоб допомогти зменшити їх вплив на нас. Сьогодні ми їх обговоримо,

Обговорення. Чи був у вас досвід, коли страх допомагав вам у житті? А коли, навпаки, заважав?»

Вправа «Техніки подолання страху» (3 хв)

Мета: навчити учасників практичним способам зменшення страху та тривоги., підвищити емоційну стійкість та впевненість у собі, допомогти краще контролювати власний емоційний стан у стресових ситуаціях.

Техніка «Глибоке дихання»

Мета: знизити рівень адреналіну, заспокоїти нервову систему.

Сядьте зручно, покладіть руку на живіт. Вдихніть повільно через ніс, рахуйте до чотирьох. Відчуйте, як живіт наповнюється повітрям. Повільно видихніть через рот, рахуйте до шести. Повторіть 5-10 разів.

Техніка «Перемикавання уваги (метод 5-4-3-2-1)»

Мета: зменшити тривогу, допомогти повернутися в "тут і зараз".

Зосередьтеся на своєму оточенні й назвіть:

- ✓ 5 речей, які бачите,
- ✓ 4 звуки, які чуєте,
- ✓ 3 речі, які можете відчувати дотиком,
- ✓ 2 запахи (або згадайте їх),
- ✓ 1 смак.

Техніка «Уявний щит»

Мета: дати відчуття захищеності, посилити віру у власні сили.

Уявіть, що ви оточені невидимим щитом, який захищає вас від небезпеки, і страх відскакує від цього щита.

Техніка «Гумор і переформулювання»

Мета: знизити емоційний вплив страху, допомогти подивитися на ситуацію легше.

Уявіть свій страх у комічній формі (наприклад, величезний павук у капелюсі). Скажіть собі: «Це не страшно, це просто виглядає смішно».

Техніка «Візуалізація успіху»

Мета: зміцнити впевненість у власних силах.

Закрийте очі й уявіть, як ви успішно справляєтеся з тим, що вас лякає. Уявіть кожну деталь: вашу впевненість, реакцію оточуючих, позитивний результат.

Техніка «Дії проти страху»

Мета: формувати звичку контролювати страх і зменшувати його з часом.

Поступово стикайтеся зі своїм страхом, починаючи з найменш лякаючих ситуацій. Наприклад, боїтеся публічних виступів – спершу виступіть перед друзями, потім перед невеликою групою. Кожна техніка дає інструмент для роботи зі страхом. Важливо вибрати ту, яка підходить саме вам.

Обговорення. Яка техніка вам найбільше відгукується? Можливо, якоюсь з них ви вже користуєтесь?

Арт-терапевтична вправа «Смішний страх» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій страх і знайти спосіб трансформувати його в позитивний образ, розвинути емоційну гнучкість через творчість, знизити інтенсивність негативних переживань, пов'язаних із страхом.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці чи фломастери.

Напишіть або намалюйте на аркуші свій страх. Уявіть, як він виглядає. Можливо, це якась тінь, павук чи навіть велика хвиля. Якщо хочете, можете поділитися тим, що намалювали, з іншими. Але це тільки за вашим бажанням. Тепер уявіть, що ви більше не хочете, щоб цей страх мав над вами силу, наш страх стає смішним і зовсім безпечним. Намалюйте цей страх із кумедними елементами: великими вухами, окулярами, капелюхом чи щасливою посмішкою. Використовуйте яскраві, теплі кольори.

Обговорення. Подивіться на свої роботи. Чи виглядає ваш страх таким страшним тепер? Що ви відчуваєте до нього зараз? Якщо ось так потренуватися, то можна менше боятися свого страху, або ж зовсім позбутися його.

Притча про каву, моркву та яйце (3 хв)

https://www.youtube.com/watch?v=wsPYI9QeA_4

Мета: показати різні реакції на труднощі, надихнути змінювати ситуацію на свою користь, мотивувати до позитивних змін і саморозвитку.

Одного разу донька прийшла до свого батька і сказала:

– Тату, у мене в житті все йде не так. Проблеми здаються нескінченними, і я не знаю, як із цим впоратися. Батько, будучи мудрою людиною, вирішив дати їй урок. Він узяв три каструлі, наповнив їх водою і поставив на вогонь. Коли вода закипіла, у першу каструлю він поклав моркву, у другу – яйце, а в третю – насипав мелену каву. Через деякий час батько вимкнув вогонь, витягнув моркву, яйце і вилив каву в чашку.

– Що ти бачиш? – запитав він.

– Моркву, яйце і каву, – відповіла донька.

– А тепер подивися ближче, – сказав батько. – Морква була твердою, але у киплячій воді стала м'якою. Яйце, яке було крихким і рідким, стало твердим усередині. А каву... вона не лише змінилася, але й перетворила воду на ароматний напій.

– Що це означає, тату? – здивувалася донька.

– У житті трапляються проблеми, такі як вода, що кипить. Як ти на них реагуєш? Ти можеш бути як морква – сильною зовні, але зламатися і стати слабкою. Можеш бути як яйце – м'якою усередині, але через труднощі стати твердою, черствою. А можеш бути як каву – перетворювати складні ситуації на щось нове і прекрасне, змінюючи саму «воду», тобто обставини.

– Ти сама обираєш, ким бути, – підсумував батько.

Мораль. Труднощі неминучі, але важливо те, як ти на них реагуєш. Чи змінюють вони тебе, чи ти змінюєш їх.

Руханка «Чуфара» (2 хв)

Мета: активізувати учасників та зняти фізичну напругу, створити атмосферу радості та розслаблення.

Обладнання: відео, музична колонка.

<https://www.youtube.com/watch?v=XyXYYlo8QxY>

Сенсорна гра «Малюнок на спині» (3 хв)

Мета: згуртувати учасників, відчувати близькість, довіру, подолання емоції страху.

Пропоную вам виконати цікаву гру, яка допоможе нам згуртуватися, відчувати підтримку один від одного і побороти страхи. У цій грі кожен з нас буде малювати малюнок на спині іншого. Це допоможе нам розвинути довіру і навчитися розпізнавати відчуття, навіть коли ми не можемо бачити, що відбувається. Зараз ми станемо в коло. Я почну і буду малювати якийсь малюнок (наприклад, смайлик) на спині першого учасника. Той, хто відчує цей малюнок, передає це відчуття наступному

учаснику і намалює на його спині щось схоже. Всі малюнки будуть дуже легкими і простими, щоб ми могли відчутти їх на своїй спині. Ви відчуєте, як добре передавати і отримувати таке відчуття підтримки через прості малюнки на спині. Цей процес допомагає позбутися страху і наблизитися один до одного.

Обговорення. Поділіться своїми відчуттями.

Вправа-гра «Сліпий і поводитир» (5 хв)

Мета: формування почуття близькості, розвиток почуття безпеки, подолання страху.

Матеріали: зав'язка на очі, кеглі.

Вправа проводиться в парах. Один сліпий, а другий його поводитир, який повинен провести сліпого через різні перешкоди (у сліпого зав'язані очі), після подолання маршруту, учасники міняються місцями.

Обговорення. Що ви відчули, коли йшли із закритими очима? Чи безпечно вам було рухатися разом з вашим поводитирем? Чи відчували ви страх? Чи легко вам було довіритися?

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Зайчик» (5 хв)

Мета: сприяти рефлексії учасників щодо переживань та вражень від заходу, підвищити емоційну близькість та взаємодію в групі, створити атмосферу підтримки та відкритості, де кожен може поділитися своїми думками.

Матеріали: м'яка іграшка зайчик.

Зараз ми зробимо невелику вправу, щоб підсумувати наші враження від цього заходу. У нас є іграшка – зайчик. Він буде символом нашого спільного досвіду. Я розпочну і опишу свої враження від того, що ми зробили сьогодні. Потім я передам зайчика наступному учаснику, який також висловлює свої думки і передасть іграшку далі. Таким чином, кожен з нас поділиться своїми емоціями, і зайчик наповниться вашими враженнями.

Вправа «Кулька побажань» (2 хв)

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, підвищити мотивацію учасників через підтримку та теплі побажання, сприяти підвищенню самооцінки та впевненості у собі.

Матеріали: повітряні кульки, побажання.

Зараз я хочу подарувати кожному з вас кульку, в якій міститься позитивне побажання. Це побажання буде нагадувати вам про хороше і позитивне, що є в житті, і про те, чого ми прагнемо досягти. Нехай ці побажання стануть вашими маленькими нагадуваннями про те, як важливо вірити в себе та підтримувати позитивне ставлення до життя (додаток 8. Побажання в кульки).

Перелік використаних джерел

1. Деркач В. І. Психологія педагогічної взаємодії: Теорія та практика – Київ: Академвидав, 2012. — 360 сторінок.
2. Левитас О. В. Психологія стресу і психологічна допомога – Київ: Либідь, 2005. — 220 сторінок.
3. Савенко О. Л. Психологія стресу і стресової поведінки: практичні поради для педагогів – Київ: Видавництво «Персонал», 2009. — 190 сторінок.
4. Мигунова Т. В. Психологічне здоров'я людини: шляхи до самореалізації – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. — 210 сторінок.
5. Карпова Н. В. Психологічна допомога в умовах стресу – Київ: Видавництво «Освіта України», 2010. — 250 сторінок.
6. Прохорова Н. В. Техніки управління емоціями – Київ: Видавничий дім «Київ», 2013. — 280 сторінок.
7. Розанов А. В. Психологія стосунків і стресостійкості – Київ: Видавництво «Літера», 2011. — 300 сторінок.
8. Коваль М. Л. Психологічне здоров'я: соціальні аспекти та здоров'я на робочому місці – Львів: Світ, 2012. — 220 сторінок.
9. Бенашвілі Л. А. Основи психотерапії стресу – Київ: Видавничий дім «Генеза», 2009. — 270 сторінок.
10. Васильєва Н. Б. Тренінги для педагога: ефективність і методи – Одеса: Астропринт, 2011. — 235 сторінок.
11. Пелевін І. М. Психологія педагогічного спілкування – Львів: Видавництво «Ліра», 2010. — 240 сторінок.
12. Стрельникова С. А. Психологія стресу і вигорання: практичні методи для фахівців – Київ: Видавничий дім «Молодь», 2011. — 300 сторінок.
13. Качан М. В. Техніки арт-терапії для психологів і педагогів – Київ: Видавничий центр «Школа», 2014. — 280 сторінок.
14. Поліщук І. А. Психологічна допомога в кризових ситуаціях – Львів: Видавництво «Світло», 2012. — 210 сторінок.
15. Лубківський І. М. Психологія самоусвідомлення – Київ: Академвидав, 2014. — 270 сторінок.
16. Янковська Н. П. Психологічне здоров'я: теорія і практика – Київ: Видавництво «Школа», 2012. — 250 сторінок.
17. Барни Г. Емоційна підтримка педагога – Львів: Підручники і посібники, 2010. — 210 сторінок.
18. Кузьміна О. М. Психологічне вигорання в педагогічному середовищі: стратегії подолання – Харків: Видавництво «Нова книга», 2010. — 230 сторінок.

19. Яковлева В. В. Психологічний супровід педагогічної діяльності – Київ: Видавництво «Знання», 2011. — 260 сторінок.

20. Макаренко В. І. Стреси в професійному середовищі: методи зниження та профілактики – Одеса: Видавництво «Інтерпрес», 2011. — 210 сторінок.

Додатки

Додаток 1

*Практикум для педагогів
«Збереження психічного
здоров'я педагога»*

Приклади психологічного ресурсу на кожному літері української абетки,

які можна використовувати для підтримки емоційного здоров'я
або саморозвитку

А — *Ароматерапія*. Ефірні олії можуть допомогти розслабитися та покращити настрій.

Б — *Баланс*. Уміння знаходити баланс між роботою та відпочинком важливе для психічного здоров'я.

В — *Візуалізація*. Уявлення позитивних образів допомагає заспокоїтися та налаштуватися на успіх.

Г — *Гумор*. Сміх знижує стрес.

Д — *Дихальні вправи*. Глибоке дихання допомагає зняти напругу.

Е — *Емпатія*. Здатність розуміти і відчувати емоції інших зміцнює стосунки.

Є — *Єднання*. Спілкування з близькими людьми та підтримка покращують настрій.

Ж — *Журнал*. Ведення записів допомагає впорядкувати думки та висловити емоції.

З — *Заземлення*. Прогулянки на природі чи дотик до землі допомагають відчувати себе в моменті.

І — *Інтерес*. Займатися тим, що викликає інтерес, підтримує мотивацію і життєвий тонус.

Ї — *Їжа*. Здорове харчування підтримує фізичне і психічне здоров'я.

Й — *Йога*. Практика, яка допомагає розвинути гнучкість, силу та внутрішній спокій.

К — *Креативність*. Малювання, письмо або будь-яка творча діяльність — гарний спосіб виразити себе.

Л — *Любов*. Почуття любові та вдячності мають позитивний вплив на психіку.

М — *Медитація*. Допомогає знайти спокій і зосередженість.

Н — *Настрій*. Вміння сліdkувати і керувати власним настроєм важливе для благополуччя.

О — *Оптимізм*. Здатність бачити позитивні сторони в життєвих ситуаціях зміцнює стійкість до стресу.

П — *Прогулянки*. Час на свіжому повітрі покращує настрій і самопочуття.

Р — *Ресурсність*. Усвідомлення власних сил і можливостей додає впевненості.

С — *Самоусвідомлення*. Розуміння своїх думок, почуттів і поведінки покращує емоційне здоров'я.

Т — *Тиша*. Періоди тиші допомагають відновити сили і заспокоїти розум.

У — *Уява*. Використання уяви допомагає знайти творчі рішення для різних завдань.

Ф — *Фізичні вправи*. Активність допомагає зняти стрес і покращити настрій.

Х — *Хобі*. Захоплення дає можливість відпочити і самовиразитися.

Ц — *Цінності*. Знання своїх цінностей допомагає жити відповідно до них і бути щасливим.

Ч — *Чуйність*. Важливо слухати себе і своє тіло, помічати ознаки втоми чи напруги.

Ш — *Шоколад*. Темний шоколад у невеликих кількостях може покращити настрій.

Щ — *Щастя*. Знаходження моментів щастя в повсякденному житті покращує емоційний стан.

Ю — *Юність душі*. Збереження молодості духу, відкритості до нового та здатності захоплюватися життям.

Я — *Ясність*. Усвідомлення своїх цілей і шляхів їх досягнення додає впевненості.

Додаток 2.

(Практикум для педагогів «Збереження психічного здоров'я педагога»)

Картки з ситуаціями для вправи «Калосі щастя»

(з можливими варіантами відповіді у дужках)

✓ Ви не змогли відповісти здобувачу освіти на запитання з предмета, який викладаєте. *(Хороша можливість поповнити свої знання, зайнятися самоосвітою, саморозвитком).*

✓ Ви збираєтеся на роботу, погода зустрічає вас зливою. *(Привід взути нові гумові чоботи... нагода помилуватися таким явищем природи як дощ, порадіти за природу, яка оживає після дощу, приносить врожай).*

✓ Ви потрапили під скорочення. *(Хороша можливість зайнятися чимось іншим, змінити рід професійної діяльності. Новий колектив, нові перспективи).*

✓ Ви раптово захворіли. *(Хороший привід відпочити. Зайнятися нарешиті своїм здоров'ям).*

✓ Більшість ваших здобувачів освіти показали слабкі результати моніторингу. *(Хороша можливість проаналізувати, який матеріал діти недостатньо добре засвоїли).*

✓ Ви спізнилися на автобус. *(Є можливість пройтись пішки, що дуже корисно, подихати свіжим повітрям).*

✓ На роботі затримали зарплату. *(Можна заощадити на чомусь: сісти на дієту).*

✓ У вас немає грошей, щоб поїхати кудись у відпустку. *(Гарна можливість відпочити в колі сім'ї, приділити близьким, друзям більше уваги).*

✓ Директор зробив Вас зауваження за погано виконану роботу. *(Є можливість зробити відповідні висновки і постаратися не допускати помилок. Наступного разу постаратися виконувати свою роботу краще).*

✓ Ви забули зробити те, що обіцяли своїй подрузі. *(Чудова нагода приділити своїй подрузі більше уваги, зробити для неї щось більше).*

✓ У вашій групі стовідсоткова присутність дітей на заняттях щодня. *(Є можливість спробувати свої сили в роботі з великою групою. Це хороша можливість освоїти нові методи роботи).*

✓ По дорозі на роботу ви зламали каблук. *(Хороший привід купити нові туфлі).*

Додаток 3.

*(Тренінгове заняття для педагогів з елементами арттерапії
«Відновлення емоційного стану педагога»)*

**Причини, наслідки емоційного вигорання
та стратегії для запобігання емоційному вигоранню
Червона група (причини емоційного вигорання).**

✓ Переобтяження роботою, надмірний стрес та тиск.

- ✓ Відсутність підтримки з боку колег чи керівництва.
- ✓ Нереалістичні очікування або завищені вимоги до себе.
- ✓ Систематичний недосип і погане фізичне здоров'я.
- ✓ Відсутність або недостатня мотивація для виконання роботи.
- ✓ Відчуття безсилля або відсутність контролю над ситуацією.

Жовта група (наслідки емоційного вигорання).

- ✓ Хронічна втома, апатія і зниження працездатності.
- ✓ Зниження ефективності, погіршення якості роботи.
- ✓ Фізичні симптоми: головні болі, безсоння, проблеми зі

шлунком.

- ✓ Депресія, тривожні стани.
- ✓ Розриви в міжособистісних стосунках.
- ✓ Втрата інтересу до діяльності, зниження мотивації та

ентузіазму.

Зелена група (поради для збереження емоційного здоров'я та запобігання вигоранню).

- ✓ Встановлення чітких меж між роботою і особистим життям.
- ✓ Регулярні перерви на відпочинок, фізичні вправи і хобі.
- ✓ Підтримка балансу роботи та відпочинку, розподіл

навантаження.

- ✓ Пошук підтримки у колег, друзів або психолога.
- ✓ Вивчення технік релаксації та стрес-менеджменту (медитація,

дихальні вправи).

✓ Робота над підвищенням самооцінки та внутрішньої мотивації.

Додаток 4.

(Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Як горіти та не згорати»)

Вислови на різдвяних чобітках

Впевнені в собі люди стають щасливими.

Людина повинна все життя йти вперед.

Я обов'язково досягну успіху в своїй справі.

Готовність до успіху – майже половина секрету до його досягнення.

Я зроблю все, що задумав. Я задоволений своєю роботою.

Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети.

Я досягну задуманого, навіть якщо на те піде решта мого життя.

Я не буду відмовлятися від справи через першу невдачу.

Успіх приходить до того, хто мислить його категоріями.

Я буду працювати до досягнення результату.

Я твердо знаю, чого хочу досягти. Я вірю в себе.

Успіх приходить до того, хто його прагне.
Я склав план досягнення мети та обов'язково досягну її.
Я наполегливо реалізую свої плани.
На мою мрію ніщо не вплине.
Ніхто не переможений, поки не визнає себе переможеним.
Я впевнений, що є якийсь спосіб, і я знаю, що знайду його.
Я буду намагатися перетворювати невдачі в перемоги.
Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.
Віра в успіх, величезне бажання й уява, наполегливість у
досягненні поставленої мети – складові успіху.

Додаток 5.

*(Заняття з елементами тренінгу та арттерапії «Віднайди
щастя в собі»)*

Рецепт щастя

<https://vm.tiktok.com/ZMY9njSmg/>

Підписників любих вітаю,
Унікальний рецепт представляю:
Сьогодні готуємо «щастя»,
Без сумнівів, страва всім вдасться.
Жодної миті не гаймо,
Розпочинаємо негайно!
Посудину у вигляді серця,
Очистимо від суму до денця.
Одразу всиплемо креативу,
До нього ж гірку позитиву.
Вже відчуваємо дофамін
Тут не бракує вітамін.
Розкішно додаємо мрії
Весняні, сонячні й вечірні.
Їх забагато не буває,
Тривога і стрес відступає.
Любові, ніжності і почуттів
Для яскравих відчуттів.
Зі щирістю ми розмішаємо,
Зверху добром посипаємо.
І набираємося терпіння,
Вода не тече під каміння.
А поки створимо заправку.

Всі проситимуть добавку.
Самоосвіту насипаємо,
Гімнастикою заправляємо.
Прогулянку треба додати,
Відпочинок активний обрати.
Підсолодити родинні розмови –
Це важлива нотка основи.
І вдячність за все, що маємо
Щедро так добавляємо.
З гумором «щастя» готуємо,
Рідних і друзів частуємо.
Термін придатності – без меж.
Тож зберігай, бо не знайдеш!
(автор Ю.С. Хомяк)

Додаток 6.

*(Заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного
здоров'я*

«Психічне здоров'я. Як його зберегти?»)

Позитивні та негативні фактори

Позитивні фактори:

- ✓ **підтримка близьких людей:** підтримка друзів чи родини може зменшити стрес та покращити настрій;
- ✓ **здоровий спосіб життя:** регулярна фізична активність, правильне харчування, відпочинок;
- ✓ **успіхи в навчанні чи кар'єрі:** досягнення та прогрес у житті можуть дати відчуття задоволення та підвищити впевненість у собі;
- ✓ **добре спілкування з людьми:** позитивні стосунки з однолітками та близькими людьми;
- ✓ **захоплення та хобі:** творчість чи заняття спортом, що допомагають розслабитися та відволіктися.

Негативні фактори:

- ✓ **стрес:** часті стресові ситуації, такі як конфлікти з друзями чи родиною, проблеми в закладі освіти;
- ✓ **погане самопочуття:** хвороби чи погане фізичне здоров'я можуть спричиняти зниження настрою та енергії;
- ✓ **перевтома:** надмірне навантаження в школі чи вдома, брак часу на відпочинок;
- ✓ **соціальна ізоляція:** відсутність підтримки або самотність;
- ✓ **негативне оточення:** токсичні стосунки або перебування в неприязному середовищі можуть знижувати психічний стан.

Додаток 7.

(Заняття з елементами тренінгу до Всесвітнього дня психічного здоров'я

«Психічне здоров'я. Як його зберегти?»)

Сканворд «Збереження психічного здоров'я»

Н	Б	Ц	Д	П	Ф	У	П	І	Ч	Ф	Н	С	Р	О
Р	Е	Л	А	К	С	А	Ц	І	Я	О	Ю	О	М	Ї
Г	Х	Є	Ц	С	П	І	Л	К	У	В	А	Н	Н	Я
Р	У	Ю	І	Х	О	Б	І	А	І	Ф	Ф	А	Ш	Ї
Ю	Р	О	Л	Г	Р	А	Ц	І	О	Н	Є	Ь	Ю	М
Щ	Р	П	І	Д	Т	Р	И	М	К	А	Б	Х	Ї	Ц
Г	Й	Т	Б	Щ	Ї	Е	Л	М	Е	Ї	Я	Я	В	З
Б	П	И	К	Т	Ц	Ж	В	Б	Т	Т	Г	У	П	Д
Т	У	М	П	Н	Д	И	Д	К	Л	Щ	Ь	Г	К	Ж
Щ	Н	І	Н	Ю	Ц	М	А	К	Н	О	Г	Г	Г	Ш
М	Е	З	Ш	Є	К	Щ	Б	Г	Ф	С	А	Ф	Д	Ю
Х	Е	М	Ї	Ч	Й	З	Е	Ь	Ч	Ф	Ш	Г	Є	У

Додаток 8.

(Заняття з елементами тренінгу «Емоція та почуття страху»)

Побажання в кульки

1. Бажаю тобі завжди знаходити радість у маленьких речах.
2. Нехай твої мрії збуваються.
3. Бажаю тобі сили і рішучості долати всі труднощі.
4. Ти завжди знайдеш вихід із будь-якої ситуації.
5. Бажаю віри у себе та свої можливості.
6. Нехай твоя доброта повертається до тебе в сто разів більше.
7. Бажаю впевненості у своїх силах і рішучості.
8. Нехай удача супроводжує тебе на кожному кроці.
9. Бажаю завжди залишатися вірним своїм переконанням.
10. Нехай твоє серце буде сповнене спокою і радості.
11. Бажаю багато цікавих та захоплюючих пригод.

12. Нехай твоя енергія надихає інших.
13. Бажаю не боятися змін і завжди йти вперед.
14. Нехай твої дії завжди ведуть до успіху.
15. Бажаю тобі знайти баланс у житті.
16. Нехай твої думки завжди будуть світлими та ясними.
17. Бажаю тепла і підтримки від людей, які тебе оточують.
18. Нехай твої зусилля винагороджуються.
19. Бажаю великих досягнень і маленьких перемог.
20. Нехай твоя мудрість допомагає тобі у всіх життєвих ситуаціях.
21. Бажаю зустрічати кожен день з усмішкою.
22. Нехай твої рішення завжди ведуть до гармонії.
23. Бажаю позитиву, здоров'я і внутрішнього спокою.
24. Нехай твоя доброта змінює світ на краще.
25. Бажаю, щоб ти завжди відчував себе щасливим і потрібним.

2.6. Сулковська І. Л., Кукса В. В. Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд (Заклад професійної (професійно-технічної) освіти «Коростишівський професійний коледж»)

ЗМІСТ

1. Анотація авторської профілактичної програми.
2. Вступ.
3. Теоретичне обґрунтування вибраної теми програми.
4. Науково-методичне обґрунтування програми.
5. Перелік навчальних та методичних матеріалів.
6. Структура та зміст програми.
7. Опис строків і послідовності етапів реалізації програми.
8. Опис проведення апробації програми.
9. Перелік використаних джерел.
10. Податки.
11. Матеріали, що демонструють реалізацію програми.

АНОТАЦІЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

Авторську профілактичну програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу «Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд» підготували Кукса Варвара Володимирівна, практична психологиня, Сулковська Ірина Леонідівна, соціальна педагогиня ЗП(ПТ)О «Коростишівський професійний коледж».

Програма створена для підтримки психічного здоров'я педагогів, які зазнають значних емоційних навантажень у професійній діяльності. Вона спрямована на зменшення ризику професійного вигорання та формування навичок збереження емоційного балансу в умовах постійної взаємодії зі здобувачами освіти, батьками та колегами. Учасники отримують практичні інструменти для регуляції власного емоційного стану, навчаються допомагати собі та оточуючим, що сприятиме створенню здорового психологічного клімату в колективі та збереженню професійної мотивації.

Завдання програми:

- знайомити педагогів із поняттям емоційного вигорання та факторами ризику;
- розвинути навички ідентифікації стресових ситуацій та їхньої профілактики;

- надати дієві методики релаксації та відновлення ресурсів;
- навчити ефективно спілкуватися та підтримувати тих, хто поряд;
- підвищити рівень усвідомленості педагогів щодо важливості турботи про власне психічне здоров'я.

Результатом апробації програми є:

- отримані педагогами знання та навички для зменшення стресу і профілактики вигорання;
- збільшення рівня усвідомленості щодо важливості психічного здоров'я;
- покращення загального емоційного стану учасників програми;
- сформовані сталі навички самодопомоги та підтримки колег.

Профілактична програма щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу «Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд» допоможе педагогам знайти баланс між професійним покликанням і турботою про себе, забезпечуючи їхню емоційну стабільність і професійне довголіття.

ВСТУП

В умовах сьогодення педагоги в Україні стикаються зі значним психологічним тиском, викликаним війною, що призводить до зростання психічних розладів серед освітян. Основні виклики включають посттравматичний стресовий розлад, що проявляється як реакція на травматичний досвід, включаючи перебування в зоні бойових дій або втрату близьких. Симптоми включають тривожність, безсоння та емоційну нестабільність. Через постійний стрес і невизначеність, педагоги часто стикаються зі зниженням мотивації, пригніченістю та тривожністю, що впливає на їхню професійну діяльність. Війна посилила і без того високе емоційне навантаження на педагогів, особливо в умовах дистанційного навчання або роботи з дітьми, які пережили травму.

Питання емоційного вигорання педагогів у закладах освіти в умовах воєнного стану є досить актуальним. В колективах зростає кількість працівників, які почуваються виснаженими як морально, так і фізично, що в результаті позначається на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті. Динаміка освітніх змін кожного дня ставить перед педагогом нові задачі та вимоги, які інколи педагог не може вирішити без відповідних психологічних знань.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕМИ ПРОГРАМИ

На сучасному етапі проблема вивчення емоційної сфери педагогічних працівників набуває значної ролі для психології як науки.

Професія педагога належить до професій типу «людина-людина», яка характеризується активною міжособистісною взаємодією та високим рівнем стресу, необхідністю засвоєння та переробки величезного обсягу наукової інформації, що може призвести до перенапруження та розвитку синдрому емоційного вигорання. Важливо відмітити, що війна наклала свій відбиток і на життя людей, зокрема, показала нам, наскільки затребувана та важлива така професія, як педагог. [9]

Враховуючи надзвичайно високі вимоги до особистості викладача, на сьогоднішній день зростає використання виробленого людиною механізму психологічного захисту у формі виключення емоцій у відповідь на стресоутворюючі впливи, отже, у педагогів виникає емоційне вигорання. [7]

Емоційне вигорання викладачів, особливо під час війни, привертало та привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

Звертаючись до української літератури, Павлюк, Журавська та Клімишина (2018) дослідили психологічні чинники, що сприяють емоційному вигоранню в професійній діяльності. Їхнє дослідження проливає світло на ключові чинники, що впливають на вигорання серед професіоналів, зокрема педагогів, і підкреслює важливість усунення цих чинників для запобігання емоційному вигоранню. Інше дослідження, проведене Ковальковою (2016) було присвячене вивченню синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників. Дослідження мало на меті визначити поширеність та прояви вигорання серед викладачів, з'ясувати виклики, з якими вони стикаються, та надати уявлення про потенційні втручання. Хоча українська література пропонує загальний огляд емоційного вигорання, відчутно бракує практичних рекомендацій, спрямованих на подолання емоційного вигорання під час війни. Необхідні подальші дослідження для розробки цілеспрямованих втручань і профілактичних заходів для підтримки викладачів в умовах війни та пом'якшення впливу емоційного вигорання на їхнє благополуччя. [10]

До зарубіжних вчених, які досліджували цей феномен, ми можемо віднести С. Майер, К. Масlach, Д. Спаньол, Р. Кепьюто, В. Шафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та ін. [7]

Burisch, Schaufeli, Maslach & Marek (1993) провели всебічний аналіз вигорання, дослідивши його природу та етіологію. Їхня робота сприяє розумінню емоційного вигорання та факторів, що лежать в його основі. Shirom (1989) заглибився у вивчення вигорання, досліджуючи

його вплив на людей в організаційному контексті. З точки зору управління стресом і його профілактики Greenberg (2008) представив всебічний огляд методів управління стресом, які можна застосувати для зменшення емоційного вигорання. [10]

Історія терміну «синдром емоційного вигорання» починається з 1974 року, коли американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер вперше звернув увагу на цей феномен, визначивши його як певний розлад невідомої природи, що виникає у професіоналів, які працюють у кризових центрах і психіатричних лікарнях.

У 1982 році був створений інструмент виміру феномену вигорання – тестова методика Maslach Burnout Inventory [MBI]. Шкала вимірів саме цієї тестової методики стала найпопулярнішим інструментом виміру ступеня вигорання в емпіричних дослідженнях.

У 1983 році був узагальнений перелік симптомів синдрому «емоційного вигорання»: психосоматичні нездужання; безсоння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до самої роботи; втрата апетиту або переїдання; негативна «Я концепція»; агресивні відчуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, гнів); поганий настрій та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, відчуття безнадійності, апатія, депресія; переживання відчуття провини.

Так, до 1984 року синдром «емоційного вигорання» визначали як «порушення в емоційному стані професіоналів, які працюють в умовах тісної та інтенсивної взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері».

У 1981 році Е. Морроу запропонував яскравий емоційний образ, що відображає цей стан – «запах згораючої психологічної проводки».

На сьогодні в Європі видано велику кількість літератури, проведено безліч досліджень з вивчення феномену емоційного вигорання та здійснюється величезна профілактична робота для попередження цього процесу, оскільки, на жаль, на даний час через інтенсивність та високу стресогенність нашого життя ця проблема загострилась настільки, що від емоційного вигорання вже не застрахований ніхто.

Можна стверджувати, що людина потрапляє в групу ризику, якщо:

- живе в мегаполісі й змушена контактувати з великою кількістю людей – в автомобільних заторах, магазинах, на вулицях тощо;
- працює у величезній корпорації, залучена до щоденної кар'єрної гонки, боїться втратити місце;
- діє в екстремальних умовах, поспішає, ризикує, проявляє підвищену увагу до деталей, приймає відповідальні рішення, одержує не фіксовану зарплатню, а відсотки від прибутку;

- через специфіку професійної діяльності має справу з безліччю колег, партнерів, клієнтів, постійно спілкується з ними, залучена до вирішення їхніх проблем, стикається з їхніми негативними емоціями й переживаннями. [1]

Отже, синдром емоційного вигорання серед викладачів в умовах повномасштабної війни росії проти України є нагальною проблемою з далекосяжними наслідками. Триваюча війна піддає викладачів унікальним стресам, що призводить до хронічного емоційного виснаження та погіршення самопочуття. Очевидно, що існує потреба в більшій обізнаності та розумінні емоційного вигорання серед викладачів в умовах війни.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Актуальність профілактичної програми має особливе значення в умовах сьогодення. В умовах повномасштабної війни викладачі стикаються з гострими стресовими факторами, такими як втрата колег, страх за особисту безпеку, збільшення навчального навантаження та вплив травматичних подій. Ці фактори негативно впливають на їхній психічний та емоційний стан, ставлячи під загрозу здатність ефективно навчати та підтримувати своїх здобувачів освіти. Однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед викладачів в умовах військової агресії. Багато педагогів та закладів освіти не повністю усвідомлюють згубний вплив війни на самопочуття викладачів. Як наслідок, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, залишаючи викладачів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних викликів, з якими вони стикаються. [10]

Актуальних статистичних даних щодо емоційного вигорання педагогів в Україні під час війни наразі недостатньо, однак певні дослідження показують тривожні тенденції. За даними освітніх опитувань, приблизно 70% педагогів відчувають значний рівень стресу, що пов'язаний із війною, змінами в освітньому процесі та складнощами організації дистанційного навчання. У понад 50% освітян виявляються ознаки емоційного виснаження, а більше третини повідомляють про зниження мотивації до роботи. [19]

Ці проблеми поглиблюються такими факторами, як високий рівень відповідальності за здобувачів освіти в умовах війни, технічні труднощі під час онлайн-навчання та соціальні зміни серед учнівської молоді. Зокрема, велика частка здобувачів освіти відчуває тривогу і апатію, що також впливає на емоційний стан педагогів.

Таким чином, емоційне вигорання педагогів під час війни залишається актуальною проблемою, яка потребує уваги і комплексних заходів профілактики, зокрема психологічної підтримки та організації тренінгів для профілактики психічних розладів. Профілактична програма з профілактики психічних розладів «Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд» спрямована на збереження та зміцнення психічного здоров'я педагогів, особливо в умовах підвищеного стресу, запобігання розвитку психічних захворювань та покращенню загального емоційного стану.

Програма з профілактики психічних розладів педагогів розроблена з метою:

- збереження психічного та емоційного здоров'я педагогів;
- формування навичок стресостійкості;
- попередження синдрому емоційного вигорання;
- зниження ризику емоційного виснаження, зменшення професійної деформації;
- покращення професійної якості життя.

Програма сприяє підвищенню задоволеності від роботи, ефективному управлінню робочим часом, підтриманню балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Завдання програми з профілактики психічних розладів педагогів:

- підвищення обізнаності про емоційне вигорання;
- розвиток навичок управління стресом;
- розвиток особистісних ресурсів та саморегуляції;
- поліпшення комунікації у педагогічному колективі;
- забезпечення психологічної підтримки;
- попередження професійної деформації;
- оцінка ефективності впровадження програми;
- діагностика рівня емоційного вигорання.

Цільова аудиторія: програма розрахована на педагогічних працівників.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджуватиме програму

До фахівця, що буде впроваджувати профілактичну програму з профілактики психічних розладів ставиться ряд вимог:

- вища освіта в галузі психології, педагогіки;
- знання про психічні розлади, їх причини, симптоми та наслідки;
- розуміння принципів профілактики психічних розладів та методів їх запобігання;

- знання сучасних технік саморегуляції та релаксації;
- володіння методами групової роботи та тренінгових програм;
- уміння проводити діагностику психоемоційного стану;
- уміння забезпечувати підтримку, слухати, співчувати та мотивувати учасників;
- висока емоційна стійкість і здатність до саморегуляції;
- емпатійність, вміння встановлювати довірливі стосунки з педагогами;
- відповідальність, організованість і вміння ефективно управляти своїм часом;
- уміння доносити інформацію доступною і зрозумілою мовою;
- вміння працювати в команді та підтримувати колеґальність;
- дотримання принципів конфіденційності та етичного кодексу фахівця у сфері психічного здоров'я;
- володіння сучасними цифровими інструментами для організації роботи з аудиторією.

У профілактичній програмі «Як горіти та не вигоріти. Допоможи собі та тим, хто поряд» використовуються різноманітні методи, методики та технології, спрямовані на профілактику психічних розладів, розвиток стресостійкості та підтримку емоційного здоров'я педагогів.

Методи:

- інтерактивне навчання (взаємодія між учасниками, активне обговорення, обмін досвідом);
- рефлексивні методи (аналіз власного стану, емоційних реакцій, поведінки);
- групова робота (вправи на співпрацю, взаємодію та підтримку в колективі);
- індивідуальна робота (особисті практики самоаналізу);
- практичні методи (навчання технікам релаксації, дихальним вправам, методам управління стресом);
- візуалізація (використання карт, схем, малюнків, що допомагають учасникам краще зрозуміти концепції та техніки).

Методики:

- тестування і самооцінка (тест на виявлення емоційного вигорання; методика визначення балансу життєвих сфер «Колесо життя»);
- техніки саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація Джекобсон, медитації та вправи усвідомленості (mindfulness));
- тайм-менеджмент (матриця Ейзенхауера, принцип; складання особистого плану відновлення ресурсів);

- арт-терапевтичні техніки (малювання музики, гра в каракулі, ліплення або візуалізація своїх емоцій; письмові практики «Лист гніву», «Лист побажань»).

Технології:

- техніки релаксації;
- техніки на заземлення;
- визначення внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки;
- використання презентацій, відеоматеріалів, онлайн-інструментів для тренінгів.

Ця комбінація методів, методик і технологій дозволяє забезпечити всебічний підхід до профілактики психічних розладів, сприяє активній участі педагогів і надає їм ефективні інструменти для збереження власного психічного здоров'я.

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНИХ ТА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ

Аудиторія для проведення заняття має відповідати санітарним нормам, розмірам, кількості учасників, містити зручні стільці, парти.

Ресурси, які необхідні для повноцінного впровадження профілактичної програми:

- екран;
- ноутбук;
- презентації;
- ватмани;
- фліпчарт;
- кнопки;
- аркуші паперу формату А4;
- ручки;
- фломастери;
- маркери;
- кольорові олівці;
- кольоровий папір;
- клейкий папір;
- бейджі;
- бланки тесту;
- шаблони листа;
- аудіо та відеозаписи;
- роздатковий матеріал до занять;
- стікери;
- пластилін;
- стеки;

- дощечки;
- невеликий гумовий м'ячик;
- шаблони усмішок;
- диск з отворами по краю з прикріпленими до них нитками;
- папірці у вигляді сонячних промінців;
- макет сонця;
- папірці у вигляді листочків;
- макет дерева;
- таблиця «Що дає та відбирає наш ресурс»;
- шаблон матриці;
- картинки хмаринок;
- шаблон горщика;
- надруковані «послання»;
- лист паперу з намальованою валізою.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Структура та зміст програми: програма складається із 6 занять по 90 хвилин кожне. Заняття має певні структурні елементи, які забезпечують послідовність і ефективність засвоєння матеріалу:

Перша частина – вступна, що налагоджує контакт між учасниками та тренером.

Друга частина – основна, що містить дискусії, інформаційні повідомлення, вправи, спрямовані на досягнення основної мети занять.

Третя частина – підсумкова, що містить рефлексію, обговорення, домашнє завдання і спрямована на отримання реакції учасників на заняття, закріплює результати, отримані в ході роботи.

№ з/п	Назва вправи	Мета	Тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
Заняття 1				
Що таке емоційне вигорання? Причини та наслідки				
Мета: ознайомити учасників з концепцією емоційного вигорання, його симптомами та факторами, що впливають на розвиток				
1	Вступ Ознайомлення з метою і структурою курсу	Ознайомити з метою і структурою курсу	5 хв	

2	Вправа «Очікування»	Визначення очікувань від заняття	10 хв	Фліпчарт, ватман, маркери
3	Вправа «Скарбничка правил»	Забезпечення конструктивної атмосфери для роботи групи	5 хв	Маркер, фліпчарт, ватман
4	Вправа «Три слова про себе»	Знайомство з учасниками	10 хв	Клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери
5	Вхідне діагностування	Для визначення базового рівня вигорання	10 хв	Бланки тесту
6	Вправа «Асоціації» (Що для мене означає вигорання?)	Визначення уявлень присутніх з даної теми	5 хв	Стікери, маркери
7	Розкриття змісту поняття «емоційне вигорання»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв	
8	Психологічна техніка «ЛИСТ ГНІВУ». Автор техніки: Н. Татаренкова	Дозволити собі висловити почуття	10 хв	Шаблони листа
9	Вправа «Заземлення»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	5 хв	
10	Арт-терапія. Вправа «Гра в каракулі»	Виявити внутрішні проблеми конфлікти, допомогти їх подолати	15 хв	Чистий аркуш паперу і ручка
11	Зворотній зв'язок	Обговорення, рефлексія	5 хв	
12	Домашнє завдання	Записати три основні ситуації, які викликають виснаження		

Заняття 2				
Як впливає вигорання на наше життя?				
Мета: допомогти учасникам зрозуміти вплив вигорання на різні аспекти життя				
1	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	Організація учасників	5 хв	
2	Вправа «Колір мого імені»	Налаштування на позитивну взаємодію	10 хв	Папір, кольорові олівці чи фломастери
3	Вправа «Промінчики очікування»	Визначення очікувань від заняття	5 хв	Маркери, папірці у вигляді сонячних промінців, макет сонця
4	Обговорення домашнього завдання	Рефлексія	5 хв	
5	Вплив вигорання на фізичний, емоційний та соціальний стан. Як вигорання впливає на взаємини та продуктивність	Інформаційне повідомлення тренера	15 хв	
6	Методика «Колесо життєвого балансу» або «Колесо життя»	Оцінка стану в різних сферах (здоров'я, робота, стосунки тощо)	15 хв	Шаблони, ручки
7	Техніка «Обійми метелика»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	10 хв	
8	Вправа «Австралійський дощ»	Психологічне розвантаження учасників	10 хв	

9	Медитація «Безпечне місце»	Покращення фізичного та ментального стану	10 хв	
10	Зворотній зв'язок	Обговорення, рефлексія	5 хв	
11	Домашнє завдання	Спостерігати за собою: як вигорання проявляється у вашому житті		
Заняття 3 Виявлення тригерів та ознак вигорання Мета: навчитися розпізнавати власні тригери вигорання та попереджати кризові стани				
1	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	Організація учасників	5 хв	
2	Вправа «Історія імені»	Налаштування на позитивну взаємодію	10 хв	
3	Вправа «Дерево очікувань»	Визначення очікувань від заняття	5 хв	Папірці у вигляді листочків, макет дерева
4	Обговорення домашнього завдання	Рефлексія	5 хв	
5	Що таке тригери? Як розпізнати перші сигнали вигорання	Інформаційне повідомлення тренера	15 хв	
6	Техніка «Скринька емоцій»	Створити позитивний настрій, відтворити відчуття щастя	5 хв	
7	Техніка «5 пальців»	Розуміння себе, своїх емоцій і поточних життєвих обставин	10 хв	Аркуш паперу, олівець або ручка

8	Вправа «Моя суперсила»	Навчитися краще пізнати себе, свої сильні сторони, інтереси та цінності	5 хв	Шаблони
9	Вправа «Що дає та відбирає наш ресурс»	Здійснювати аналіз наявних та потенційних тригерів та ресурсів стресостійкості	5 хв	Таблиця «Що дає та відбирає наш ресурс»
10	Техніка «Кімната поза часом і простором»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	10 хв	
11	Музикотерапія	Зменшити рівень гормонів стресу у крові, відновити емоційний стан	10 хв	Аудіо та відеозаписи, ноутбук, екран
12	Зворотній зв'язок	Обговорення	5 хв	
13	Домашнє завдання	Створити щоденник тригерів і ресурсів		

Заняття 4

Як попередити вигорання? Стратегії самодопомоги

Мета: навчитися ефективних технік самодопомоги для запобігання вигоранню

1	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	Організація учасників	5 хв	
2	Вправа «Яка ти хмаринка»	Налаштування на позитивну взаємодію	5 хв	Картинки хмаринок
3	Вправа «Очікування»	Визначення очікувань від заняття	5 хв	Фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери
4	Обговорення домашнього завдання	Рефлексія	5 хв	

5	Принципи турботи про себе: фізичний, емоційний, соціальний баланс	Інформаційне повідомлення	15 хв	
6	Вправа «Міцні коріння»	Віднайти доступ до внутрішніх ресурсів	7 хв	Аркуш паперу та ручка для записів
7	Вправи на дихання	Зниження стресу та тривожності	7 хв	Картки
8	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	Вміння визначати пріоритети завдань та управляти робочим навантаженням	10 хв	Шаблон матриці, формат А4, ручки, кольорові олівці
9	Притча «Щастя з глини». Арт-терапія, робота з пластиліном. Техніка «Дерево почуттів» (модифікація Я. Стреж)	Гармонізація емоційного стану, вираження емоцій, почуттів та бажань, корекція негативних реакцій	20 хв	Пластилін, стеки, дощечки
10	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	Рефлексія заняття, підведення підсумків	5 хв	Гумовий м'яч невеликого розміру
11	Домашнє завдання	Застосовувати один із методів турботи про себе щодня		

Заняття 5

Як допомогти тим, хто поряд?

Мета: навчитися підтримувати близьких і колег, які переживають вигорання

1	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	Організація учасників	5 хв	
2	Вправа «Очікування»	Визначення очікувань від заняття	5 хв	Фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери
3	Ігрова вправа «Спільні риси»	Налаштування на позитивну взаємодію	10 хв	
4	Принципи підтримки: емпатія, слухання, конструктивні пропозиції	Інформаційне повідомлення	15 хв	
5	Вправа «Варіанти спілкування»	Сформувати в присутніх знання про метод «активного слухання», навички «активного слухання» співрозмовника	15 хв	
6	Терапевтична гра «Сила усмішки»	Відчувати розслаблення, «розморожувати» емоції, налагодження тіснішого контакту із тілом, що додає відчуття безпеки, заземлення, впливає на стан розслаблення	5 хв	Шаблони усмішок
7	М'язова релаксація за Джекобсоном	Полегшити симптоми тривожності, зменшити стрес	10 хв	
8	5 звичок, які змінять твоє життя (відео)	Зосередити увагу учасників на звичках, які необхідні людині	5 хв	Відеозапис, ноутбук, екран

		для покращення якості свого життя		
9	Вправа «Чарівний глечик»	Створити доброзичливу, оптимістичну атмосферу	10 хв	Шаблон горщика, надруковані «послання»
10	Рефлексія	Обговорення враження від заняття, підведення підсумків	5 хв	Гумовий м'яч невеликого розміру
11	Домашнє завдання. Щоденник успіхів: щовечора записуйте виконані завдання. Подумки перечитуйте цей список	Підняття настрою та самоцінності		
Заняття 6 Завершення: формування стратегії здорового життя Мета: узагальнити отримані знання та навички, розробити індивідуальний план збереження емоційного здоров'я				
1	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	Організація учасників	5 хв	
2	Вправа «Очікування»	Визначення очікувань від заняття	10 хв	Фліпчарт, ватман, маркери
3	Вправа «Моя люблена іграшка»	Налаштувати на вільну атмосферу в колективі, доброзичливе ставлення один до одного	5 хв	
4	Вправа «Командне малювання нитками»	Розвинути навички командної роботи та взаємодії, координації дій та довіри. Показати важливість спільного зусилля для	10 хв	Великий аркуш ватману або паперу. Дерев'яний диск із кількома

		досягнення результату. Відпрацювати координацію та комунікацію в групі. Створити позитивну командну атмосферу в колі колег		отворами по краю. Нитки або мотузки, закріплені через отвори в диску. Маркер або олівець, прикріплений до центру диска
5	Арт-терапія. Техніка «Малюємо музику» https://soundcloud.com/discover	Стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги	10 хв	Кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А4, ноутбук, аудіофайли
6	Методи швидкого заспокоєння у кризовій ситуації	Ознайомити учасників з методами швидкого заспокоєння при стресовій ситуації	5 хв	
7	Вправа «Як мені знайти втрачені скарби?»	Підняти настрій та самооцінку	5 хв	
8	Вправа «Капсула часу»: написання листа собі в майбутнє	Оцінити своє теперішнє, помріяти про майбутнє	10 хв	Аркуші паперу А4, ручки
9	Вправа «Я – подарунок людству»	Самоприйняття; усвідомлення власної цінності; зняття психологічних бар'єрів; підвищення самооцінки; формування навичок самопрезентації	10 хв	
10	Вправа «Лист побажань»	Закріплення доброзичливості	10 хв	Кольорові олівці, ручки,

		атмосфери в групі, ефективне завершення інтерактивного спілкування, заряд позитивним емоційним настроєм		аркуші паперу А4
	Вправа «Вихідне діагностування»	Для оцінки динаміки змін у стані учасників	10 хв	Ручки, текст діагностики
11	Рефлексія. Вправа «Валіза»	Підвести підсумки заняття	10 хв	Лист паперу з намальованою валізою, стікери, ручки

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

1 заняття ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ? ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

Мета: ознайомити учасників з концепцією емоційного вигорання, його симптомами та факторами, що впливають на розвиток.

Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

Інструкція

Учасники по колу, починаючи за принципом добровільності, мають сказати продовжити «Я чекаю від сьогоднішнього заняття...».

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набути?

Учасники висловлюються, очікування записуються на фліпчарті. Тренер підбиває підсумки. Стимулює мотивацію групи до діяльності.

Вправа «Скарбничка правил» (5 хв)

Мета: регулювання відносин у групі.

Матеріали: фліпчарт, ватман, маркери.

Хід роботи: учасники пропонують правила роботи, які будуть комфортними для всіх, і записують на ватмані.

Правила роботи в групі:

- спілкуватися за принципом «тут і тепер»;
- кожна думка важлива;

- конфіденційність;
- говорити від власного імені;
- активність;
- оцінювати факти, а не людину;
- правило піднятої руки.

Вправа «Три слова про себе» (10 хв)

Мета: неформальне, ближче знайомство учасників групи, встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Матеріали: клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери.

Хід роботи: кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я (те, яким його буде називати група), записати його на бейджі та охарактеризувати себе трьома словами, відповідаючи на питання: «Який я «тут і зараз»?». Потім написати на клейкому папері свої очікування від програми у форматі «знання, вміння, емоції» й три слова-характеристики, якими вони хочуть бути у кінці програми. Для цього можна використовувати папір різного кольору та розподілити усі відповіді на чотири групи. Усі відповіді фіксуються на фліпчарті чи дошці.

Вправа «Вхідне діагностування» (10 хв) [5].

ШКАЛА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАСЛАЧ (MBI – MASLACH BURNOUT INVENTORY). [5]

- Що оцінює: рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

- Коли використовувати:

На початку програми – для визначення базового рівня вигорання.

Наприкінці програми – для оцінки динаміки змін у стані учасників.

Формат: анкетування з 22 пунктів. (Додаток 1).

Вправа «Асоціації» (5 хв)

Мета: визначення уявлень присутніх з даної теми.

Матеріали: стікери, маркери.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам написати на стікерах по три асоціації на поняття «вигорання» (Для мене вигорання – це...) та озвучити їх. Усі висловлюють свою думку. Після цього тренер узагальнює їх разом з учасниками.

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

«Поняття «Емоційне вигорання» (Додаток 2)

Психологічна техніка «ЛИСТ ГНІВУ» (10 хв). Автор техніки: Н. Татаренкова.

Мета: дозволити собі висловити почуття.

Матеріали: шаблони листа.

Цей лист не призначений для передачі адресату, він пишеться заради опрацювання та звільнення від негативних почуттів.

Суть її проста і виконується за принципом завершення незакінчених речень, вам потрібно буде їх дописати в абсолютно довільній формі, уявляючи, що ви звертаєтесь до конкретної людини, до якої у вас виникли негативні емоції. Це важливий момент – воно повинно бути адресовано конкретній особі (не хвилюйтеся, це лист залишиться в вашому повному розпорядженні, відправляти і давати його читати нікому не потрібно).

Якщо ви все пропишете від душі, то ефект емоційного очищення гарантований, оскільки в цьому листі задіюється дуже широкий діапазон емоцій, і ви як би «переходите по містку» з одного стану в інший. Отже, закінчіть такі речення, почавши свій лист зі звернення до адресата (Додаток 3).

Ця вправа так само добре допомагає, коли емоція вже «не свіжа». Тобто, образлива або неприємна ситуація вже давно пройшла, а осад від неї ще залишився. Емоції, які накопичилися всередині нашого тіла не мають терміну давності, тому працювати з ними і «чистити» свій внутрішній світ можна в будь-який зручний момент.

Техніки на заземлення (5 хв)

Заземлення є терапевтичним інструментом для зменшення симптомів тривоги та паніки, а також подолання дисоціації або флешбеків.

Мета заземлення – вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб клієнт зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

- Заземлюють людину, звертаючи увагу на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю.

- Зосереджують на диханні, збільшуючи її увагу до того, що відбувається тут і зараз.

- Розслаблюють, створюючи спокій.

- Зміцнюють тіло і пробуджують від оніміння і слабкості.

(Додаток 4).

Вправа «Гра в каракулі» (15 хв) Д. Віннікотт

Мета: виявити внутрішні проблеми і конфлікти людини, допомогти їй їх подолати.

Матеріали: чистий аркуш паперу і ручка.

Інструкція: намалуйте будь-які каракулі, зигзаги, переплетення ліній, штрихи. Краще це робити з закритими очима.

А тепер відкрийте очі і уважно розгляньте свої каракулі. Які образи ви змогли побачити? Обведіть контури фігур, можливо, щось додайте або заштрихуйте. У разі необхідності допомогти педагогам розглянути нечіткі образи і зробити їх більш завершеними. Нехай з хаосу ліній народиться ваш настрій, ваше майбутнє, ваші надії і ваше натхнення.

Рефлексія (5 хв):

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Ваші побажання тренеру та учасникам. Висновки.

Пам'ятайте: тільки волева, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення у спокійному стані!

Домашнє завдання: записати три основні ситуації, які викликають виснаження.

2 заняття

ЯК ВПЛИВАЄ ВИГОРАННЯ НА НАШЕ ЖИТТЯ?

Мета: допомогти учасникам зрозуміти вплив вигорання на різні аспекти життя.

Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи (5 хв)

Вправа «Колір мого імені» (10 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу та позитивний настрій в учасників тренінгу.

Матеріали: не потрібні або, за бажанням, папір, кольорові олівці чи фломастери.

Хід роботи: кожен учасник тренінгу називає своє ім'я та колір, з яким воно асоціюється. А можна, за бажанням, намалювати. Пояснити свій вибір.

Вправа «Промінчики очікувань» (10 хв)

Мета: визначення очікувань учасників від заняття.

Матеріали: маркери, папірці у вигляді сонячних промінців, макет сонця.

Хід роботи: пропоную сформулювати власні очікування від заняття, записати їх на папірцях у вигляді сонячного промінчика, зачитати і прикріпити на макет сонця.

Обговорення домашнього завдання (5 хв)

1. Чи важко було виконувати завдання?
2. Які емоції викликало виконання завдання?

Інформаційне повідомлення тренера (15 хв)

«Вплив вигорання на здоров'я та життя» (Додаток 5)

Методика «Колесо життєвого балансу» або «Колесо життя»

Приведення до ладу всіх сфер свого життя – то є запорука досягнення балансу, гармонії вашого життя, якими всі так марять. Щоб оцінити, в якому стані знаходяться важливі для вас частини життя – скористайтеся цим інструментом.

Колесо балансу життєвих цінностей – це методика аналізу та планування життя. (Додаток 6)

Вигорання можна запобігти, якщо вчасно взяти під контроль свій **емоційний стан** і навчитися відновлювати ресурси. Іноді достатньо невеликих змін у щоденному житті, щоб знову знайти **внутрішню рівновагу**. Для цього існують прості, але ефективні психологічні техніки.

Техніка «Обійми метелика» (5 хв)

Мета: стабілізація емоційного внутрішнього стану.

Це видозмінений варіант обіймів, який допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона почувалася щасливою, а отже, і здоровою.

1. Схрести руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве.

2. Почни повільні почергові постукування. Відслідкуй, які асоціації виникають під час виконання даної техніки.

Вправа відволікає та дає змогу сконцентруватися на її виконанні. Вона очищує думки від негативу, допомагає відновити умиротворення в душі.

Техніку обіймів можна використовувати під час панічних атак, для подолання стресу, тривожності та страху.

Паралельно з вправою рахуй та повільно дихай. Можеш запалити пахощі, свічку або відкрити аромолію лимона чи інших цитрусових, якщо маєш такі. [18].

Вправа «Австралійський дощ» (10 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників

Хід роботи. Учасники стають у коло.

Інструкція

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

В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях).

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає. (Плекання по стегнах).
Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
Сонце! (Руки догори).

Техніка «Безпечне місце» (10 хв) модифікація В. Терещенко [16, с. 60]

Мета: стабілізація емоційного стану.

Інструкція

Станьте у зручне положення, ноги стоять на землі. Відчуйте та розслабте тіло, голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги. Ви можете заплющити очі під час виконання вправи або тримати їх відкритими. Уважно слухайте голос тренера. (Додаток 7)

Рефлексія (5 хв)

Обговорення тренінгу:

- Що було цікавим?
- Що було новим?
- Що було корисним?
- Що візьму для себе?

Домашнє завдання: спостерігати за собою, як вигорання проявляється у вашому житті.

3 заняття

ВИЯВЛЕННЯ ТРИГЕРІВ ТА ОЗНАК ВИГОРАННЯ

Мета: навчитися розпізнавати власні тригери вигорання та попереджати кризові стани.

Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи (5 хв)

Вправа «Історія імені» (10 хв)

Мета: зняти напругу, створити атмосферу довіри та поваги.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен з учасників тренінгу по черзі називає своє ім'я, розповідаючи при цьому, чому їх так назвали (можливо, на честь якогось родича чи знайомої людини), що їхнє ім'я означає (якщо знають), чи подобається їм своє ім'я.

Вправа «Дерево очікувань» (5 хв)

Мета: визначення очікувань від заняття.

Матеріали: папірці у вигляді листочків, макет дерева.

Хід роботи: пропоную вам сформулювати власні очікування від заняття, записати їх на папірцях у вигляді листочків, зачитати і прикріпити на макет дерева.

Обговорення домашнього завдання (5 хв)

1. Чи важко було виконувати завдання?

2. Які емоції викликало виконання завдання?

Інформаційне повідомлення тренера (15 хв)

«Що таке тригери? Як розпізнати перші сигнали вигорання?»

(Додаток 8)

Техніка «Скринька емоцій» (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій, відтворити відчуття щастя.

Корисно створити в уяві свою скриньку щастя. «Складіть» у неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, нюх і дотик.

Приклад:

Зір: щаслива посмішка дитини.

Слух: шум морської хвилі.

Смак: солодка полуниця.

Нюх: аромати лісу після дощу.

Дотик: обійми коханої людини.

Техніка «5 пальців» (10 хв)

Мета: техніка спрямована на саморефлексію та аналіз свого дня чи певного періоду життя через символічні елементи. Вона допомагає зосередитися на позитивних і негативних моментах, виділити важливі події та емоції, а також сприяє розвитку усвідомленості та вдячності. Основна мета – це краще розуміння себе, своїх емоцій і поточних життєвих обставин.

Матеріали: аркуш паперу, олівець або ручка (також можна використовувати кольорові олівці або маркери), за бажанням, можна додати стікери або наклейки для візуального оформлення.

Зміст

Техніка полягає в тому, щоб створити символічне зображення руки, де кожен палець символізує певний аспект або питання для саморефлексії. На кожному пальці записується відповідь на конкретне питання, що дозволяє структурувати свої думки і емоції.

Інструкція

Візьміть аркуш паперу та обведіть свою руку так, щоб вийшов її контур із п'ятьма пальцями.

На кожному пальці запишіть відповідь на одне з питань (можна адаптувати ці питання під свій день чи ситуацію) (додаток 9)

Техніка «Моя суперсила» (5 хв). Автор Л. Гобова.

Мета: допомогти учасникам краще пізнати себе, свої сильні сторони, інтереси та цінності, сприяти формуванню позитивної самооцінки через акцентування уваги на своїх досягненнях і талантах.

Матеріали: шаблон, кольорові олівці, ручки (додаток 10).

Хід роботи: пояснити учасникам, що цей аркуш допоможе їм краще пізнати себе і своїх колег.

1. *Заповнення аркуша*: запропонувати індивідуально або в парах заповнити всі поля аркуша. Можна відвести на це певний час або зробити це домашнім завданням.

2. *Обговорення (за бажанням)*: після заповнення аркушів можна організувати обговорення, де педагоги зможуть поділитися своїми думками та враженнями.

Вправа «Що дає та відбирає наш ресурс» (5 хв) [8, с. 70] (Додаток 11).

Мета: здійснювати аналіз наявних та потенційних тригерів та ресурсів стресостійкості.

Роздатковий матеріал: таблиця «Що дає та відбирає наш ресурс».

Інструкція

Використовуючи таблицю, спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів наявні у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік ваших ресурсів.

Проаналізуйте отриманий результат.

- Які висновки можна зробити?

- Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

Отже, усі зазначені ресурси допомагають знизити або врегулювати рівень стресу.

Техніка «Кімната поза часом і простором». Автор Пауль Міллер, модифікація Олени Тараріної (10 хв) [17].

Мета: стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння, заземлення, створення почуття легкості і безпеки.

Інструкція

Тренер пропонує учасникам:

- Зробіть кілька вдихів та видихів. Ви можете очі прикрити, можете залишити їх напівприкритими, але краще, щоб погляд був трохи розфокусований. Схрестіть руки на грудях («обійми метелика») і почніть простукувати «метелика». Хтось може це робити швидше, хтось у середньому ритмі, хтось дуже повільно.

Уявіть, як могла би виглядати кімната, яка існує тут і зараз, поза часом і простором, належить особисто Вам, і в якій Ви в безпеці. (Додаток 12).

Музикотерапія (10 хв)

Сядьмо зручніше, щоб ніхто не заважав. Можна заплющити очі.

Вправа 1. «Слухаю своє серце». Покладемо праву руку на серце і скажемо про себе: «Я – хороша людина. Я – любов. Я – радість». Можна навіть пригадати слова Лесі Українки: «Я маю в серці те, що не вмирає».

Вправа 2. «Відпускаю». Покладемо руку центром долоні на чоло і скажемо: «Я всіх і все прощаю. Я відпускаю всі свої образи».

Вправа 3. «З'єднуюся з життєдайною силою Природи».

Перенесемо праву руку на центр голови, де знаходиться тім'ячко або лімбічна область головного мозку. Виконаємо масаж цієї області за годинниковою стрілкою і попросимо тихо про себе: «Я хочу бути одним цілим з усім світом. Я хочу бути в гармонії з усією Природою».

Підніmemo руку над головою, прислухаючись до відчуттів на долоні. Посидьмо в тиші кілька хвилин. Увагу можна тримати на серці або на тім'ячку голови.

Перебуваючи в цьому стані, послухаємо музику (5-10 хвилин). Для цього, як приклад, можна використати Арію із сюїти № 3 Й. С. Баха або «Мелодія» К. Глюка. <https://www.youtube.com/watch?v=fFL3llIRxz0>

Рефлексія (5 хв)

- Які емоції переважали у вас під час заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Яка вправа вам сподобалася?

Домашнє завдання: створити щоденник тригерів і ресурсів.

4 заняття

ЯК ПОПЕРЕДИТИ ВИГОРАННЯ? СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ

Мета: навчитися ефективних технік самодопомоги для запобігання вигоранню.

Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи (5 хв)

Вправа «Яка ти хмаринка» (5 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу та позитивний настрій в учасників тренінгу.

Матеріали: картинки хмаринок. (Додаток 13).

Хід роботи: кожен учасник тренінгу вибирає хмаринку, яку вподобав, пояснюють свій вибір.

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери, стікери.

Інструкція

Учасники, починаючи за принципом добровільності, мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набути?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Обговорення домашнього завдання (5 хв)

Інформаційне повідомлення тренера (15 хв)

«Принципи турботи про себе: фізичний, емоційний, соціальний баланс. Ефективні стратегії: планування, пріоритизація, дихальні техніки, релаксація» (Додаток 14)

Вправа «Міцне коріння» (7 хв)

Мета: стабілізувати внутрішній стан учасників, «вкорінитися» в сьогоденні та віднайти доступ до внутрішніх ресурсів.

Матеріали: аркуш паперу та ручка для записів.

Хід роботи

Займи комфортну позу стоячи. Закрий очі і зроби кілька глибоких вдихів і видихів. Видих має бути трохи довшим за вдих.

З наступним видихом уяви, що з твоїх ніг проростає міцне коріння, яке проникає глибоко в землю.

Спостерігай, як твоє коріння розгалуджується, обплітаючи кам'янисті ґрунти, проникає глибше й глибше, забезпечуючи стабільність і підтримку.

Відчуй, що кожен твій корінь – це окрема опора, яка підтримує тебе. Це можуть бути твої:

- цінності;
- досвід;
- стосунки;
- усе те, що зміцнює і наповнює тебе.

А тепер уяви, що коріння досягає глибоких водоносних шарів, де знаходяться твої внутрішні ресурси. Можливо, ти навіть зможеш побачити, що це за ресурси.

Відчуй, як ця живильна енергія води підіймається по твоїм кореням, робить їх ще міцнішими, наповнюючи тебе зсередини силою і спокоєм.

Дозволь собі відчувати силу життя, яка тече крізь тебе.

А тепер повільно відкрий очі і запиши на аркуші паперу все, що ти відчув/ла під час виконання практики:

? Які емоції, думки або образи виникали?

? Що є найміцнішим твоїм коренем, твоєю опорою/опорами?

? Що є додатковим внутрішнім ресурсом, до якого вдалось доторкнутися?

? Як у повсякденному своєму житті ти можеш зміцнювати своє «коріння»? (Додаток 15)

Вправи на дихання (7 хв)

Метод «Квадрат» (Додаток 16)

Хід роботи

Заплющте очі й подумки намалюйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і ви швидко повернетесь у стан рівноваги.

Аналогічна вправа «Серце»

Техніка «Дихання Лева» (10 хв)

Мета: зниження емоційної й фізичної напруги, створення відчуття стабільності в моменти тривожності та невизначеності, зняття напруги, розслаблення м'язів обличчя.

Інструкція

Сядьте, відкрийте рот, висуньте язик і голосно видихніть, якби ви намагалися видати звук «Ха». Ця вправа злегка нагадує радісного собаку, що виглядає з вікна машини і радісно висовує язик.

Висновки

Дихання лева має бути гучним, уселяючим у вас упевненість, адже це своєрідна можливість заявити про себе світу тут і зараз. У метушні та хаосі повсякденного життя буває важко відчути свою цінність, і нам може здаватися, що нас не чують. Використовуйте дихання лева як спосіб нагадати про себе, про своє місце та роль у цьому світі.

Левине дихання може бути кумедним, тому дозвольте собі від душі повеселитися. Коли вам набридне бути серйозним і солідним дорослим, спробуйте, виконуючи левове дихання, щоб додати хоч трохи безтурботності у своє життя. Сміх – найкращі ліки, тому іноді посміятися над собою дуже корисно.

Матриця Ейзенхауера (10 хв)

Дуайт Девід Ейзенхауер людиною був дуже зайнятою. Щоб встигати за день зробити більше, він створив власний ефективний інструмент тайм-менеджменту, який сьогодні називають Матрицею Ейзенхауера або Матрицею пріоритетів. У чому суть методу?

Що таке матриця Ейзенхауера?

Ідея матриці Ейзенхауера полягає в тому, щоб навчитися швидко відрізняти важливі справи від другорядних і тих, які взагалі не вимагають уваги. Всі поточні та заплановані справи Ейзенхауер запропонував розбити на 4 категорії за принципом терміновості і важливості. Для

наочності він намалював квадрат і розділив його на 4 поля. Кожне з полів вміщало в себе список справ:

- 1 поле: важливі і невідкладні справи;
- 2 поле: важливі, але не термінові справи;
- 3 поле: не важливі, але термінові справи;
- 4 поле: не важливі і не термінові справи. (Додаток 17).

Притча «Щастя з глини» (20 хв)

«Бог зліпив з глини людину, і залишився в нього невикористаний шматок глини.

- Що ще тобі зліпити? – запитав Бог.
- Зліпи мені щастя, – попросила людина.

Нічого не відповів Бог, тільки поклав людині в долоню шматок глини».

Коментар психолога: кожна людина творить свій світ, своє життя самотужки. Але як? Своїми думками, почуттями, емоціями а всі дії – це похідна від думок. Думка – універсальна форма енергії і сила її колосальна. Тому слідкуйте за своїми думками і мисліть позитивно.

Арт-терапія. Техніка «Дерево почуттів» (модифікація Я. Стреж)

Мета: диференціація свого емоційного стану, прийняття себе та усвідомлення особистісних кордонів, допомогти знаходити ресурсні і проблемні сторони власної особистості.

Необхідні матеріали: набори кольорового пластиліну або пасти, вологі серветки, кольоровий папір.

Хід роботи

Вступ. Кожному з учасників роздають різнокольоровий пластилін, кольоровий папір.

Основна частина

1. Тренер пояснює інструкцію: згадайте якусь подію або ситуацію у вашому житті, які до цієї пори викликають у вас сильні негативні емоції та почуття. Уявіть цю у вигляді картини і постарайтеся зрозуміти, які саме почуття ви переживаєте.

2. Візьміть пластилін і почніть зображувати дерево. Зробіть стовбур – це ви самі. Потім гілки – це різні події у вашому житті і їх, звичайно, багато. Потім позначте ту гілку, яка викликала у вас сильні негативні емоції. Почніть робити плоди – це ваші емоції в даній ситуації. Для кожного окремого почуття і емоції визначте свій колір і свою форму. Покажіть все поєднання почуттів, яке ви відчуваєте. Помістіть ці емоції на ту гілку, яку ви позначили.

3. Внизу стовбура покажіть коріння, які через вас живлять саме ту гілку, з якою ви працюєте. Коріння – це причини подій, які викликали ваші емоції (їх позначте одним кольором), і це – причини ваших почуттів,

адже почуття виникають не тільки через події, а й з-за вашого ставлення до них. Отже, коріння іншого кольору – це ваші думки про ці події.

4. Сформулюйте їх для кожної покажіть корінь. Якщо при цьому ваші почуття якось зміняться, помістіть новий плід на відповідну гілку.

5. Тепер згадайте якийсь хороші події та зробіть з ним так само, як і з неприємним. Зобразіть різнокольорові плоди та коріння.

Для досягнення конкретної мети у даній практиці пластилін можна замінити кольоровим папером, ножицями і клеєм. Але пластилін набагато ефективніший, тому що він дозволяє м'яти, стискати, ламати, переробляти плоди – можна навіть зім'яти всі гілки і все почати спочатку.

Обговорення (зворотній зв'язок): учасники діляться своїми переживаннями під час виконання техніки.

- Що корисного було саме для вас в цій практиці?

- Що зрозуміли для себе?

Під час обговорення даної практики важливо відокремити емоційне враження від раціонального осмислення корисності отриманого досвіду.

Висновок. Ця практика корисна для відпрацювання різних емоцій (враховуючи ситуацію), а також це можна зробити різним або непрямим способом виконання практики.

Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...» (5 хв)

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Матеріали: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи: учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Домашнє завдання

Застосовувати один із методів турботи про себе щодня:

Обійми для окситоцину – вони зміцнюють зв'язки та знижують рівень стресу.

Сміх для ендорфіну – природний знеболювальний і підсилювач настрою.

Вправи для дофаміну – фізична активність стимулює мотивацію та відчуття задоволення.

Сонячні ванни для серотоніну – підвищують рівень щастя і зменшують тривогу.

Сон для мелатоніну – забезпечує якісний відпочинок і відновлення організму. (Додаток 18).

5 заняття ЯК ДОПОМОГТИ ТИМ, ХТО ПОРЯД?

Мета: навчитися підтримувати близьких і колег, які переживають вигорання.

Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи (5 хв)

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери.

Інструкція

Учасники, починаючи за принципом добровільності, мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набути?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Вправа «Спільні риси» (10 хв) [3; с. 17]

Мета: встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату, зняття психофізичної напруги.

Матеріали: стільці, розставлені по колу (внутрішньому або зовнішньому).

Хід роботи

Усі учасники сидять по колу. Ведуча (без стільця, в центрі кола) дає команду: «Поміняйтеся місцями ті, хто...» та називає певну якість, а учасники, для яких ця риса властива, повинні швидко помінятися місцями. Якості для обміну можуть бути різні, але зміст цих тверджень повинен відповідати позитивним якостям та ознакам педагога, наприклад:

- хто любить розмовляти по телефону;
- хто працює в училищі більше 10 років;
- хто в цьому році підвищує свою кваліфікацію;
- хто має вдома собаку (кішку);
- хто любить ходити в кіно;
- хто любить співати;
- хто любить танцювати;
- хто перший раз бере участь у тренінговому занятті;
- хто любить читати художню літературу;
- хто любить дивитися телесеріали;
- хто передплачує фахові видання;
- хто легко встановлює контакт зі здобувачами освіти;

- хто у колективі має друзів;
- хто не мав конфліктів з адміністрацією;
- хто має педагогічне звання;
- хто любить свою роботу.

Ведуча підводить підсумок, акцентуючи увагу на тому, що кожен із учасників (членів одного колективу) має риси та властивості, які є показниками професійної компетентності, і безперечно кожен педагог заслуговує на оплески, особливо ті, хто любить свою роботу.

Інформаційне повідомлення тренера (15 хв)

«Принципи підтримки: емпатія, слухання, конструктивні пропозиції» (Додаток 19)

Вправа «Варіанти спілкування» (15 хв)

Мета: сформувати в здобувачів освіти знання про метод «активного слухання», навички «активного слухання» співрозмовника.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: щоб навчитися вирішувати конфлікти, важливим є вміння слухати одне одного. Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари за принципом «день-ніч». Кожна пара отримує своє завдання. Вони мають відтворити різні варіанти спілкування: «Синхронна розмова», «Ігнорування», «Спина до спини», «Активне слухання».

«Синхронна розмова» – обидва учасники у парі говорять одночасно протягом 10 секунд.

«Ігнорування» – протягом 30 секунд один учасник з пари висловлюється, а інший у цей час його повністю ігнорує. Потім вони міняються ролями.

«Спина до спини» – учасники сидять спинами один до одного. Протягом 30 секунд один учасник висловлюється, а інший слухає. Потім вони міняються ролями.

«Активне слухання» – протягом хвилини один учасник говорить, а інший уважно слухає, всім своїм виглядом показуючи зацікавленість у спілкуванні. Потім вони міняються ролями.

Питання для обговорення:

- Як ти почував(ла) себе, коли ти говорив(ла) і одночасно з тобою говорив(ла) твій співрозмовник?
- Як ти почував(ла) себе, коли твій співрозмовник(ця) ігнорував(ла) тебе?
- Як ти почував(ла) себе, коли під час розмови ти не бачив(ла) свого співрозмовника, оскільки він(вона) був(ла) у тебе за спиною?
- Як ти почував(ла) себе, коли співрозмовник(ця) сидів(ла) обличчям до тебе і уважно тебе слухав(ла)? (Додаток 20)

Терапевтична гра «Сила усмішки» (5 хв)

Мета: відчувати розслаблення, «розморожувати» емоції, налагодження тіснішого контакту із тілом, що додає відчуття безпеки, заземлення, впливає на стан розслаблення.

Матеріали: шаблони усмішок (Додаток 21)

Інструкція:

- Прикладіть будь-який шаблон усмішки й подивіться в дзеркало чи зробіть селфі камерою телефону. Простежте, як змінюється ваш стан.
- Використовуйте шаблон, не підглядаючи в опис. Спробуйте вгадати, що це за усмішка? Якщо граєте в парі чи групі, покажіть один одному усмішки та вгадайте, про що вони.
- Зробіть власний фотосет усмішок і різних емоцій.
- Використайте шаблон усмішки, коли хочете розповісти, як зараз почуваєтесь.
- Пригадайте важливі миті життя: візьміть шаблон і розкажіть самі чи попросіть близьких пригадати, коли була подія, в якій саме так усміхалися. Запитайте себе чи близьких, що може викликати саме таку усмішку зараз.
- Можна пропонувати учасникам «надягати» усмішку й саме з її емоцією, дібравши відповідний тембр, розповідати вірш чи історію. Це зніме тривогу.

М'язова релаксація за Джейкобсоном (10 хв) [23]

Мета: полегшити симптоми тривожності, зменшити стрес.

Інструкція

Знайдіть тихе місце, відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів.

Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

1. **Лоб.** Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

2. **Щелепа.** Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

3. **Шия та плечі.** Збільште напругу в шії та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

4. **Руки та кисті.** Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як

тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

5. **Сідниці.** Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

6. **Ноги.** Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

7. **Ступні.** Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

Перегляд відео «5 звичок, які змінять твоє життя» (5 хв) [22]

Мета: зосередити увагу учасників на звичках, які необхідні людині для покращення якості свого життя.

Матеріали: відеозапис, екран, ноутбук.

Обговорення:

- Чи відомі вам ці звички?
- Чи використовуєте ви їх в повсякденні?
- Чому, що заважає?
- Чи погоджуєтесь, що вони принесуть користь вашому

емоційному стану?

Вправа «Чарівний глечик» (10 хв)

Мета: створити доброзичливу, оптимістичну атмосферу.

Матеріали: шаблон горщик, надруковані «повідання».

Хід вправи

Учасникам пропонується дістати повідання з глечика, який підкаже їм, що на них чекає сьогодні або, що їм потрібно зробити найближчим часом. (Додаток 22)

Рефлексія (5 хв)

Матеріали: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи: учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Домашнє завдання: заведіть щоденник успіхів і щовечора записуйте виконані завдання. Подумки перечитуйте цей список.

6 заняття

ЗАВЕРШЕННЯ: ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Мета: узагальнити отримані знання та навички та розробити індивідуальний план збереження емоційного здоров'я.

Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи (5 хв)

Вправа «Моя улюблена іграшка» (5 хв)

Інструкція

Зараз ми з вами познайомимось. Кожен з вас по черзі називає своє ім'я та улюблену іграшку.

Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери.

Інструкція

Учасники, починаючи за принципом добровільності, мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набути?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Вправа «Командне малювання нитками» (10 хв)

Мета: розвинути навички командної роботи та взаємодії, координації дій та довіри; показати важливість спільного зусилля для досягнення результату; відпрацювати координацію та комунікацію в групі; створити позитивну командну атмосферу в колі колег.

Матеріали: великий аркуш ватману або паперу, дерев'яний диск із кількома отворами по краю; нитки або мотузки, закріплені через отвори в диску; маркер або олівець, прикріплений до центру диска; шаблон із простим малюнком або завдання для учасників (наприклад, коло, зірка, серце).

Хід роботи

1. Підготовка

Закріпіть нитки у отворах дерев'яного диска. Кількість ниток має відповідати кількості учасників (або пар, якщо працюють у тандемах).

Встановіть аркуш паперу на рівну поверхню або фліпчарт.

2. Інструкція

Ваше завдання – спільними зусиллями створити заданий малюнок (наприклад, зірку).

Кожен учасник тримає лише один кінець нитки.

Диск із прикріпленим маркером – це «інструмент», яким вони малюють.

Говорити дозволено, але рухати диск можна лише спільними діями.

3. Виконання

Команда починає малювання. Важливо, щоб усі працювали узгоджено, рухаючи диск шляхом натягування та послаблення ниток.

Вправа продовжується, доки малюнок не буде завершено або доки команда не вирішить, що завдання виконано.

4. Рефлексія

Після завершення вправи проведіть обговорення:

- Що було легко, а що складно?
- Як учасники координували свої дії?
- Що допомогло чи завадило досягти успіху?
- Як ця вправа відображає командну взаємодію в реальних умовах?

Техніка «Малюємо музику», модифікація Олени Тараріної (10 хв) [17, с. 48]

Мета: стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги.

Матеріал: кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А4, ноутбук, аудіофайли.

Хід проведення

Сядьте, будь ласка, зручно. Візьміть у праву руку – ручку або олівець, що краще для вас. І в ліву руку олівець чи ручку. Розмістіть аркуші паперу А4 під обидві руки.

Зараз я увімкну для вас музику. Кожні 20-30 секунд музичний супровід змінюватиметься. Ваше завдання сприймати музику серцем, пропускати її через себе. І через руки проливати музику на папір. Сприймати її крізь себе. І проливайте музику на папір.

Прислухайтесь, будь ласка, до музики, пропустіть її через своє тіло. Музика візьме звідти все зайве. Звільнить ваші енергетичні канали.

Очистить ваше тіло. Виведе всю напругу. І виллється із вашого тіла на папір через лінії.

Можна робити практику з прикритими або закритими очима. Так як вам зручно.

Зробіть гарний вдих та видих. Сядьте зручно. Ми починаємо нашу подорож.

Звучать музичні твори (5 хвилин) <http://surl.li/dvyba>

Плавню рухайтесь до завершення.

Висновки

Ця техніка як перезавантаження. Дозволяє злитися з великим ресурсом, зміцнити особисту стійкість, нагадуючи нам, що ми народилися у цьому світі і можемо на цей світ спертися.

Методи швидкого заспокоєння у кризовій ситуації (5 хв)

Метод «Пошук кольорів»

Оберіть один який-небудь колір і в повній тиші протягом кількох хвилин шукайте предмети цього кольору. Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію.

Метод «Кулак»

Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стисніть сильніше. Потім, послаблюючи кулак, глибоко вдихніть повітря. Повторіть 5 разів. Далі спробуйте виконати цю вправу із заплющеними очима.

Метод «Точковий масаж»

Промасажуйте вказівними пальцями обох рук (до 10 разів) ділянки на лобі між бровами, на скронях і за вухами.

Метод «Долоні»

Тріть долоні одна об одну, доки не відчуєте тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, промасажуйте пальцями мочки вух, розітріть вуха до тепла.

Метод «Розслаблення»

Поставивши ноги на ширині плечей, нагніться вперед і розслабтеся. Голова, руки, плечі вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого дуже повільно підніміться (так, щоб не запаморочилася голова).

Вправа «Як мені знайти втрачені скарби?» (5 хв)

Поради щодо підняття настрою та самоцінності:

- ведіть щоденник успіхів і щовечора записуйте виконані завдання. Подумки перечитуйте цей список;
- приймайте похвалу і коротко записуйте її, щоб перечитувати у важкі моменти (зберігайте записи!), тому що ми часто точніше сприймаємо написане на папері, ніж спогади, які нам недоступні, коли у нас поганий настрій, та які можуть бути неточними.

Техніка «Капсула часу» (10 хв)

Це цікава техніка саморозвитку, яка передбачає написання листа собі в майбутнє. Цей процес допомагає зупинитися, оцінити своє теперішнє, помріяти про майбутнє та закарбувати свої думки, мрії й цілі. Через певний час, відкриваючи листа, можна побачити, як змінилися ваші пріоритети, досягнення і погляди на життя.

Як написати лист собі в майбутнє? (Додаток 23)

Вправа «Я – подарунок людству» (10 хв)

Мета: самоприйняття; усвідомлення власної цінності; зняття психологічних бар'єрів; підвищення самооцінки; формування навичок самопрезентації.

Матеріали: немає.

Інструкція: уявіть, що існує така номінація як «Я – подарунок людству». Вам необхідно аргументувати та довести, чому саме ви гідні цієї номінації.

Рефлексія:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що ви відчували, коли презентували себе? З чим пов'язані такі емоції?
- Як ви почуваетесь після виконання завдання?

Вправа «Лист побажань» (10 хв)

Мета: закріплення доброзичливої атмосфери в групі, ефективне завершення інтерактивного спілкування, заряд позитивним емоційним настроєм.

Матеріал: кольорові олівці, ручки, аркуші паперу А4.

Інструкція

Тренер дає інструкцію: унизу аркуша запишіть своє ім'я. Кожен учасник повинен записати побажання по колу, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. У результаті кожен учасник отримає багаторазово складений лист з побажаннями всіх учасників тренінгу.

Якщо учасники захочуть, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

Вправа «Вихідне діагностування» (10 хв)

Мета: визначення наявності стресу у педагогічних працівників після проходження тренінгу.

Матеріали: бланки тестування (додаток 1).

Рефлексія. Вправа «Валіза» (10 хв)

Мета: підвести підсумки заняття.

Матеріали: лист паперу з намальованою валізою, стікери, ручки. (Додаток 24).

Хід роботи: тренер пропонує учасникам зібрати валізу. У неї треба покласти те, що вони дізналися під час тренінгового заняття та хочуть взяти з собою. Кожен учасник записує свою відповідь на стікері, потім підходить та приклеює на валізу, зачитуючи вголос те, що написав.

Учасники групи по колу мають можливість висловити думку,

наскільки ефективною їм видалася програма, наскільки вона виправдала їхні сподівання, що нового учасники відкрили для себе з попередження психологічної травматизації і збереження психологічного здоров'я.

ОПИС СТРОКІВ І ПОСЛІДОВНОСТІ ЕТАПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Загальна тривалість програми:

9 тижнів, включаючи підготовчий, основний та підсумковий етапи.

ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Назва етапу	Мета	Тривалість
Підготовчий	Забезпечити організаційно-методичну базу для проведення програми	2 тижні
Основний	Реалізувати серію інтерактивних занять, спрямованих на профілактику психічних розладів та розвиток навичок самопомоги	6 тижнів (по 1 заняттю кожного тижня)
Підсумковий	Оцінити ефективність програми та визначити подальші кроки для підтримки результатів	1 тиждень

Програма може бути адаптована за строками та структурою відповідно до потреб конкретного педагогічного колективу, але дотримання етапів реалізації є обов'язковим для досягнення очікуваних результатів.

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ

Апробація програми продемонструвала її високу ефективність у зниженні рівня емоційного вигорання та покращенні психологічного стану учасників.

Педагоги отримали практичні інструменти для регуляції власного емоційного стану, навчилися допомагати собі та оточуючим, що сприяло створенню здорового психологічного клімату в колективі та збереженню професійної мотивації.

За результатами тестування (опитувальник Масlach) у більшості учасників спостерігалось зниження ключових показників вигорання: знизилось емоційне виснаження, рівень деперсоналізації та підвищився рівень професійного задоволення.

Учасники відзначили високу практичність програми: більшість вправ і технік можна застосовувати в повсякденному житті; покращилась комунікація, вміння керувати емоціями, усвідомлення власних потреб; педагоги стали краще розуміти свої емоції та реагувати на стресові ситуації без надмірного напруження; підвищилася довіра до колег, а також бажання допомагати іншим у кризових ситуаціях.

Найбільше за відгуками сподобалась вправа «Командне малювання нитками», оскільки сприяла командній роботі та навчала взаємодії в умовах стресу. Учасники відзначили, що під час виконання вони відчували, як важливо слухати одне одного та діяти синхронно. Це викликало як емоційне розвантаження, так і позитивні емоції.

Ще сподобалась медитативна вправа «Міцні коріння», яка допомогла учасникам усвідомити та «побачити» свої внутрішні джерела енергії та мотивації. Учасники відзначили, що ця техніка викликала відчуття глибокого заспокоєння та підтримки.

Учасники особливо високо оцінили вправи на дихання, які можна швидко застосувати у стресових ситуаціях. Більшість зазначила, що це стало їхнім новим «інструментом» для заспокоєння.

Можна відзначити сильні сторони програми:

- збалансоване поєднання теорії та практики;
- емоційно комфортна атмосфера, яка сприяла відкритості учасників;
- універсальність вправ: їх можна використовувати як індивідуально, так і в команді.

Загалом, апробація програми показала, що вона є ефективною, цікавою та практично корисною для профілактики емоційного вигорання.

Перелік використаних джерел

1. Винник В. 100 порад : як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. Київ : Література ЛТД, 2010. 174 с.
2. Галустьян Ю. М. Вчимося самотійності : навч.-метод. посіб. / Ю. М. Галустьян, А. В. Каравай, Т. Д. Кочарян.- К. : Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.
3. Гурієвська В., Олексюк О., Олійник Л. Досвід упровадження проекту виховання гендерної культури молоді. Хорол : Хорольський РЦССДМ, 2003. 117 с.
4. Дьоміна Г. Інтуїтивний малюнок / Ганна Дьоміна. Київ: ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2021. 96 с.
5. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / укладачі : Коняхіна А. В., Гаврик І. Л., Гриценко Н. В. та інші. Суми : методичний

- кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
6. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. Одеса, 2009. С. 8.
 7. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. Правничий вісник Університету «КРОК», 24. С. 254-260.
 8. Коkun О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
 9. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/28.pdf>
 10. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів освіти в умовах військової агресії Росії проти України. Психологія : реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С. 144-153.
 11. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. Київ : Ніка Центр, 2021. 384 с.
 12. Стреж Л. Збірник практик на стабілізацію та гармонізацію психоемоційного стану в індивідуальній та груповій роботі з дітьми та підлітками / Л. Стреж, Г. Наконечна, О. Алейник. Київ : Magic stream, 2023. 127 с.
 13. Стреж Л. Пластичні матеріали в роботі з дітьми / Людмила Стреж. Київ, 2019. 152 с.
 14. Стреж Л. Релаксаційні, тілесні та дихальні та дихальні вправи для роботи з дітьми та дорослими / Людмила Стреж. Київ, 2023. 61 с.
 15. Тараріна О. Арт-кухня : чарівні рецепти. Науково-методичний посібник / Олена Тараріна. Северодонецьк : Елтон, 2014. 139 с.
 16. Тараріна О. В. Програма підготовки спеціалістів по роботі з біженцями і переселенцями. Київ : Основа, 2022. 99 с.
 17. Тараріна О. В. Робота з ПТСР в умовах воєнного часу. Київ : Основа, 2022. 100 с.
 18. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
 19. <https://www.op.ua/news/osvita-v-ukraini/emociyne-vigorannya-vchiteliv-ta-pidvischennya-rivnya-stresu-uchniv-rezultati-doslidzhennya-goglobal>
 20. <https://youtu.be/fFL3lIRxz0?si=3Si9oEoB0iFGCzj6>
 21. <https://soundcloud.com/discover>
 22. https://drive.google.com/file/d/1wHcXpTyCn3uFmOIBJRHOKEJxaotkO8sL/view?usp=drive_link

23. <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-zadzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/>
24. <http://termin.in.ua/tryher-trigger/>

ДОДАТКИ

Додаток 1

ШКАЛА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАСЛАЧ (MBI – MASLACH BURNOUT INVENTORY) [5].

- Що оцінює: рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

- Коли використовувати:

• На початку програми – для визначення базового рівня вигорання.

• Наприкінці програми – для оцінки динаміки змін у стані учасників.

- Формат: анкетування з 22 пунктів.

«Чи є у вас вигорання?»

Дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

Відповіді випробуваного оцінюються:

0 балів – «ніколи»;

1 бал – «дуже рідко»;

2 бали – «іноді»;

3 бали – «часто»;

4 бали – «дуже часто»;

5 балів – «кожен день».

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.

2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».

3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.

4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі і колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.

5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими і колегами як з предметами (без теплоти і прихильності до них).

6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і сього.

7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні з колегами.

8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш «черствим» щодо тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота робить жорстоким мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Мені здається, що я занадто багато працюю.
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до чого, що радувало мене в моїй роботі.
21. На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом мені здається, що колеги і підлеглі все частіше перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів і інтерпретація

Опитувальник має 3 шкали «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень).

«Емоційне виснаження» – відповіді «так» по пунктах 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

«Деперсоналізація» – відповіді «так» по пунктах 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

«Редукція особистих досягнень» – відповіді так по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів по першій і другій шкалою окремо, тим більше у обстежуваного виражені різні сторони «вигорання». Чим менше сума балів по третьої шкалою, тим менше професійне «вигорання».

Інтерпретація даних. Згідно з моделлю американських дослідників К. Масlach і С. Джексон, професійне вигорання тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова професійного вигорання та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути

зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо. Редукція особистих досягнень полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов’язків щодо інших.

Додаток 2

Інформаційне повідомлення

Заняття 1

Поняття «емоційне вигорання»

В 1980 році вийшов бестселер американського психолога Герберта Фрейденберґера «Вигорання: висока ціна високих досягнень». Вперше світ дізнався про термін «burnout», який сьогодні відомий усім, хто страждає від підвищеної втоми і небажання виконувати свою роботу. Тоді синдром ще не вважали захворюванням і не приділяли йому великої уваги.

Однак у травні 2019 року Всесвітня організація охорони здоров’я оголосила 11-ту редакцію своєї Міжнародної статистичної класифікації захворювань та пов’язаних із цим проблем зі здоров’ям (МКБ-11), визначивши професійне вигорання так: «Синдром, концептуалізований як результат хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий».

Професійне вигорання проявляється поступово, але в один момент може призвести до сумних наслідків. Тому настільки важливо вчасно виявити його ознаки і розпочати діяти.

ВООЗ підкреслює, що вигорання пов’язане саме з роботою – воно «не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя» – і характеризується:

- почуттям виснаження або сильної втоми;
- психологічною віддаленістю від негативу і цинізмом щодо роботи;
- зниженням ефективності на роботі.

Аліса Домар, доктор наук, директор американського Центру здоров’я людини та розуму простими словами пояснює: «Вигорання – це коли хтось просто відчуває себе виснаженим від виконання завдання. Це відбувається, коли вимоги, які ви ставите перед собою, перевищують наявні у вас ресурси. Бак порожній».

Вигорання – це більше, ніж поганий день або важкий тиждень, адже у кожної роботи є такі моменти. Професійне вигорання – це коли просто немає хороших днів, і так триває довгий період часу.

Проте вигорання настає не просто через те, що ми занадто багато працюємо. Насправді воно обумовлено тим, що наші обов'язки, робочий графік, дедлайни та інші чинники стресу переважають над задоволенням від роботи.

Вчені виділяють шість факторів, пов'язаних з емоційним вигоранням співробітників:

- завантаженість роботою;
- контроль;
- винагороди;
- відносини в колективі;
- справедливість;
- цінності.

Ми стикаємося з вигоранням, коли принаймні один з цих аспектів роботи не відповідає нашим потребам.

Відсутність мотивації і надмірна втома – це ще не найстрашніші наслідки професійного вигорання. За даними дослідників, хронічний стрес, який супроводжує синдром вигорання:

- негативно позначається на навичках мислення і спілкування;
- перевантажує нашу нейроендокринну систему;
- призводить до проблем з пам'яттю, увагою та емоціями.

Додаток 3

Психологічна техніка «ЛИСТ ГНІВУ»

- Мені не подобається
- Мене виводить з себе
- Мені набридло.....
- Я не можу
- Мені потрібно (потрібна)
- Я ображаюся
- Мені сумно
- Мені шкода
- Я відчуваю
- Я хочу
- Мене турбує
- Я боюсь
- Мене лякає

- Я турбуюсь
- Я жалкую
- Мене можна звинуватити
- Я співчуваю
- Мені необхідно
- Будь ласка, вибач мене за
- Я хотів/ла б
- Я розумію
- Я вдячна/ий
- Я люблю
- Я сподіваюся

Додаток 4

Техніки на заземлення

Заземлення тіла

Ця техніка допоможе вийти зі стану перезбудження та знайти більш врівноважений емоційний стан.

Інструкція.

Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Поставте ліву ногу на землю, потім праву. Робіть це поволі: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як стегна та сідниці торкаються сидіння крісла (5 секунд). Зверніть увагу, чи ви зараз краще відчуваєте ваші ноги та сідниці, ніж до того, як звернули на них увагу.

Тепер змістіть увагу на хребет. Відчуйте хребет як середню лінію. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, як це впливає на дихання (10 секунд). Зверніть увагу на руки. Складіть руки разом. Робіть це так, щоб вам було зручно. Стисніть руки та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтесь і зробіть паузу, потім знову стисніть руки. Розслабте та опустіть руки.

Тепер перемістіть увагу на свої очі. Огляньте кімнату. Знайдіть будь що, що скаже вам, що ви тут. Нагадайте собі, що ви тут, зараз, і що ви в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, вашу присутність, ваш настрій і вашу силу. [17]

Повернення в теперішній час

Ця вправа допомагає людям в «замороженому стані», які відчувають себе занімілими та завмерлими.

Вправа на заземлення 5-4-3-2-1. Для початку зробіть глибокий вдих.

5 ПОБАЧИТИ

Подивіться навколо себе і назвіть 5 (п'ять) речей, які ви бачите. Якого вони кольору, з чого зроблені, якого розміру?

Підказка: можна зосередитися на своєму одязі, тому, що лежить/знаходиться перед вами, на якійсь людині чи на предметі, який є у полі зору.

4 ВІДЧУТИ

Озирніться навколо і торкніться 4 (чотирьох) предметів, об'єктів, які вас оточують. Які вони на дотик? З чого зроблені? Якої вони температури? Яка поверхня на дотик, яка фактура?

Підказка: можна скористатися одягом на собі (бажано, щоб одяг був різної фактури, був зроблений з різного матеріалу), скажіть, чи зручно вам у взутті, чи не змерзли ваші руки і т. п.)

3 ПОЧУТИ

Тепер прислухайтесь і назвіть 3 (три) різних звуки, які ви зараз зможете виділити із оточуючого середовища. Які ці звуки по силі? Що це за звуки?

Підказка: закрийте очі; якщо важко виокремити спочатку якийсь звук – прислухайтесь до свого дихання.

2 ПОНЮХАТИ

Знайдіть 2 (дві) речі і понюхайте їх. Опишіть цей запах: слабкий/сильний, приємний/неприємний, свіжий, металевий, природний тощо.

Підказка: першою можете понюхати свою руку, листок паперу, волосся і т. д. (тобто те, що є доступним і лежить перед очима).

1 ПОСМАКУВАТИ

Спробуйте 1 (одну) річ на смак.

Підказка: можна просто облизати губи. Якщо є щось чисте перед вами, а ще краще – їстівне, спробуйте його на смак або оближіть.

Зробіть глибокий вдих-видих. Подякуйте собі і похваліть за гарну роботу.

Відчуття ваги свого тіла

Ця вправа допомагає людям, які відчуваються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті.

Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчуті фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається

справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.

- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.

- Спробуйте обережно і повільно потопати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся так протягом п'яти секунд.

- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця, залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.

Додаток 5

Інформаційне повідомлення

Заняття 2

Вплив вигорання на здоров'я та життя

Якщо ви помічаєте, що вас все частіше охоплює відчуття **хронічної втоми** чи **байдужості**, важливо розуміти, що це не лише тимчасовий стан. Вигорання впливає не лише на ваш **емоційний стан**, а й на **фізичне здоров'я**, стосунки з близькими і навіть на **якість життя** в цілому.

Вигорання має глибокий вплив не лише на емоційний стан, але й на фізичне здоров'я та соціальні стосунки, тому важливо вчасно визнати проблему та почати відновлення.

Одним із перших сигналів є **порушення сну**. Ви можете годинами лежати без сну, прокидатися серед ночі або почуватися втомленими, навіть якщо поспали достатньо часу. **Хронічна нестача сну поступово впливає на весь організм: знижується імунітет, зростає ризик серцево-судинних захворювань, а концентрація та пам'ять слабшають.**

Емоційне виснаження також залишає слід. Постійне відчуття тривоги або безвиході може **призводити до депресії**. Без належної підтримки вигорання здатне «затягнути» вас у стан, де будь-яка діяльність здається марною, а стосунки з людьми починають руйнуватися. У такі моменти легко відчути себе **ізольованим і самотнім**, навіть перебуваючи серед друзів чи родини.

Фізичне здоров'я також страждає: від **хронічних головних болів** до проблем із **шлунково-кишковим трактом**. Психосоматичні прояви – це спосіб, у який ваше тіло намагається сказати, що час зупинитися і

подбати про себе. Ігнорування цих сигналів може привести до серйозних наслідків, **таких як хронічні захворювання, гормональні збої чи навіть виразка.**

Однак вплив вигорання виходить за рамки здоров'я. **Воно поступово «роз'їдає» якість життя.** Ви можете помічати, як віддаляєтеся від друзів, втрачаєте інтерес до хобі або стаєте дратівливими у спілкуванні з близькими. Це створює замкнене коло: **стрес і виснаження** лише посилюються через почуття **провини** за погіршення стосунків.

Ігнорувати проблему небезпечно. Вигорання – це не просто «втома», яка мине сама собою. Воно потребує вашої уваги та дій. Чим раніше ви **визнасте проблему** і дозволите собі отримати допомогу, тим швидше зможете відновити свій **емоційний баланс**, здоров'я і гармонію у житті. Не залишайтеся сам-на-сам із вигоранням – це перший і найважливіший крок до одужання.

Додаток 6

Методика «Колесо життєвого балансу» або «Колесо життя»

Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Найбільш розповсюдженим варіантом є:

Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрої, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.

Фінанси: Доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

Кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.

Особистісний ріст: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.

Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.

Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.

Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі – це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка 10 – є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку у

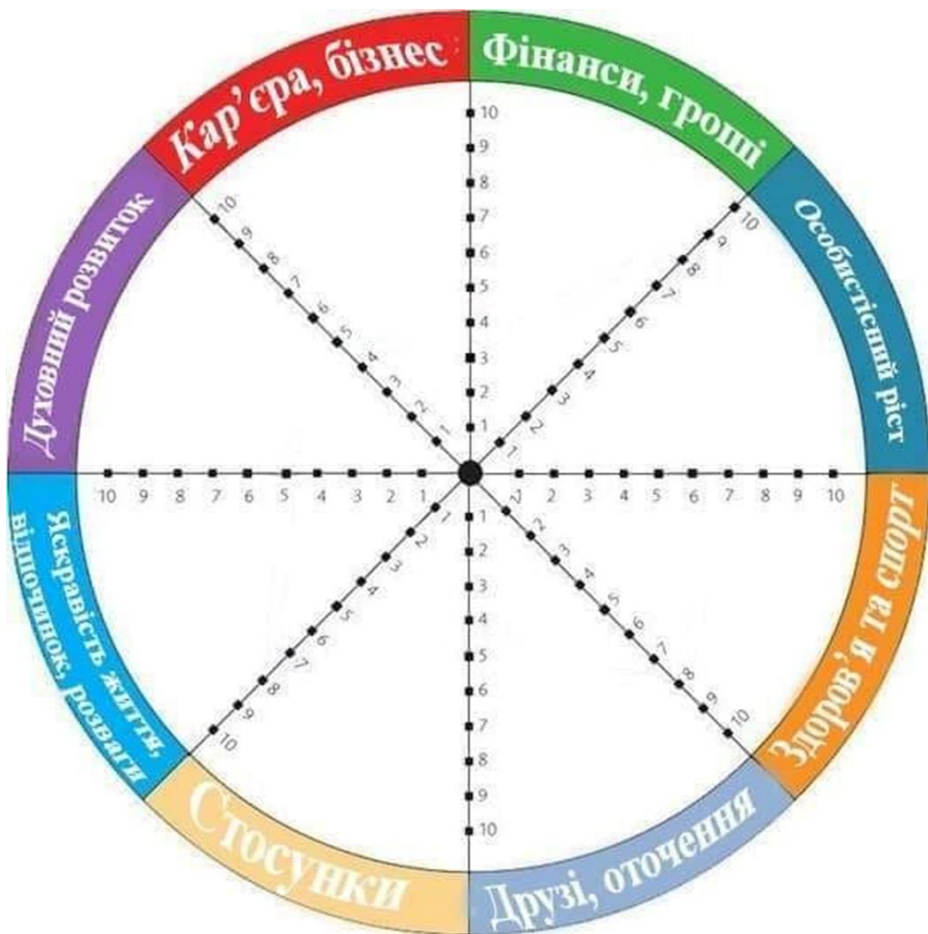
кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Вправу можна виконувати оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Колесо, як ми вже писали вище є образ гармонії. І щоб досягти її потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони, ви можете звернути увагу, які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Після того, як ви визначите сектори, над якими потрібно працювати, напишіть три кроки, які допоможуть покращити ваш стан. Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі «здоров'я та спорт», то трьома кроками покращення можуть бути: ранкова пробіжка, відмова від користування ліфтом, вживання щодня 1,5 л води.

Отже, закінчіть речення наступною фразою: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...». Що ви можете додати у цю фразу, щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети?



Додаток 7

Техніка «Безпечне місце» (модифікація В. Терещенко). [16, с. 60]

Подумайте про місце, де у минулому ви почували себе спокійно, впевнено та в безпеці. Воно може бути на вулиці, удома чи десь в іншому місці. Це може бути місце, де ви бували один чи багато разів, яке ви бачили у фільмі, про який чули чи малювали в уяві. Ви можете бути там самі чи зі знайомими. Це місце може бути самотнім, незнайомим іншим людям, де ніхто не зможе знайти вас без вашого дозволу. Або ви можете вирішити запросити туди когось. Місце має підходити вам та відповідати

вашим вимогам. Ви можете постійно відтворювати або змінювати його. Це місце зручне та оснащене всіма потрібними вам речами. У ньому є все для вашої зручності. Це місце вам підходить. У ньому відключаються будь-які стресові стимули.

Уявіть це місце. Уявіть, що ви там. Не поспішайте, дайте собі час відчути це місце: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть, яке там сонце, відчуйте вітер та температуру. Спостерігайте за тим, що ви відчуваєте, стоячи, сидячи або лежачи в цьому місці, що відчуває у ньому шкіра та тіло.

Що відчуває ваше тіло, коли все в безпеці та все гаразд? У цьому безпечному місці ви можете бачити, чути, нюхати й відчувати все, що створює відчуття безпеки. Може, вам захочеться зняти взуття і пройтися босоніж травою або піском.

Ви можете повертатись у це місце, коли хочете й так часто, як ви хочете.

Навіть думки про нього зроблять вас спокійнішими та впевненішими.

Залишіться на цьому місці ще на п'ять секунд. Потім приготуйтеся повернутися до кімнати. Розплющіть очі, потягніться, зробіть все, що потрібно, щоб повернутися до теперішнього.

Додаток 8

Інформаційне повідомлення

Заняття 3

Що таке тригери? Як розпізнати перші сигнали вигорання. [24]

Дослідження, проведене у 2004 році, показало, що наші органи чуття, такі як зір, нюх і слух, відіграють важливу роль у формуванні спогадів. Одна з теорій стверджує, що тригери, пов'язані з травмою, можуть відчуватися особливо інтенсивно, оскільки наші органи чуття нерозривно пов'язані з цим процесом.

Коли ми переживаємо травматичний досвід, наш мозок має тенденцію зберігати в пам'яті сенсорні стимули, пов'язані з цією подією. Згодом, зіткнувшись з цими сенсорними тригерами через роки, мозок може реактивувати пов'язані з ними відчуття травми. Іноді люди можуть навіть не усвідомлювати, чому вони відчувають страх або страждання.

Тригери — це сенсорні нагадування, які спричиняють хворобливі спогади або певні симптоми.

Коли людина переживає травматичну подію, то, ймовірно, запам'ятовує певні звуки, запахи чи візуальні образи, пов'язані з цим

досвідом. Коли вона зіштовхується з відповідними сенсорними нагадуваннями — відомими як « тригери» , — то може відчувати тривогу, неспокій або паніку.

Тригери можуть бути різноманітні: від відчиненого вікна до запаху парфумів і гучного голосу.

Наприклад, тригери, які наразі є дуже актуальними для багатьох українців:

- грім (нагадує вибухи);
- гучний звук мотоцикла (нагадує повітряну тривогу);
- короткі удари (нагадують вистріли);
- запах гару.

Іноді тригерами можуть бути певні враження:

- пуста полиця, бо нагадує перший день війни;
- приміщення, де перебували у стані тривоги тощо.

Тригер – це термін, що використовується для визначення певного явища чи предмета, який запускає подію чи механізм. Само по собі, слово тригер прийшло до нас з англійської мови – (trigger), де воно буквально означає « спусковий гачок» . Слід зазначити, що дане поняття має досить широке поширення та використовується у багатьох областях життєдіяльності людини: в психології, маркетингу, схемотехніці, медицині, популярній культурі та в молодіжному сленгу.

У психології, тригерами заведено називати певні стимули, які здатні викликати у людини неконтрольовану реакцію, будь то агресія, паніка, страх, флешбек і так далі. Для простоти розуміння, це можна уявити собі, як умовний «перемикач» в голові, який при впливі на нього подразника, перемикається, і людина робить певну дію. Певною мірою (дуже віддалено) можна сказати, що тригери схожі з умовними рефlekсами: якщо відбувається подія «Х», то піддослідний робить/відчуває «У». Але, слід розуміти, що тригери, дуже індивідуальні, і те, що викличе в однієї людини певні спогади або занепокоєння, абсолютно байдуже буде сприйнято іншою.

Що відчуває людина, коли спрацьовує психологічний тригер

! Найпоширенішими емоціями є:

- ✓ Тривожність та панічна напруга;
- ✓ Гнів або лютя;
- ✓ Печаль;
- ✓ Фрустрація;
- ✓ Апатія;

Відчуття самотності та безпорадності.

! Найпоширеніші тригери:

✓ Особливі запахи або смаки, які нагадують про травматичну подію;

✓ Звуки, пов'язані з подією (музика, ефекти, голоси);

✓ Певні фрази, інтонації в діалозі;

✓ Відвідування локацій пов'язаних з травматичною подією.

Як зменшити вплив емоційних тригерів:

✓ Рефлексія (усвідомлення себе і своїх проблем);

✓ Техніки релаксації (дихальні вправи, медитація);

✓ Уникнення подразників;

✓ Заняття спортом (регулярні заняття спортом відмінно приводять думки в порядок);

✓ Саморозвиток.

Додаток

9.

Техніка «5 пальців»

Великий палець – Що сьогодні принесло мені радість? (Цей палець символізує успіхи або позитивні моменти.)

Вказівний палець – Що сьогодні мене здивувало? (Це допомагає усвідомити нові відкриття, неочікувані події або інсайти.)

Середній палець – Що мене засмутило чи роздратувало? (Цей палець символізує негативні емоції, з якими довелося зіткнутися.)

Безіменний палець – За що я сьогодні вдячний? (Цей палець акцентує увагу на вдячності, навіть у важкі дні.)

Мізинець – Що я сьогодні дізнався або чого навчився? (Це може бути нова інформація, навичка або життєвий урок.)

Після того, як заповните всі пальці, уважно подивіться на свою «руку» і подумайте:

Які моменти були найбільш важливими для вас сьогодні?

Що ви хотіли б змінити чи повторити завтра?

Які емоції домінують у цьому аналізі?

За бажанням можна додати кольори до кожного пальця відповідно до емоцій або значущості події (наприклад, позитивні моменти можна виділити яскравими кольорами, а негативні – темнішими).

Аналіз:

Після виконання вправи варто провести самостійний аналіз отриманого результату:

Що виявилось для вас несподіваним?

Чи є повторювані емоції або ситуації, які потрібно розібрати глибше?

Які цінні моменти ви можете взяти з цього дня чи періоду?

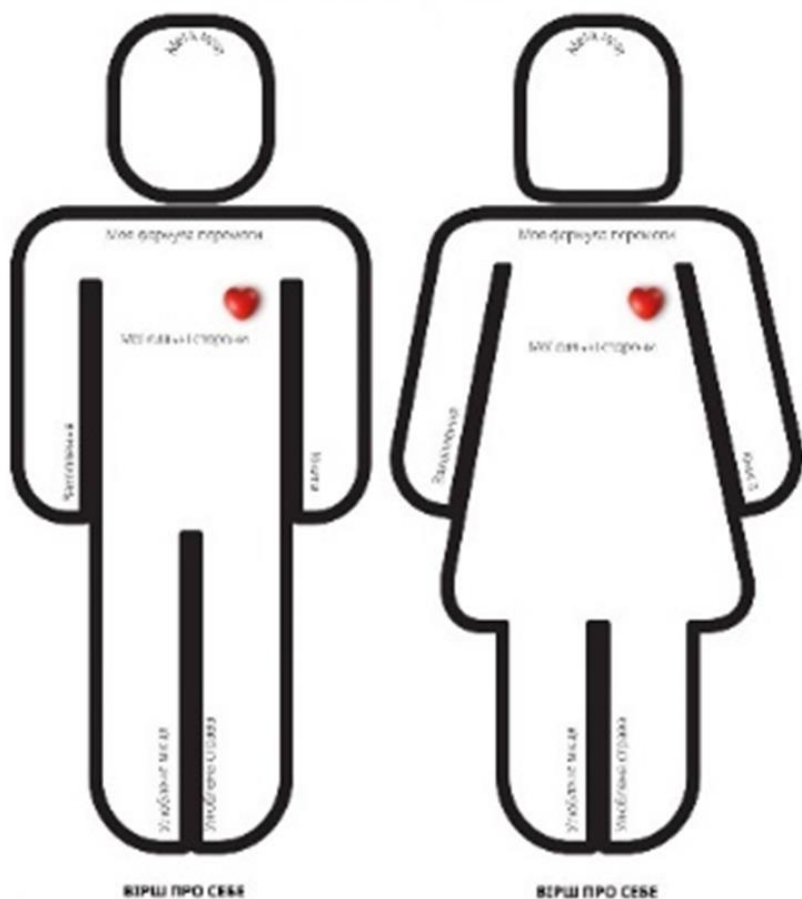
Чи можете ви щось зробити, щоб збалансувати позитивні та негативні моменти в майбутньому?



Додаток 10

Техніка «Розкриваю свої суперсили» (Автор Л. Гобова)

"Розкриваю свої суперсили"



Вправа «Що дає та відбирає наш ресурс»

ЩО ДАЄ НАМ РЕСУРС?



РУХ
СОН
МУЗИКА
ПРИРОДА
ВДЯЧНІСТЬ
МЕДИТАЦІЯ
ВІДПОЧИНОК
КОРИСНА ЇЖА
СПІЛКУВАННЯ
ВИВЧЕННЯ НОВОГО
СОНЯЧНЕ ПРОМІННЯ
РОЗХЛАМЛЕННЯ РЕЧЕЙ
ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

ЩО ВІДБИРАЄ НАШ РЕСУРС?



НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ
ФОКУС НА МИНУЛОМУ
НАКРУЧУВАННЯ СЕБЕ
ПЕРЕПРАЦЮВАННЯ
ВІДСУТНІСТЬ СНУ
ПРОКРАСТИНАЦІЯ
СОЦ.МЕРЕЖІ
АЛКОГОЛЬ
ФАСТФУД
НОВИНИ
БЕЗЛАД
СТРЕС
СТРАХ

Техніка «Кімната поза часом і простором». Автор - Пауль Міллер, модифікація Олени Тараріної.[17]

Зараз у цьому часі та в цьому моменті Ви можете увійти в цю кімнату і опинитися в безпечному місці. Уявіть собі, що там зручний стілець, крісло, або диван, щось, на що ви можете сісти і розслабитися. Уявіть собі матеріал, з якого зроблений цей стілець чи крісло. Відчуйте те, на чому Ви сидите – це м'яке чи жорстке. Уявіть інтер'єр цієї кімнати у всіх подробицях, при цьому продовжуйте «обійми метелика».

Ви повністю контролюєте і Ваш стілець, і Вашу кімнату. Ви можете вирішувати, хто і що буде в цій кімнаті. І в цей момент ніхто і ніщо не може нашкодити Вам. Уявіть також невеликий стіл, на якому лежить три ключі. І ці ключі відкривають двері, які називаються: «минуле, сьогодення та майбутнє». Ці двері Ви бачите перед собою. Дайте собі час їх вивчити та ретельно розглянути. Зрозумійте, що всі вони безпечні. Ви можете вибрати будь-який матеріал, з якого створені ці двері. Той матеріал, де Вам добре. Розгляньте, що немає нічого над цими дверима та під цими дверима. Якщо Ви хочете щось додати до дверей, щоб вони стали ще безпечнішими, зробіть це у своїй уяві. Потім розплющіть очі дуже м'яко. Розслабте руки. Уявіть наче перед вами чистий листок, чистий простір. І трохи подихайте. І знову поверніть руки до «метелика». І знову поверніться до образу кімнати поза місцем та часом. Знову почніть простукування, зберігаючи ці відчуття і пам'ятаючи, як троє дверей залишаються безпечними. І ще, десь близько хвилини, Ви вдихаєте, ніби нюхаєте квітку носом, і видихаєте, ніби задуваєте свічку, губи трохи складаючи в трубочку.

Висновки.

Під час вправи активізуються ті частини мозку, які дають можливість почуватися заземленими та у безпеці. Поки ми себе стукаємо, також активізується парасимпатична нервова система і людина м'яко заспокоюється. Після цієї практики можна відчутти стан легкості й деякого внутрішнього «спокійного квадрата», і ці почуття досить тривалі.

Додаток

13.

Яка ти хмаринка?

Кошлата



Люби себе!
Навіть тоді, коли не виправдовуєш
своїх очікувань

Яка ти хмаринка?

Ватна



Деякі речі мають закінчитися,
щоб почалося щось краще

Яка ти хмаринка?

ГРОЗОВА



Хочу плачу, хочу співаю

Яка ти хмаринка?

Сяюча



Щоразу створюючи красу
навколо себе, відновляю
власну хмарку

Яка ти хмаринка?

Розмита



illustrator
Alexandra
Apter

Твоє життя не тверде, поки ти
думаєш, що про це подумують

Яка ти хмаринка?

Повітряна



illustrator
Alexandra
Apter

Коли ми стаємо собою, до нас
приходять наші хмаринки

Яка ти хмаринка?

Та, що біжить



Біжу за своїми мріями
А не за іншими хмарками

Яка ти хмаринка?

Пухнасте



Обираю радість, не чекаю, що
стане легше, простіше, краще.
Життя завжди буде складним,
Вчуся бути щасливою просто зараз



Додаток

14.

Інформаційне повідомлення.

Заняття 4.

Принципи турботи про себе: фізичний, емоційний, соціальний баланс. Ефективні стратегії: планування, пріоритизація, дихальні техніки, релаксація.

Як часто Ви турбуєтесь про себе та власне здоров'я? Коли щось заболить чи коли захворієте? Чи у якесь особливе свято, наприклад, День народження? Саме тоді ми себе балуємо і піклуємось про себе. Але чи варто для цього чекати особливого випадку? Адже турбота про себе вимагає більше, ніж одного разу на рік! Саме про це ми поговоримо сьогодні, а також подаруємо Вам персональний маршрут здоров'я. Настав час турботи про себе! Поїхали!

Турботою про себе можна вважати будь-яку діяльність, за допомогою якої ми усвідомлено вкладаємо енергію, час, гроші в своє психічне, емоційне і фізичне здоров'я. В теорії все просто, але на практиці ми часто багато втрачаємо. Правильна турбота про себе вкрай важлива для підтримки гарного настрою і зниження тривожності. Вона також важлива для того, щоб ми могли правильно вибудовувати

відносини з самими собою і іншими.

Що не можна вважати турботою про себе? Можливо, ще важливіше розуміти, що не є турботою про себе. Якщо нам доводиться змушувати себе чимось займатися і ми не отримуємо від цього радості, ця діяльність уже не може вважатися турботою про себе. За словами клінічного психолога Агнес Вайнман (Agnes Wainman), «**турбота про себе – це те, що нас перезаряджає, вона не повинна відбирати енергію**» .

Види турботи про себе і їхні переваги

Турботу про себе можна поділити на три основні категорії: емоційну, фізичну та духовну. Далі ми розглянемо детальніше кожен з них

1. Емоційна турбота про себе

Вона допомагає вам реалізувати свої емоційні та духовні потреби і впоратися з неприємними почуттями, такими як гнів, смуток або тривога. Це може бути проста розслаблююча діяльність, наприклад, зустріч з друзями або похід у кіно. Однак частиною емоційної турботи про себе може бути відмова від речей, які викликають непотрібний стрес.

Щоб визначити, як важко вам дається емоційна турбота про себе, поставте собі ці запитання:

- Чи можете Ви опрацьовувати свої емоції здоровим способом?
- Коли Ви востаннє бачились з друзями?
- Чи берете Ви участь у подіях, які можуть вам допомогти зарядитись енергією?
- Чи вмієте Ви говорити «ні»?

Переваги емоційної турботи про себе:

Емоційна турбота про себе дозволяє відчувати себе краще і впевненіше, при вирішенні повсякденних життєвих питань. Багато досліджень підтверджують це твердження, а одне з них виявило зв'язок між негативним мисленням і, власне, здоров'ям. На думку вчених, люди з негативним мисленням більш схильні до проблем зі здоров'ям. І навпаки, позитивне мислення асоціюється зі здоровішими та щасливішими людьми.

2. Фізична турбота про себе

Це реакція на потреби вашого тіла. І якщо ви подбаєте про них, то у винагороду, ви почуватиметеся краще. Хороші способи практикувати фізичну турботу про себе – це висипатися, пити достатньо рідини або вибирати здорову їжу.

Якщо ви хочете визначити, чи є сфери фізичної турботи про себе, які вам слід покращити, дайте відповідь на такі запитання:

- Чи достатньо Ви висипаєтесь?

- Чи збагачений Ваш раціон усіма необхідними поживними речовинами?

- Чи дбаєте Ви про своє фізичне здоров'я?

- Чи достатньо Ви займаєтесь спортом?

- Чи п'єте Ви достатньо рідини?

Переваги фізичної турботи про себе

Фізична активність

З фізичною турботою про себе також пов'язана низка переваг для здоров'я. Щодо фізичних вправ, можна згадати, наприклад, їхній вплив на імунну систему, що також було підтверджено дослідженням Журналу спортивної та медичної науки від 2019 року. Воно виявило, що регулярні фізичні і вправи можуть покращити захисні сили організму та мають протизапальну дію. А згідно з іншим дослідженням, люди, які займаються фізичними вправами від двох до восьми годин на тиждень, можуть знизити ризик смертності на 29-36%.

Сон

Фізичний догляд за собою також включає в себе достатню кількість сну. Це те, що точно не можна недооцінювати. Хороший графік сну може допомогти підтримувати багато біологічних процесів, які включають, наприклад, здорову роботу мозку або належне функціонування захисних механізмів організму. Поганий сон може погіршити ці функції або навіть зробити їх дисфункціональними. 7-9 годин на добу вважаються оптимальними, враховуючи, що точна потреба у сні варіюється залежно від людини.

Споживання рідини

Говорячи про фізичний догляд за собою, не можна забувати про вживання рідини. Вода – це свого роду альфа і омега у функціонуванні нашого організму. Усі обмінні процеси відбуваються у водному середовищі, та й сам наш організм складається здебільшого з води. Через воду з організму виводяться відпрацьовані речовини, вона може регулювати температуру тіла і допомагає працювати мозку. Крім того, всі обмінні процеси також відбуваються у водному середовищі.

Здоровий раціон харчування

І останнє, але не менш важливе: вживання здорової їжі є частиною фізичної турботи про себе. Здоровий раціон пов'язаний з меншим ризиком серцево-судинних захворювань або зниженням маси тіла, що, наприклад, зменшує ймовірність розвитку діабету 2 типу і діє як профілактика проблем із суглобами. Здоровий раціон також повинен включати клітковину, пребіотики та пробіотики, які підтримують оптимальну функцію травлення.

Коли мова йде про фізичний догляд за своїм тілом, то не варто забувати про проведення часу на природі. Дослідження відомого наукового журналу “Lancet» розглянуло це питання. Автори дійшли висновку, що люди, які проводять більше часу в зелених зонах, мають менший ризик смертності, ніж ті, хто уникає природи за будь-яку ціну.

3. Духовна турбота про себе

Вона передбачає усвідомлення наших духовних потреб і глибшого сенсу життя. Це може бути, наприклад, відвідування церкви, заняття йогою або проведення часу на природі. Духовна турбота про себе також включає медитацію, добрі вчинки або ведення щоденника, в якому перераховуються речі, за які ви вдячні.

Якщо ви роздумуєте про стан вашого духовного здоров'я, то запитайте себе про таке:

- Чи займаєтесь Ви духовними практиками, які приносять Вам задоволення?

- Коли Ви востаннє були на природі?

- За що Ви вдячні в своєму житті?

Переваги духовної турботи про себе.

Багато досліджень також розглядали переваги духовної турботи про себе. Одне з них дійшло висновку, що духовно орієнтовані люди пов'язані з більш оптимістичним підходом до життя. Крім того, на думку дослідників, вони більш стійкі до стресу, а також мають нижчий рівень тривожності.

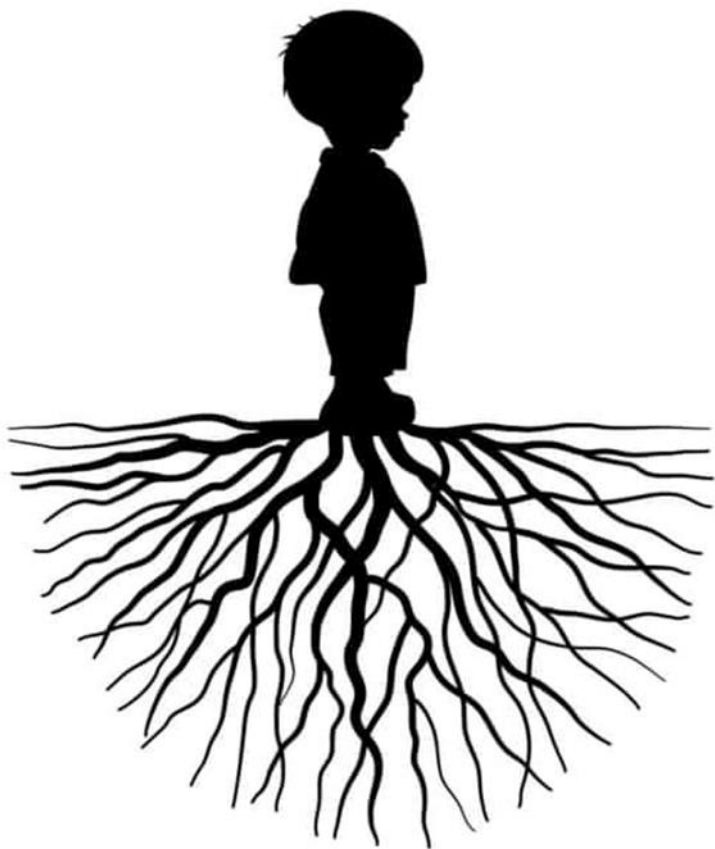
Однак, духовна турбота про себе не обов'язково пов'язана лише з релігією. Вона часто включає в себе йогу, яка може сприяти кращому управлінню стресом, допомагає психічному розслабленню і очищенню розуму від неприємних думок. Крім того, вона може покращити гнучкість і силу, підвищити рівень енергії або життєвої сили.

Вищезгадані види турботи про себе можна поділити на тимчасові та постійні. Хорошим прикладом першої категорії є зустрічі з друзями. Вони принесуть вам задоволення у вигляді соціального зв'язку або розслаблення, яке, однак, поступово зникне після того, як ви підете. З іншого боку, постійний догляд має більш довгострокові наслідки. Це може бути, наприклад, самоусвідомлення хороших речей у вашому житті або застосування принципів усвідомленості.

Додаток

15.

Вправа «Міцні коріння» :



Вправи на дихання.

Додаток 16.

ДИХАЛЬНА ВПРАВА

СЕРЦЕ



ДИХАЮЧИ, ПОДУМАЙТЕ ПРО КОГОСЬ, КОГО ВИ ЛЮБИТЕ

КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ при тривозі, страху, паніці



@ПСКНУ

Додаток 17.

Матриця Ейзенхауера.



Матриця Ейзенхауера



Як працювати з квадратом Ейзенхауера?

Розглянемо квадрат Ейзенхауера більш докладно:

Важливі і невідкладні справи. Що б ви віднесли до цієї категорії? Яку кількість термінових і важливих справ могли б записати в цей квадрат? Фокус полягає в тому, що планування за Ейзенхауером тільки тоді можна назвати ефективним, коли перший квадрат виявляється завжди чистим, без єдиного запису. Якщо у вас є список справ, які ви можете віднести в дане поле матриці, значить, щось заважає вашій продуктивній роботі: лень, відсутність самодисципліни, невміння правильно розставити пріоритети і т.д. Все це призводить до появи авралів, що погано позначається на психічному і фізичному стані людини.

Важливі, але не термінові справи. Ейзенхауер, створюючи свою систему тайм менеджменту, був упевнений, що саме ця категорія є найбільш важливою. Своєчасно помістити сюди завдання і взятися за його виконання — означає можливість присвятити вирішенню задачі стільки часу, скільки необхідно. Так, наприклад, своєчасне звернення до лікаря попередить захворювання, а написання студентської дипломної роботи трохи раніше термінів залишить можливість для виправлення помилок.

Не дуже важливі, але термінові справи. Це поле матриці Ейзенхауера призначене для розміщення сюди справ, які заважають ефективній роботі і тому вимагають негайного усунення. Наприклад, лагодження поломки комп'ютера, допомога теці в перевезенні меблів на дачу і т. д.

Не термінові і не важливі справи. У матриці пріоритетів є місце і для справ, які ми виконуємо щодня для того, щоб відволіктися від роботи. Це довгі розмови по телефону, перегляд серіалів, френд-стрічки, написання листів і т.д. тобто, всі ті справи, які є приємними, але не обов'язковими. Ейзенхауер, говорячи про пріоритети, називав подібні заняття «пожирачами часу», які негативно впливають на продуктивність праці.

Працювати з квадратом Ейзенхауера буде зручніше, якщо:

Розставити в кожному полі завдання за ступенем важливості, якщо пронумерувати їх латинськими літерами або цифрами. Братися варто спочатку за більш термінові і важливі справи; зосередитися в основному на справах з квадрата

Якщо справи зі списку не дуже термінові, але важливі потраплять в квадрат важливих і термінових справ — не страшно. Головне, щоб таке переміщення не стало тенденцією.

Визначити для себе довгострокові цілі і покроково розписати завдання для їх досягнення. Завдання розподілити по квадратах;

Не відволікатися від виконуваного в даний момент завдання на перекури, перегляд пошти і інші справи.

Таким чином, матриця, створена президентом Ейзенхауером — це дієвий інструмент тайм-менеджменту, який успішно застосовується на практиці вже понад півстоліття.

Додаток

18.

Методів турботи про себе щодня:

Внутрішній баланс і гормони щастя: як активності допомагають у житті



Обійми
для окситоцину



Сон
для мелатоніну



Сміх
для ендорфіну



Сонячні ванни
для серотоніну



Вправи
для дофаміну

Додаток

19.

Інформаційне повідомлення

Заняття 5.

Принципи підтримки: емпатія, слухання, конструктивні пропозиції.

Що робити, щоб допомогти людині з вигоранням, залежить від вашої ролі в її житті та від причини вигорання. Наприклад, якщо ви — член сім'ї і вигорання близької людини пов'язане з роботою, допомогти може бути складно. Однак ваша турботлива присутність і готовність допомогти можуть істотно змінити ситуацію на шляху до поліпшення самопочуття. Рекомендації, як допомогти людині з емоційним вигоранням:

- запропонуйте емоційну підтримку. Проявляйте співчуття та розуміння, без осуду. Важливо пам'ятати, що не всі хочуть чути

«рішення» або «чому» це відбувається. Дайте людині висловити свою думку;

- запропонуйте допомогу. Не кажіть, що ви можете зробити, а натомість запитайте, яку допомогу людина вважатиме корисною та як саме ви можете допомогти. Людям з вигоранням часто складно делегувати повноваження іншим. Ваша допомога може бути потрібна в побутових справах (наприклад, з миттям посуду), приготуванні вечері, допомозі з дітьми або домашніми улюбленцями;

- заохочуйте відпочинок і турботу про себе. Розкажіть людині, що можна брати відпустку для відпочинку та займатися діяльністю, яка покликана розслабитися та принести задоволення;

- порекомендуйте професійну допомогу. Запропонуйте звернутися по професійну підтримку, якщо людина відчуває, що її вигорання справді впливає на неї та на її повсякденне життя.

Деякі слова та фрази можуть посилити вигорання, навіть якщо за ними стоїть намір допомогти. Рекомендації, чого не слід говорити людині з емоційним вигоранням:

- не робіть таких заяв, як «змирися з цим» , «наберися жорсткості» чи «все не так вже й погано». Недооцінка досвіду вигорання змушує людей почуватися ізольованими та самотніми;

- не давайте порад. Багато людей не шукають рішень, коли звертаються по підтримку. Дайте їм інструменти, щоб вони могли самостійно приймати рішення про те, що робити;

- не звинувачуйте та не критикуйте;

- не розповідайте іншим людям про самопочуття людини, якщо вона не давала дозвіл на це.

Коли ви ставите питання, як допомогти людині з вигоранням, ключем завжди буде підхід зі співчуттям, розумінням і турботою. Емоційне вигорання може впливати на людину на фізичному, емоційному та психологічному рівні.

Додаток 20.

Вправа «Варіанти спілкування»

Тренер надає учасникам(цям) інформацію про «активне слухання».

«Активне слухання» – це уважне і шанобливе вислуховування і прийняття того, що говорить співрозмовник. Складається з вербальних та невербальних засобів, які допомагають краще розуміти співрозмовника та цікаво і доступно надавати свою інформацію. До технік активного слухання відносяться: уточнення, пауза, повторення, перефразування, логічний наслідок, відлуння, заохочувальні репліки, відкриті питання,

резюмування.

«Активно слухати» співрозмовника означає:

- дати зрозуміти співрозмовнику, що ви почули сказане ним;
- повідомити учасника про його почуття та переживання, пов'язані з розповіддю.

Внаслідок застосування «активного слухання» :

- співрозмовник починає ставитися до вас із довірою;
- партнер по спілкуванню розповідає вам набагато більше;
- ви отримуєте можливість зрозуміти співрозмовника та його почуття;
- можна безболісно «випустити пару», якщо схвильований чи розгніваний.

Правила «активного слухання»:

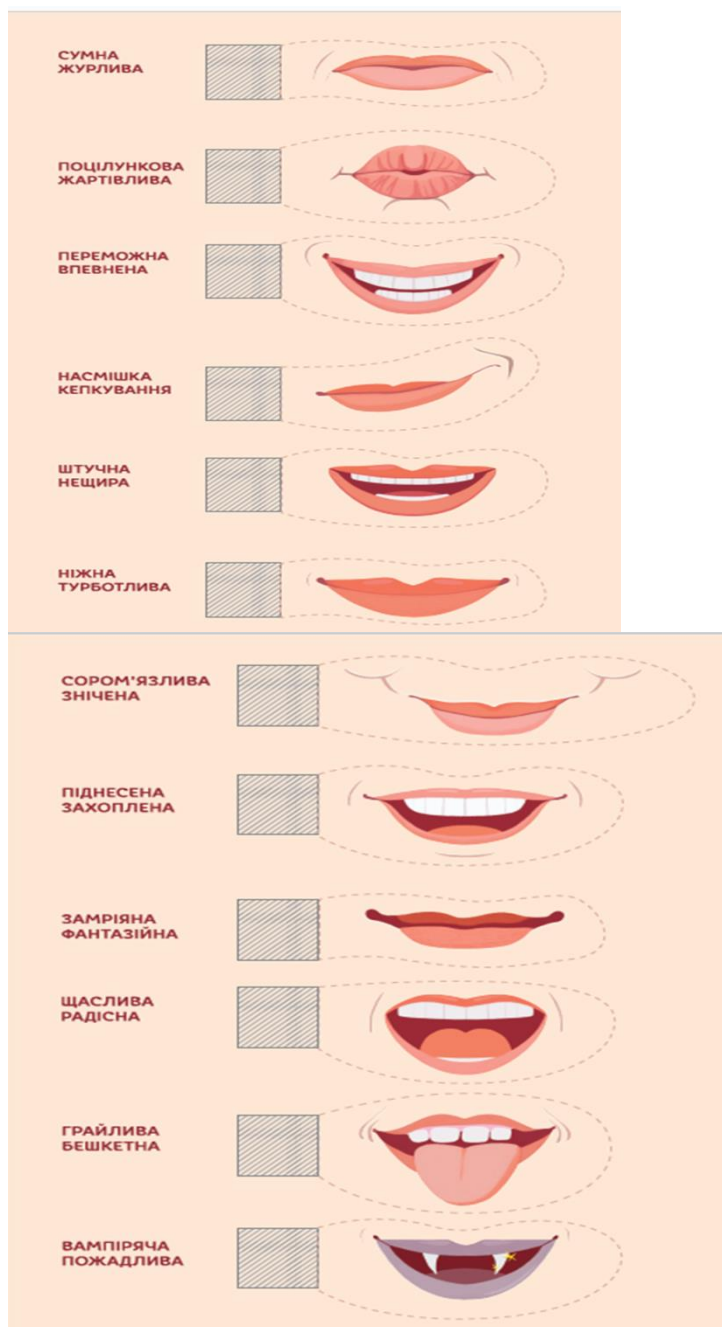
1. Доброзичливий настрій. Спокійно реагувати на все, що каже співрозмовник. Жодних особистих оцінок та зауважень до сказаного.
2. Не влаштовувати розпитування. Будувати пропозиції у ствердній формі.
3. Робити паузу. Давати співрозмовнику час подумати.
4. Не боятися робити помилкові припущення щодо почуттів, які відчуває співрозмовник.
5. Зоровий контакт: очі співрозмовників перебувають на одному рівні.
6. Якщо ви розумієте, що співрозмовник не налаштований на розмову та відвертість, то дайте йому спокій.

Тренер: метод «активного слухання» дає можливість почути свого співрозмовника, зрозуміти його, і лише тоді рухатися далі у вирішенні конфлікту, що виник».

Додаток

21.

Терапевтична гра «Сила усмішки».



Вправа « Чарівний глечик »

- Тобі сьогодні пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Настав час зробити те, що постійно відкладаєш!
- Вищі сили тебе оберігають!
- Твої мрії обов'язково реалізуються!
- Повір, у тебе все вийде!
- Сьогодні очікуй прибутку!
- Все складеться для тебе найкращим чином!
- Пам'ятай, тебе кохають!
- Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Пам'ятай: ти народився, щоб бути щасливим!
- Люби себе таким, яким ти є, – неповторним!
- Потурбуйся про здоров'я свого тіла і душі!
- У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!
- Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!
- Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!
- Сьогодні з тобою спокій і радість!
- Сьогодні щасливий день!

Додаток 23

Техніка «Капсула часу»

Визначте термін, коли відкриєте лист. Це може бути через рік, п'ять років, чи навіть через кілька місяців. Термін залежить від ваших цілей і бажань.

Обміркуйте, про що хочете написати.

Ви можете включити наступні теми:

Ваше теперішнє життя: місце роботи, навчання, відносини, хобі.

Цілі: що ви хочете досягти до моменту відкриття листа?

Почуття: що вас зараз хвилює, радує, надихає?

Передбачення: яким ви бачите себе в майбутньому?

Побажання: що ви хочете сказати собі в майбутньому?

Будьте відвертими

Не обмежуйте себе. Лист пишете лише для себе, тому будьте щирими і відкритими.

Виберіть формат і спосіб зберігання

Напишіть лист від руки та сховайте його в надійне місце.

Напишіть його в електронному вигляді та заплануйте доставку через спеціальні сервіси (наприклад, FutureMe.org).

Закрийте лист для себе в теперішньому.

Ви можете запакувати його в конверт або навіть покласти в спеціальну коробку, щоб не підглядати раніше терміну.

Приклади питань для натхнення:

Чим ти зараз найбільше пишаєшся?

Які труднощі ти долаєш у своєму житті?

Що хочеш досягти найближчим часом?

Яким ти уявляєш своє життя через кілька років?

Що хочеш порадити собі в майбутньому?

Що дає ця техніка?

Самоаналіз: допомагає зрозуміти свої прагнення і страхи.

Мотивація: перечитуючи лист, можна побачити, як далеко ви просунулися.

Підтримка: слова з минулого можуть надихнути і нагадати про те, що ви сильні.

Чи хочете ви скласти такий лист зараз? Я можу допомогти структурувати ваші думки!

Додаток 24

Вправа «Валіза»



ГЛОСАРІЙ

АДАПТАЦІЯ – процес пристосування організму, особистості до змін оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах.

АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА – одна з форм девіантної поведінки, особливий тип деструктивної поведінки, який виражається у прагненні до відходу від реальності через зміну свого психічного стану.

БУЛІНГ – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ –внутрішнє переконання людини у власних силах і можливостях, що дозволяє їй діяти без страху, сумнівів і комплексів.

ДЕПРЕСІЯ – стан душевного розладу людини, відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил.

ДЕСТРУКТИВНІСТЬ – негативне ставлення людини до самої себе або до інших і відповідна до цього ставлення поведінка.

ДИСТРЕС – стрес, що негативно впливає на діяльність і поведінку людини, аж до повного їх руйнування.

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ – це психічний стан, який виникає внаслідок тривалого стресу, надмірного емоційного та психологічного навантаження.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – це здатність сприймати і розуміти емоційні вияви особистості, керувати власними емоціями на основі інтелектуальних процесів.

ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ – стан людини, що викликається конфліктними умовами, підвищеною ймовірністю виникнення аварійних ситуацій, несподіваним або довготривалим напруженням інших видів і визначає тимчасове пониження стійкості психічних процесів та професійної працездатності.

ЕМОЦІЙНА НЕВРІВНОВАЖЕНІСТЬ – психологічна властивість особистості, що сприяє виникненню надмірної емоційної реакції, яка негативно (дезадаптивно) впливає на діяльність та поведінку.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ – інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, волевих, інтелектуальних та

мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності.

ЕУСТРЕС – це форма стресу, яка відбувається в результаті позитивних подій або ситуацій, які викликають певну ступень збудження або зацікавленості.

ЖИТТЄВИЙ БАЛАНС – стан рівноваги між різними сферами життя людини, такими як робота, сім'я, особисті інтереси тощо.

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА – фільтрація потоку отримуваної інформації, що допомагає відсіювати фейки та протистояти шахрайству.

ЗДОРОВ'Я – стан фізичного, душевного, психічного і соціального благополуччя людини.

ЗДОРОВ'Я ПСИХІЧНЕ – невід'ємна частина загального здоров'я, стан психічного та душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію діяльності і поведінки, адаптацію до навколишнього середовища.

ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІЧНЕ – стан психічного та духовного благополуччя, що забезпечує людині адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності, адаптацію до навколишнього середовища.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – стан розуму, який показує, чи відчуває людина себе щасливою, працездатною.

НАПРУЖЕНІСТЬ – психічний стан людини, що викликається складними, екстремальними для даної особистості умовами.

НЕВРОЗ – функціональний нервово-психічний (як правило, зворотний) розлад, що виникає в результаті дії на психіку людини довготривалих психотравмуючих факторів, емоційних або інтелектуальних перенапружень, порушення особливо значущих для неї відношень.

НЕРВОВО-ПСИХІЧНА НЕСТІЙКІСТЬ – схильність людини до нервових зрывів при значній психічній чи фізичній нарузі.

ПАНІКА – психологічний стан, викликаний загрозливим впливом зовнішніх умов; групова реакція на певну чи реальну загрозу, пов'язану з масовим переживанням надмірної напруги, відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда чи групи людей під впливом реальної загрозливої ситуації, різних хибних чуток, версій, взагалі страхітливої чи неприємної для індивіда, групи інформації.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу надсильних стресорів.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ – тип мислення, при якому людина здатна бачити вирішення життєвих завдань шляхом готовності до здійснення активних пізнавальних та соціальних дій, підтримувати впевненість в собі, надію і зацікавленість, що б не сталося.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ СИНДРОМ – сукупність психофізіологічних симптомів і соціальних наслідків, властивих самопочуттю і поведінці людей, які пережили катастрофу, тяжке випробування, пов'язане із загрозою для життя.

ПОЧУТТЯ – суб'єктивне переживання людиною подій, позитивне або негативне емоційне ставлення до предметів і явищ дійсності.

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ – зміна психічної структури, якостей особистості під впливом виконання професійних обов'язків.

ПСИХІКА – властивість високоорганізованої матерії відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу і на цій основі саморегулювати свою поведінку та управляти всією життєдіяльністю людини.

ПСИХІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ – психічний стан людини, обумовлений передбаченням несприятливого розвитку подій і супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху.

ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ – це патологічні стани, що супроводжуються порушеннями мислення, емоційної сфери та поведінки людини, не властиві у конкретному культурному середовищі.

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ – система свідомих актів, дій людини, спрямованих на досягнення та підтримку необхідного психічного стану, управління своєю психікою.

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ – цілісна, інтегральна якість особистості, що проявляється в її здатності оптимально відображати дійсність у складних, в тому числі і стресових ситуаціях.

ПСИХІЧНЕ «ВИГОРАННЯ» – стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється у професійній діяльності людини.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує їй в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності.

ПСИХОГІПІЄНА – комплекс заходів, націлений на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини, забезпечення найкращих умов для її психічної діяльності.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ – це стиль, емоційно забарвлене спілкування і взаємодія людей, яка впливає на їх спільну діяльність.

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА – невід’ємна частина загальної культури людини, що включає такі необхідні елементи: пізнання себе, пізнання іншої людини, уміння спілкуватися з людьми і регулювати свою поведінку.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС – сукупність внутрішніх засобів з потенційно-активними характеристиками, якими людина володіє і які доцільно використовує для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимальної життєвості.

ПРОФІЛАКТИКА – своєчасне попередження відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі.

РЕЗИЛІЄНС – здатність знову бути щасливим, успішним після того, як сталося щось важке чи погане.

РЕФЛЕКСІЯ – спрямованість пізнання людини на саму себе, на свою діяльність та поведінку, свій внутрішній світ, психічні якості і стани; вміння уявляти себе на місці іншої людини, мислено (в думці) програвати ситуацію за неї.

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – процес свідомого розвитку особистості у всій багатогранності свого «Я», спрямований на подолання почуття невдоволеності собою (своїми фізичними, інтелектуальними, професійними та іншими можливостями).

САМОКОНТРОЛЬ – здатність людини до усвідомленої регуляції власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, пред’явленим вимогам, нормам, правилам.

САМООЦІНКА – судження людини про свої можливості, властивості, поведінку у порівнянні з певним еталоном, зразком.

САМОПОВАГА – важлива складова Я-концепції, що виявляється в тому, наскільки індивід впевнений у собі й наскільки він відчуває свою цінність.

САМОПОЧУТТЯ – комплекс суб’єктивних відчуттів, що відображає ступінь фізіологічної та психологічної комфортності наявного стану людини.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ – системна характеристика особистості, що відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, спрямованість на досягнення максимальної ефективності своєї власної діяльності, уміння і досвід контролю за своїм станом і діяльністю.

САМОСТАВЛЕННЯ – специфіка ставлення особистості до самої себе, до власного «Я».

СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» – характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, здобувачами освіти, пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері професійної діяльності.

СТИГМАТИЗАЦІЯ – процес «навішування» ярликів, виключення з колективу, суспільства носіїв стигми з ігноруванням їх особистісного потенціалу.

СТРАХ – негативна емоційна реакція людини на справжню чи уявну небезпеку.

СТРЕС – стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища.

СТРЕС ПРОФЕСІЙНИЙ – напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності.

СТРЕСОВИЙ СТАН – емоційний стан напруги, що виникає при загрозі, перевантаженнях, коли необхідно приймати швидкі і відповідальні рішення.

СТРЕСОГЕННІ ФАКТОРИ – несприятливі чинники (стресори), що викликають в організмі людини стан стресу-напруження.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ. – комплексна властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА – умисне спричинення власної смерті, часто вчинене з відчаю.

СУЇЦИДАЛЬНА ТЕНДЕНЦІЯ – це динаміка поступового наростання суїцидальних психологічних станів: від зниження вітальності, втрати радості від життя до нестерпності токсичних емоційних станів, які призводять до формування суїцидальних думок, намірів, планів і зрештою – суїцидальних дій.

ТРАВМА ПСИХІЧНА – різноманітні ушкодження психіки, які порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт і є причиною виникнення неврозів та інших захворювань.

ТРИВОГА – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій.

ТРИВОЖНІСТЬ – схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора.

ТРУДНОЩІ – це перешкоди, складні обставини або випробування, які вимагають значних зусиль для їх подолання, а також перепони, що виникають на шляху до досягнення мети.

ХВИЛЮВАННЯ – психічний стан людини, що виникає в ситуаціях небезпеки, неповної інформованості, у відповідальних ситуаціях з невизначеними наслідками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арцимєєва Д., Терентьєва Г., Зав'ялова Т., Паньків Н., Залюбовська Л. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я. Київ : ГО «Глобал», 2023. 64 с.
2. Даценко О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія «Психологія», Том 31 (70). 2020, № 4. С. 22-27. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf.
3. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Поняття «ментальне здоров'я»: веб-сайт. URL : <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/mental-health> (дата звернення: 06.01.2025).
5. Поняття «резилієнс»: веб-сайт. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resilience> (дата звернення : 06.01.2025).
6. Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?» : лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 29 березн. 2023 р. № 21/08-479. URL : <https://imzo.gov.ua/2023/06/21/lyst-imzo-vid-29-03-2023-21-08-479-pro-vseukrains-ku-prohramu-mental-noho-zdorov-ia-ty-ia/> (дата звернення : 06.01.2025).
7. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження від 06 жовтн. 2021 р. № 1215-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text> (дата звернення : 06.01.2025).
8. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року: Указ Президента України від 12 березн. 2021 р. № 94/2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text> (дата звернення : 06.01.2025).
9. Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей : Указ Президента України від 07 грудн. 2019 р. № 894. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/894/2019#Text> (дата звернення : 06.01.2025).
10. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження КМУ від 27 грудн. 2017 р. № 1018-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення : 06.01.2025).
11. Про формування відповідального ставлення до здоров'я дітей та учнівської молоді, протидії ВІЛ/СНІДу та наркоманії: лист ДНУ

«Інститут модернізації змісту освіти» від 30 липн. 2010 № 1.4/18-3126.
URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/9090/ (дата звернення : 06.01.2025).

12. Психологічний словник / авт.-уклад. В. Синявський, О. Сергєєнкова; ред. Н. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

13. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

14. Щодо невідкладних заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей та належну організацію освітнього процесу : лист МОН України від 12 лют. 2021 р. № 1/9-65. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-nevidkladnih-zahodiv-spryamovanih-na-zberezhennya-zdorovya-ditej-ta-nalezhnu-organizaciyu-osvitnogo-procesu> (дата звернення : 06.01.2025).