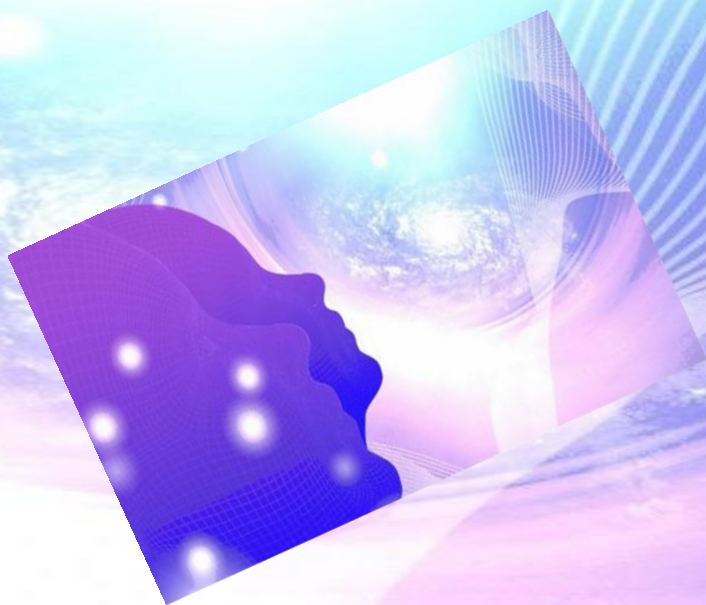


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ  
У ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**А. В. Голубенко, І. О. Нагаєвська**

***Методичний кейс  
просвітницьких та  
профілактичних програм  
працівників психологічної служби***

***Методичний посібник***



**Житомир  
2023**

*Рекомендовано до друку навчально-методичною радою  
Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти  
у Житомирській області (протокол № 2 від 12.06.2023 р.)*

### **Рецензенти:**

**Сахневич І. Д.**

- кандидат педагогічних наук, заступник директора з навчально-виховної роботи Житомирського професійного ліцею Житомирської обласної ради

**Омельченко Т. В.**

- практичний психолог, психотерапевт за напрямом КП, доктор філософії за спеціальністю «Психологія», голова Рівненської філії Української спілки психотерапевтів

**Васильчук В. А.**

- директор Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області

Методичний кейс просвітницьких та профілактичних програм працівників психологічної служби : методичний посібник / Укладачі А. В. Голубенко, І. О. Нагаєвська. Житомир, 2023. 498 с.

*У методичному посібнику представлені діючі нормативно-правові документи й методичні матеріали щодо організації та проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Просвітницькі програми», «Профілактичні програми».*

*Презентовано конкурсні роботи працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області, учасників II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Просвітницькі програми», «Профілактичні програми» (за підсумками 2021-2023 рр.).*

*Викладено зразки оформлення заявки на участь, титульної сторінки, листа керівника про результати апробації програми та відежу на неї.*

*Подано структуру повного комплекту конкурсних матеріалів та орієнтовну змістово-структурну модель анотації програми просвітницького та профілактичного напрямів.*

*Видання адресоване працівникам психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти та загальної середньої освіти, методистам Навчально-методичних кабінетів (центрів професійно-технічної освіти, студентам вищих навчальних закладів із спеціальностей «Психологія», «Практична психологія», «Соціальна педагогіка».*

*Просвітницькі та профілактичні програми подаються в авторській редакції, відповідальність за дотримання норм академічної доброчесності несуть автори.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ</b> .....	7
1.1. Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»: наказ Міністерства освіти і науки України № 555 від 31.05.2018 .....	7
1.2. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»: наказ Міністерства освіти і науки України № 751 від 01.07.2021 .....	23
1.3. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»: наказ Міністерства освіти і науки України № 845 від 20.09.2022 ....	29
1.4. Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації № 57 від 23.09.2021 .....	35
1.5. Про підсумки II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів: наказ Департаменту освіти у науки Житомирської обласної військової адміністрації № 136 від 07.11.2022 .....	37
1.6. Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів: наказ Департаменту освіти у науки Житомирської обласної військової адміністрації № 135 від 07.11.2022 .....	43
1.7. Про підсумки II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів: наказ Департаменту освіти у науки Житомирської обласної військової адміністрації № 56 від 24.03.2023 .....	47
<b>РОЗДІЛ 2. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ УЧАСНИКІВ II ЕТАПУ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ «НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У НОВІЙ ШКОЛІ» У НОМІНАЦІЇ «ПРОСВІТНИЦЬКІ ПРОГРАМИ» (2021-2022 Н.Р.)</b> .....	53
2.1. Вдовенко Д. О., Оніжук О. М. Життя без насильства (Державний навчальний заклад «Центр сфери обслуговування м. Житомира»), переможці II етапу .....	53

2.2. Гладченко О. В. Медіаграмотність та безпека в інтернеті (Коростишівський професійний аграрний ліцей), лауреат II етапу ...	100
2.3. Пліс С. В. Ми удосконалюємося, коли..., або дзеркало нашої професійно-психологічної компетентності (Державний навчальний заклад «Житомирське вище професійне технологічне училище»), лауреат II етапу .....	135
<b>РОЗДІЛ 3. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ УЧАСНИКІВ II ЕТАПУ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ «НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У НОВІЙ ШКОЛІ» У НОМІНАЦІЇ «ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРОГРАМИ» (2022-2023 Н.Р.) .....</b>	<b>238</b>
3.1. Пліс С. В., Поліщук С. В. Психологічний бронезилет: бути стійкими та ресурсними (Державний навчальний заклад «Житомирське вище професійне технологічне училище»), лауреат II етапу .....	238
3.2. Єфименко Л. С. Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому (Державний навчальний заклад «Бердичівське вище професійне училище»), лауреат II етапу .....	304
3.3. Синежук А. В. Профілактика стресових станів учасників освітнього процесу під час війни (Державний навчальний заклад «Малинський професійний ліцей»), лауреат II етапу .....	347
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>491</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>492</b>
ДОДАТОК А. Зразок оформлення заявки на участь .....	492
ДОДАТОК Б. Зразок титульної сторінки .....	493
ДОДАТОК В. Структура повного комплексу конкурсних матеріалів .....	494
ДОДАТОК Д. Орієнтовна змістово-структурна модель анотації програми просвітницького та профілактичного напрямів .....	495
ДОДАТОК Е. Зразок відгуку на програму .....	496
ДОДАТОК Є. Зразок листа керівника про результати апробації програми .....	497

## ВСТУП

Одними із основних завдань щорічного Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» є створення освітнього простору, який об'єднує працівників психологічної служби для акумуляції сучасних інноваційних педагогічних технологій, обміну досвідом; пошук та підтримка творчих працівників психологічної служби, сприяння впровадженню їх методичних інновацій; удосконалення фахової майстерності, стимулювання творчого самовдосконалення; узагальнення досвіду практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти щодо розробки й реалізації авторських програм; оновлення та поповнення інформаційної бази професійного інструментарію фахівців психологічної служби у системі освіти України.

Мета пропонованого видання полягає у поширенні кращого досвіду працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області щодо укладання профілактичних та просвітницьких програм; підвищенні професійної компетентності та якості укладання програм у подальшому; популяризації престижності професій практичного психолога та соціального педагога.

Просвітницькі програми, презентовані у даному методичному посібнику, спрямовані на підвищення рівня психологічної компетентності учасників освітнього процесу щодо:

- видів насильства, його причин, наслідків, правил безпечної поведінки в різних ситуаціях насильства;
- медіаграмотності особистості, здатної аналізувати, приймати свідомі рішення, мислити логічно та критично, мати власну точку зору, розпізнавати небезпеку у всесвітній мережі Інтернет;
- особистості педагога як суб'єкта освітньої діяльності, психологічно компетентного й здатного до саморозвитку та самоудосконалення.

Профілактичні програми, які пропонуються у виданні, спрямовані на:

- профілактику розвитку посттравматичних порушень педагогічних працівників; попередження проявів наслідків психологічної травматизації; збереження та зміцнення психологічного здоров'я;
- попередження інтернет-залежності здобувачів освіти;

ознайомлення із основними правопорушеннями та ризиками, які існують в інтернеті та соціальних мережах; інформування про номери «гарячих ліній» служб надання допомоги;

- попередження стресових станів усіх учасників освітнього процесу; ознайомлення із механізмами формування стресостійкості особистості, навичок самодопомоги та саморегуляції емоційних станів і поведінки в емоційно складних ситуаціях.

Методичний посібник складається зі вступу, 3 розділів, списку використаних джерел, додатків.

Представлені матеріали допоможуть практичним психологам і соціальним педагогам при оформленні необхідних документів та укладанні конкурсних матеріалів, оскільки у посібнику представлено: зразки оформлення заявки на участь у конкурсі, титульної сторінки, листа керівника про результати апробації програми та відгуку на неї; структура повного комплексу конкурсних матеріалів; орієнтовна змістово-структурна модель анотації програми просвітницького та профілактичного напрямів.

У методичному посібнику представлені авторські програми учасників II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Просвітницькі програми», «Профілактичні програми» закладів П(ПТ)О Житомирської області за 2021-2023 роки.

Просвітницькі та профілактичні програми представлено в авторській редакції, збережено їх орфографічні та пунктуаційні особливості.

Видання адресується працівникам психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти та загальної середньої освіти, методистам Навчально-методичних кабінетів (центрів) професійно-технічної освіти України, студентам вищих навчальних закладів із спеціальностей «Психологія», «Практична психологія», «Соціальна педагогіка».

**РОЗДІЛ 1**  
**НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ**

**1.1. Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»: наказ Міністерства освіти і науки України № 555 від 31.05.2018**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Н А К А З**

31.05.2018

м. Київ

№ 555

Зареєстровано в Міністерстві  
юстиції України  
26 червня 2018 року  
за № 744/32196

Про затвердження Положення  
про Всеукраїнський конкурс  
авторських програм практичних  
психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», підпункту 17 пункту 4, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 жовтня 2014 року № 630, та з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти України

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», що додається.

2. Державній науковій установі «Інститут модернізації змісту освіти» (Спірін О. М.) забезпечити організацію та проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі».

3. Директорату інклюзивної та позашкільної освіти Міністерства освіти і науки України (Самсонова Л. С.) забезпечити подання цього наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України в установленому порядку.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Хобзея П. К.

Міністр

Л. М. Гриневич

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства освіти  
і науки України  
31 травня 2018 року № 555

Зареєстровано в Міністерстві  
юстиції України  
26 червня 2018 року  
за № 744/32196

**Положення  
про Всеукраїнський конкурс  
авторських програм практичних психологів і соціальних  
педагогів «Нові технології у новій школі»**

**I. Загальні положення**

1. Це Положення визначає етапи Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти «Нові технології у новій школі» (далі – конкурс): організацію, підготовку, проведення та підбиття підсумків.

2. Метою конкурсу є виявлення та поширення кращого досвіду, оптимізація інноваційної діяльності працівників психологічної служби, підвищення професійної компетентності, якості програм, реалізації творчого потенціалу, престижності професії практичних психологів та соціальних педагогів.



### 3. Завдання конкурсу:

створення освітнього простору, який об'єднує працівників психологічної служби для акумуляції сучасних інноваційних педагогічних технологій, обміну досвідом;

пошук та підтримка творчих працівників психологічної служби, сприяння впровадженню їх методичних інновацій;

удосконалення фахової майстерності, стимулювання творчого самовдосконалення;

узагальнення досвіду практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти щодо розробки та реалізації авторських програм;

оновлення та поповнення інформаційної бази професійного інструментарію фахівців психологічної служби у системі освіти України.

4. Засновником конкурсу є Міністерство освіти і науки України (далі – МОН).

5. Конкурс оголошується наказом МОН, в якому, зокрема, зазначаються: склад Організаційного комітету, строки проведення конкурсу, номінація, з якої проводиться конкурс.

6. Організатором конкурсу є Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» (далі – Інститут).

### 7. Інститут здійснює:

організаційно-методичне забезпечення конкурсу;

визначення номінації конкурсу, за якою проводитиметься конкурс у поточному році;

залучення до проведення конкурсу закладів освіти, наукових установ, громадських, благодійних організацій, органів місцевого самоврядування (за згодою);

формування пропозицій щодо персонального складу організаційного комітету та журі, забезпечення належних умов їх роботи;

зберігання документації;

забезпечення проведення III етапу конкурсу;

опрацювання зауважень та пропозицій щодо проведення конкурсу.

8. Під час проведення конкурсу обробка персональних даних учасників здійснюється відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних».

## **II. Етапи та строки проведення конкурсу**

1. Конкурс проводиться щорічно на засадах відкритості, прозорості та гласності за однією номінацією, визначеною організатором, у три етапи окремо для практичних психологів та соціальних педагогів:

I етап – районний (міський) – до грудня поточного року.

II етап – обласний, Київський та Севастопольський міський – до лютого наступного року.

III етап – фінальний – до травня наступного року.

2. До участі в кожному наступному етапі конкурсу допускаються переможці попереднього етапу з визначеної номінації.

3. Форма проведення конкурсу – заочна.

## **III. Учасники конкурсу**

1. Учасниками конкурсу можуть бути працівники психологічної служби у системі освіти з відповідною фаховою освітою (практичний психолог, соціальний педагог) (далі – учасники конкурсу).

2. Учасником конкурсу може бути як один автор, так і група авторів.

3. Учасники конкурсу зобов'язані ознайомитись із цим Положенням та дотримуватись його.

4. Участь у конкурсі здійснюється на добровільних засадах.

## **IV. Організаційний комітет та журі конкурсу**

1. Для організації проведення усіх етапів конкурсу створюються організаційні комітети за місцем їх проведення: місцеві – для організації проведення I та II етапів, центральний – для організації проведення III етапу (далі – оргкомітет).

2. Персональний склад оргкомітетів I та II етапів конкурсу, до яких входять представники органів управління освітою, органів місцевого самоврядування (за згодою), наукових і науково-методичних установ та організацій, місцевих органів виконавчої влади, представники громадських

організацій, товариств, благодійних фондів (за їх згодою), щороку визначається та затверджуються Міністерством освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, департаментами (управліннями) освіти і науки обласних, районних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій.

3. Кількість членів оргкомітету I та II етапу конкурсу має бути не менше ніж сім осіб.

4. Персональний склад центрального комітету III етапу конкурсу, до якого входять представники МОН, Інституту, наукових і науково-методичних установ та організацій, закладів вищої освіти, Національної академії педагогічних наук України (за згодою), громадських організацій, товариств, благодійних фондів (за згодою), щороку затверджується наказом МОН за поданням організатора за визначеною номінацією.

5. Кількість членів оргкомітету III етапу конкурсу має бути не менше ніж дев'ять осіб.

6. До складу оргкомітету не можуть входити учасники конкурсу.

7. Місцеві, центральний оргкомітети очолюють голови оргкомітетів, які здійснюють розподіл повноважень між його членами та керують роботою з організації проведення конкурсу, визначають графік засідань та забезпечують присутність усіх членів оргкомітетів, дотримання процедури проведення конкурсу, проводять їх засідання.

8. Голову і секретаря оргкомітету обирають на засіданні оргкомітету з-поміж членів оргкомітету більшістю голосів.

9. Члени місцевого, центрального оргкомітетів конкурсу: забезпечують порядок проведення відповідного етапу конкурсу; розглядають документи учасників конкурсу та приймають рішення щодо них; не втручаються у процес оцінювання авторських програм учасників конкурсних випробувань; приймають за протоколами журі рішення про визначення переможців, лауреатів конкурсу.

10. Секретар місцевого, центрального оргкомітетів: приймає документи учасників конкурсу; забезпечує ведення та

збереження документації; бере участь у засіданнях оргкомітету; веде їх протоколи; оформляє документацію щодо проведення та підбиття підсумків відповідного етапу конкурсу; сприяє висвітленню результатів у засобах масової інформації; відповідає за зберігання документів та матеріалів.

11. Формою роботи оргкомітету є засідання. Рішення про проведення засідання приймає голова оргкомітету. Засідання оргкомітету вважається правоможним, якщо на ньому присутні не менше двох третин від його складу.

12. Рішення оргкомітету приймається колегіально на його засіданнях шляхом відкритого голосування простою більшістю голосів його членів, присутніх на засіданні. У разі рівного розподілу голосів вирішальним є голос голови оргкомітету.

13. Рішення оргкомітету кожного етапу конкурсу оформлюється протоколом, який підписують голова, секретар.

14. Для проведення оцінювання авторських програм учасників конкурсу оргкомітет формує журі конкурсу. Кількість членів журі має становити від 5 до 11 осіб.

15. Члени журі забезпечують об'єктивність оцінювання поданих авторських програм за визначеними критеріями, наведеними у додатку 1 до цього Положення, заповнюють та підписують протокол оцінювання.

16. Протокол передається до оргкомітету відповідного етапу конкурсу в день завершення роботи журі.

## **V. Порядок проведення конкурсу**

1. Проведення конкурсу забезпечують: на I етапі – органи управління освітою районних (міських) державних адміністрацій; на II етапі – Міністерство освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, департаменти (управління) освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій; на III етапі – Інститут.

2. Публікація оголошення про проведення конкурсу в друкованих засобах масової інформації та оприлюднення його на офіційному веб-сайті МОН та офіційних веб-сайтах

організатора здійснюється не пізніше ніж за 30 календарних днів до початку конкурсу.

3. До участі в конкурсі допускаються авторські програми, апробовані в закладах освіти та оформлені належним чином.

4. Учасники конкурсу мають подати повний комплект матеріалів: заявку на участь у конкурсі, зразок якої наведено у додатку 2 до цього Положення; 6 авторську програму відповідно до вимог, зазначених у додатку 3 до цього Положення; анотацію авторської програми (не більше 4000 знаків, до двох сторінок); відгуки керівників закладів освіти, де проходила апробація програма; матеріали, що демонструють реалізацію програми в закладі освіти (фото, відео, відгуки учасників, публікації в ЗМІ).

5. Кожна авторська програма оформлюється державною мовою, має бути відредагована, зброшурована (переплетена) та подана на паперовому і електронному носіях (у форматі Microsoft Word, шрифт TimesNewRoman, формат А4, на електронних носіях).

6. На титульній сторінці комплекту конкурсної документації необхідно зазначити: вислів «На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»; номінацію; назву програми; прізвище, ім'я, по батькові автора(ів); телефон, електронну адресу.

7. Усі спірні питання щодо процедури проведення конкурсу та результатів участі учасника конкурсу в певному етапі розглядають оргкомітети за місцем їх проведення.

8. Учасники конкурсу можуть протягом трьох календарних днів після оприлюднення рейтингового списку подати заяву в письмовій формі до оргкомітету щодо незгоди з результатами оцінювання.

9. Оргкомітет протягом трьох робочих днів з дня надходження заяви ухвалює рішення, що фіксується у протоколі засідання, зразок якого наведено у додатку 4 до цього Положення.

## **VI. Номінації конкурсу**

1. Профілактичні програми – програми, спрямовані на профілактику труднощів у навчанні, вихованні та соціалізації, відхилень у розвитку і поведінці.

2. Корекційно-розвиткові програми – програми, спрямовані на попередження та корегування проблем, труднощів, подолання шкідливих звичок, негативних емоційних станів, усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки, адаптацію до умов навчання і життєдіяльності тощо.

3. Розвивальні програми – програми, спрямовані на розкриття інтелектуально-особистісного потенціалу учасників освітнього процесу, формування та розвиток їх соціально-психологічних компетентностей, формування готовності до самореалізації.

4. Просвітницькі програми – програми, спрямовані на формування психологічних знань, підвищення рівня психологічної культури і психологічної компетентності учасників освітнього процесу.

## **VII. Підбиття підсумків та нагородження переможців конкурсу**

1. На підставі протоколів оцінювання формується рейтинговий список авторських програм, зазначених у додатку 5 до цього Положення, оргкомітет кожного етапу підбиває підсумки конкурсу та складає узагальнений протокол за зразком, наведеним у додатку 6 до цього Положення, із підписами усіх членів оргкомітету та журі. Рейтинговий список оприлюднюється на офіційних веб-сайтах МОН, Інституту та обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти.

2. За підсумками кожного етапу конкурсу на підставі узагальнених протоколів визначається переможець. За однакової кількості балів перевага надається тому учаснику конкурсу, який має вищий бал за 1, 2, 3 та 5 критерії оцінювання авторських робіт.

3. За підсумками III етапу конкурсу на підставі узагальнених протоколів 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, III місце.

4. Автори, колективи авторів програм усіх етапів конкурсу можуть бути відзначені дипломами, спеціальними призами оргкомітетів, благодійних фондів, спонсорів тощо.

5. Автори, колективи авторів, програми яких брали участь у III етапі конкурсу, нагороджуються дипломами.

6. Результати III етапу конкурсу затверджуються відповідним наказом МОН та оприлюднюються на офіційних веб-сайтах МОН, Інституту та обласних 8 інститутів післядипломної педагогічної освіти не пізніше ніж за два тижні до проведення підсумкової науково-практичної конференції.

### **VIII. Фінансування конкурсу**

Фінансування заходів, пов'язаних із проведенням конкурсу, здійснюється за рахунок коштів, не заборонених законодавством України.

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти ..... Л. С. Самсонова

Додаток 1  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
(пункт 15 розділу IV)

**Критерії  
оцінювання авторських програм Всеукраїнського конкурсу  
практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»**

№ з/п	Критерії	Бал від 0 до 2
1	Актуальність	
2	Відповідність меті та завданням	
3	Відповідність змісту програми віковим особливостям	
4	Технологічність і комплексність вирішення завдань програми (заходи, вправи тощо)	
5	Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій	
6	Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму	
7	Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми	
8	Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми (приміщення, обладнання, інструмент тощо)	
9	Опис строків і послідовності етапів реалізації програми	
10	Конкретність формування запланованих результатів	
11	Опис проведення апробації	
12	Грамотність і естетичність оформлення	
13	Коректність використання професійної термінології	
14	Дотримання технічних вимог щодо оформлення	

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова



Додаток 2  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
(пункт 4 розділу V)

**Заявка**  
**на участь у Всеукраїнському конкурсі**  
**авторських програм практичних психологів і соціальних**  
**педагогів «Нові технології у новій школі»**

\_\_\_\_\_ (практичний психолог / соціальний педагог)

Автор (авторський колектив) \_\_\_\_\_  
направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських  
програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові  
технології у новій школі» в номінації

\_\_\_\_\_ програму \_\_\_\_\_  
Апробацію програми проведено з \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
по \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (назва закладу освіти)

Кількість учасників \_\_\_\_\_

Автор (авторський колектив) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

Додаток 3  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів «Нові  
технології у новій школі»  
(пункт 4 розділу V)

**Вимоги до авторських програм  
Всеукраїнського конкурсу  
практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»**

Авторська програма – комплекс заходів, направлених на досягнення цілей навчання, виховання і розвитку, реалізація яких обмежена конкретними часовими рамками.

1. Теоретичні основи програми (опис психологічної / соціальної проблематики).
2. Науково-методичне обґрунтування програми, де зазначено її актуальність, мету, завдання, кількість учасників, а також на яку аудиторію розрахована, на кого спрямована авторська робота, хто має її впроваджувати.
3. Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ / заходів, модулів, дидактичних розділів тощо залежно від номінації).
4. Опис використаних методик і технологій із зазначенням джерел.
5. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми.
6. Строки та етапи реалізації програми.
7. Очікувані результати.

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

Додаток 4  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
(пункт 9 розділу V)

**Протокол  
засідання оргкомітету та членів журі щодо вирішення  
спірних питань з оцінювання авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів**

Присутні \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Голова оргкомітету \_\_\_\_\_

члени оргкомітету:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

члени журі:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

розглянули авторську роботу

\_\_\_\_\_ (назва роботи, прізвище, ім'я, по батькові автора/авторів)

відповідно до його (їх) заяви від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. та вирішили

\_\_\_\_\_ (рішення)

Голова оргкомітету

\_\_\_\_\_ (підпис)

Секретар

\_\_\_\_\_ (підпис)

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

Додаток 5  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
(пункт 1 розділу VII)

**Протокол**  
**оцінювання авторських програм**  
**Всеукраїнського конкурсу практичних психологів і**  
**соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»**

Номінація \_\_\_\_\_

Дата проведення оцінювання \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р.

Назва авторської програми	Автор / авторський колектив	Бали (від 0 до 2)

Член журі \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

\_\_\_\_\_ підпис

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

Додаток 6  
до Положення про Всеукраїнський  
конкурс авторських програм  
практичних психологів і  
соціальних педагогів «Нові  
технології у новій школі»  
(пункт 1 розділу VII)

**Протокол**  
**підбиття підсумків Всеукраїнського конкурсу авторських**  
**програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові**  
**технології у новій школі»**

\_\_\_\_\_ (практичний психолог / соціальний педагог)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Голова оргкомітету \_\_\_\_\_

Члени оргкомітету:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Члени журі:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Оргкомітет в установленний термін прийняв і зареєстрував  
\_\_\_\_\_ авторських програм за номінацією \_\_\_\_\_

№ з/п	Назва авторської програми	Автор / авторський колектив
1		
2		
3		

За підсумками конкурсу відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 31 травня 2018 року № 555 «Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» визначено:

Місце	Назва авторської програми	Автор / авторський колектив	Бали
1			
2			
3			

Голова оргкомітету

\_\_\_\_\_

(підпис)

Секретар

\_\_\_\_\_

(підпис)

Генеральний директор директорату  
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

**1.2. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»: наказ Міністерства освіти і науки України № 751 від 01.07.2021**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАКАЗ

01.07.2021 р.

м. Київ

№ 751

Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», підпункту 17 пункту 4, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 жовтня 2014 р. № 630, Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2018 р. № 555, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 26 червня 2018 р. за № 744/32196, урахувавши лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» від 25 травня 2021 року № 22.1/10-1168 та з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти України

НАКАЗУЮ:

1. Провести Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (далі – Всеукраїнський конкурс) у номінації «Просвітницькі програми» у три етапи окремо для практичних психологів та соціальних педагогів:

I етап – районний (міський) – до 01 грудня 2021 року;

II етап – обласний, Київський міський – до 01 лютого 2022 року;

III етап – фінальний – до 03 травня 2022 року.

2. Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти (Осмоловський А.) спільно з Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» (Баженов Є.) забезпечити проведення у 2021/2022 навчальному році Всеукраїнського конкурсу.

3. Затвердити персональний склад центрального організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу, що додається.

4. Департаментам (управлінням) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій здійснити організаційні заходи щодо проведення I та II етапів Всеукраїнського конкурсу і забезпечити участь переможців у III етапі.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Рогову В.

Міністр

Сергій ШКАРЛЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Наказ Міністерства освіти і науки  
України

01.07.2021 № 751

**Персональний склад центрального організаційного комітету  
III етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
у номінації «Просвітницькі програми»**

<b><i>Склад центрального організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу</i></b>		
1.	САЛЬКОВ Віктор Васильович	в. о. керівника експертої групи з питань позашкільної та інклюзивної освіти Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Міністра освіти і науки України



2.	БАЖЕНКОВ Євген Володимирович	директор Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат наук з фізичного виховання та спорту
3.	ЗАВАЛЕВСЬКИЙ Юрій Іванович	перший заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», доктор педагогічних наук, професор
4.	ФЛЯРКОВСЬКА Ольга Василівна	начальник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук
5.	ПАНОК Віталій Григорович	директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки (за згодою)
6.	БЕРЕЗІНА Ніна Олексіївна	головний спеціаліст відділу позашкільної освіти виховної роботи головного управління позашкільної та інклюзивної освіти Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Міністра освіти і науки України
7.	КАУЛІНА Наталія Вікторівна	методист вищої категорії сектору соціально-педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

8.	МЕЛЬНИЧУК Вікторія Олексіївна	завідувач сектору соціально-педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»
9.	БОНДАРЧУК Олена Іванівна	завідувач кафедри психології управління Державного вищого навчального закладу «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор (за згодою)
10.	БОЯРШИНОВА Катерина Іванівна	керівник Психологічної служби Київського державного університету імені Т. Г. Шевченка, президент Незалежної асоціації психологів (ІАР) (за згодою)
11.	ВАЙНОЛА Ренате Хейкіївна	завідувач кафедри соціальної педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор (за згодою)
12.	ВАКУЛЕНКО Олена Василівна	доцент кафедри соціальної педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук (за згодою)
13.	ВЛАСОВА Олена Іванівна	завідувач кафедри психології розвитку Київського державного університету імені Т. Г. Шевченка, доктор психологічних наук, професор (за згодою)

14.	ВОЛОШИНА Валентина Віталіївна	заступник декана факультету з навчально- методичної роботи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор психологічних наук (за згодою)
15.	ГРУБІ Тамара Валеріївна	доцент кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук (за згодою)
16.	КИРИЧУК Людмила Євгенівна	старший науковий співробітник відділу проєктування розвитку обдарованості Інституту обдарованої дитини Національної академії педагогічних наук України (за згодою)
17.	КАЛЯЗІНА Тетяна Віталіївна	практичний психолог ліцею «Наукова зміна», магістр психології, лікар-психотерапевт міського дитячого ендокринологічного відділення ДКЛ № 6 м. Києва, кандидат психологічних наук (за згодою)
18.	КРЕДЕНЦЕР Оксана Валеріївна	провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук (за згодою)
19.	ЛУНЧЕНКО Надія Вікторівна	науковий співробітник Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України (за згодою)
20.	МІЛЮТІНА Катерина Леонідівна	професор кафедри психології розвитку Київського державного університету імені Т. Г. Шевченка, доктор психологічних наук, доцент (за згодою)

21.	СОСНОВЕНКО Наталія Василівна	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України (за згодою)
22.	ХОДЯКОВА Наталія Леонтіївна	практичний психолог Кам'янець-Подільського закладу загальної середньої освіти № 8 І-ІІІ ст. Хмельницької області (за згодою)
23.	ЦЮМАН Тетяна Петрівна	доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту Людини КУ імені Б. Грінченка, кандидат психологічних наук (за згодою)
24.	ЧЕРНИШ Олена Степанівна	практичний психолог, керівник громадської організації «Центр сучасної психології «Міррада» (за згодою)

**1.3. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі у номінації» «Профілактичні програми»: наказ Міністерства освіти і науки України № 845 від 20.09.2022**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАКАЗ**

20.09.2022 р.

м. Київ

№ 845

Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженого Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-ІХ, Указу Президента України від 12 серпня 2022 року № 573/2022 «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні», затвердженого Законом України від 15 серпня 2022 року № 2500-ІХ, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 жовтня 2014 року № 630 (зі змінами), Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31 травня 2018 року № 555, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 26 червня 2018 року за № 744/32196, ураховуючи листи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» від 07 липня 2022 року № 22.1/10-883, від 11 липня 2022 року № 22.1/10-892 та з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти України

**НАКАЗУЮ:**

1. Провести Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (далі – Всеукраїнський конкурс) у номінації

«Профілактичні програми» із дотриманням законодавства України в частині забезпечення безпекових заходів, пов'язаних із запровадженням правового режиму воєнного стану в Україні у три етапи окремо для практичних психологів та соціальних педагогів:

I етап – районний (міський) – до 30 листопада 2022 року;

II етап – обласний, Київський міський – до 31 січня 2023 року;

III етап – фінальний – до 30 квітня 2023 року.

2. Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти (Єресько О.) спільно з Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» (Баженов Є.) забезпечити проведення у 2022/2023 навчальному році Всеукраїнського конкурсу, опублікувати оголошення про його проведення в друкованих засобах масової інформації та оприлюднити на офіційних веб-сайтах.

3. Затвердити персональний склад центрального організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми», що додається.

4. Департаментам (управлінням) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій здійснити організаційні заходи щодо проведення I та II етапів Всеукраїнського конкурсу і забезпечити участь переможців у III етапі.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Рогову В.

Міністр

Сергій ШКАРЛЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Наказ Міністерства освіти і науки  
України  
20.09.2022 № 845

**Персональний склад центрального організаційного комітету  
III етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
у номінації «Профілактичні програми»**

<b><i>Склад центрального організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу</i></b>		
1.	САЛЬКОВ Віктор Васильович	в. о. керівника експертної групи з питань позашкільної та інклюзивної освіти Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та Інклюзивної освіти Міністра освіти і науки України
2.	БАЖЕНКОВ Євген Володимирович	директор Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат наук з фізичного виховання та спорту
3.	ЗАВАЛЕВСЬКИЙ Юрій Іванович	перший заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», доктор педагогічних наук, професор
4.	ФЛЯРКОВСЬКА Ольга Василівна	начальник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук
5.	ПАНОК Віталій Григорович	директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор,

		заслужений діяч науки і техніки <i>(за згодою)</i>
6.	БЕРЕЗІНА Ніна Олексіївна	головний спеціаліст відділу позашкільної освіти виховної роботи головного управління позашкільної та інклюзивної освіти Директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Міністра освіти і науки України
7.	КАУЛІНА Наталія Вікторівна	методист вищої категорії сектору соціально- педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»
8.	МЕЛЬНИЧУК Вікторія Олексіївна	завідувач сектору соціально-педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»
9.	БОНДАРЧУК Олена Іванівна	завідувач кафедри психології управління Державного вищого навчального закладу «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор <i>(за згодою)</i>
10.	ВАЙНОЛА Ренате Хейкіївна	завідувач кафедри соціальної педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор <i>(за згодою)</i>



11.	ВАКУЛЕНКО Олена Василівна	доцент кафедри соціальної педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук <i>(за згодою)</i>
12.	ВЛАСОВА Олена Іванівна	завідувач кафедри психології розвитку Київського державного університету імені Т. Г. Шевченка, доктор психологічних наук, професор <i>(за згодою)</i>
13.	ВОЛОШИНА Валентина Віталіївна	заступник декана факультету з навчально-методичної роботи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор психологічних наук <i>(за згодою)</i>
14.	ГОРБЕНКО Світлана Леонідівна	старший науковий співробітник сектору науково-методичного забезпечення STEM-освіти відділу STEM-освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат психологічних наук, доцент
15.	ГРУБІ Тамара Валеріївна	доцент кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук <i>(за згодою)</i>
16.	КРЕДЕНЦЕР Оксана Валеріївна	провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук <i>(за згодою)</i>
17.	ЛОЗОВА Оксана Володимирівна	завідувач сектору науково-методичного забезпечення STEM-освіти відділу STEM-освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

18.	ЛУНЧЕНКО Надія Вікторівна	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України (за згодою)
19.	МІЛЮТІНА Катерина Леонідівна	професор кафедри психології розвитку Київського державного університету імені Т. Г. Шевченка, доктор психологічних наук, доцент (за згодою)
20.	ПРОКОПЕНКО Олена Антонівна	старший викладач кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (за згодою)
21.	СОСНОВЕНКО Наталія Василівна	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України (за згодою)
22.	ХОДЯКОВА Наталія Леоніївна	практичний психолог Кам'янець- Подільського закладу загальної середньої освіти № 8 І-ІІІ ст. Хмельницької області (за згодою)
23.	ЦЮМАН Тетяна Петрівна	доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту Людини КУ імені Б. Грінченка, кандидат психологічних наук (за згодою)
24.	ЧЕРНИШ Олена Степанівна	практичний психолог, керівник громадської організації «Центр сучасної психології «Мірада» (за згодою)

Генеральний директор  
директорату дошкільної, шкільної,  
позашкільної та інклюзивної освіти

Олег ЄРЕСЬКО

**1.4. Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів:** наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації № 57 від 23.09.2021

ЖИТОМИРСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
НАКАЗ

23.09.2021

№ 57

Про проведення I, II етапів  
Всеукраїнського конкурсу  
авторських програм практичних  
психологів і соціальних педагогів

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки від 31.05.2018 № 555, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 26.06.2018 № 744/32196, наказу Міністерства освіти і науки від 01.07.2021 № 751 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», урахувавши листи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» від 25.05.2021 № 22.1/10-1168, від 11.08.2021 № 22.1/10-1762 та з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти області

НАКАЗУЮ:

1. Провести у 2021-2022 навчальному році I, II етапи Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Просвітницькі програми» та «Особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми з особливими освітніми потребами» (далі – конкурс) у визначених етапах: організацію, підготовку проведення та підбиття підсумків.

2. Затвердити склад організаційного комітету II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних

психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (додаток).

3. Місцевим органам управління освітою:

1) Створити організаційні комітети для організації проведення I етапу конкурсу.

2) Здійснити організаційні заходи щодо залучення працівників психологічної служби у системі освіти практичних психологів та соціальних педагогів до участі у I етапі Всеукраїнського конкурсу.

3) Опублікувати оголошення про проведення конкурсу в друкованих засобах масової інформації та оприлюднити його на офіційних веб-сайтах організатора не пізніше ніж за 30 календарних днів до початку конкурсу.

4) Провести I етап конкурсу до 01 грудня 2021 року.

5) Надіслати до 24 грудня 2021 року до організаційного комітету II етапу (обласного) Всеукраїнського конкурсу повний комплект матеріалів (пункт 4 розділу V, Положення про Всеукраїнський конкурс) переможців I етапу конкурсу.

4. КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР:

1) Забезпечити організаційно-методичний супровід щодо підготовки та проведення II етапу Всеукраїнського конкурсу.

2) Сформувати склад журі II етапу Всеукраїнського конкурсу до 24 грудня 2021 року організаційному комітету II етапу конкурсу.

3) Провести II етап Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» до 01 лютого 2022 року.

4) Надіслати до організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу повний комплект матеріалів переможців II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» та «Особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми з ООП» до 18 лютого 2022 року.

5. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника начальника управління – начальника відділу загальної, середньої, дошкільної, інклюзивної та позашкільної освіти Департаменту освіти та науки облдержадміністрації Безкоровайну З. В.

Т.в.о. директора Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

**1.5. Про підсумки II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів:** наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 136 від 07.11.2022

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

07.11.2022

№ 136

Про підсумки II етапу  
Всеукраїнського конкурсу  
авторських програм практичних  
психологів і соціальних педагогів

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», підпункту 17 пункту 4, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16.10.2014 № 630, наказу Міністерства освіти і науки від 31.05.2018 № 555 «Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», наказу Міністерства освіти і науки від 01.07.2021 № 751 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми», наказу департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації № 57 від 23.09.2021 р. «Про проведення I, II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів» з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти України проведено обласний етап вищезазначеного конкурсу.

Відповідно до рішення журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

## НАКАЗУЮ:

1. Визнати переможцями II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» і нагородити дипломами I ступеня згідно додатку 1.

2. Нагородити дипломами II ступеня лауреатів II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» згідно додатку 2.

3. Нагородити дипломами III ступеня учасників II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» згідно додатку 3.

4. Оголосити подяку членам організаційного комітету II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» за організаційне забезпечення та дотримання процедури проведення конкурсу згідно з додатком 4.

5. Оголосити подяку членам журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» за професіоналізм та об'єктивність при оцінюванні поданих профілактичних програм фахівців психологічної служби згідно додатку 5.

6. Надіслати до Інституту модернізації змісту освіти заявки на участь у III етапі Всеукраїнського конкурсу переможців II етапу та матеріали переможців обласного Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми».

7. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника начальника управління – начальника відділу загальної середньої, дошкільної, інклюзивної та позашкільної освіти Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації Безкоровайну З. В.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

Додаток 1  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
військової адміністрації  
від 07.11.2022 № 136

Переможці II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських  
програм практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі» у номінації  
«Просвітницькі програми»

1. Бовсуновська Тетяна Андріївна, практичний психолог Житомирського міського ліцею № 1 Житомирської міської ради.
2. Вдовенко Дарина, практичний психолог державного навчального закладу «Центр сфери обслуговування м. Житомира».
3. Оніжук Олена, соціальний педагог державного навчального закладу «Центр сфери обслуговування м. Житомира».

Додаток 2  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
військової адміністрації  
від 07.11.2022 № 136

Лауреати II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у  
новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

1. Безпала Ольга Леонідівна, практичний психолог закладу дошкільної освіти-центр розвитку дитини № 7 м. Бердичів.
2. Гладченко Ольга Валеріївна, соціальний педагог Коростишівського професійного аграрного ліцею Житомирської області.
3. Кузнецова Тетяна Миколаївна, практичний психолог дошкільного навчального закладу № 14 м. Коростень.
4. Лакізіук Олена Юріївна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 15 м. Бердичів.
5. Мельник Наталія Володимирівна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 25 м. Бердичів.
6. Пліс Світлана Вікторівна, практичний психолог державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище» м. Житомир.

7. Процюк Людмила Миколаївна, соціальний педагог закладу дошкільної освіти-центр розвитку дитини № 7 м. Бердичів.
8. Шевчук Ірина Анатоліївна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 2 м. Бердичів.

Додаток 3  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
військової адміністрації  
від 07.11.2022 № 136

Учасники II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських  
програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові  
технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

1. Баляс Наталія Леонідівна, соціальний педагог Рижанського ліцею Житомирської області.
2. Кухар Інна Миколаївна, практичний психолог ліцею № 5 імені Т. Г. Шевченка Коростишівської міської ради Житомирської області.
3. Лебедева Ганна Миколаївна, практичний психолог дошкільного навчального закладу № 8 м. Коростень.
4. Мамровська Оксана Віталіївна, соціальний педагог Левківського ліцею Глибочицької селищної ради.
5. Радкевич Наталія Юріївна, соціальний педагог ліцею № 1 Коростишівської міської ради Житомирської області.
6. Темнюк Наталя Вікторівна, соціальний педагог дошкільного навчального закладу № 8 м. Коростень.
7. Фещук Олена Миколаївна, практичний психолог путиловецького навчально-виховного комплексу «Дошкільний навчальний заклад-загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів» Лугинської селищної ради Лугинського району Житомирської області.
8. Чікель Антоніна Станіславівна, практичний психолог ліцею № 1 Коростишівської міської ради Житомирської області.



Додаток 4  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
військової адміністрації  
від 07.11.2022 № 136

Члени організаційного комітету II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

1. Калінін Вадим Олександрович, заступник директора з навчально-методичної роботи, кандидат педагогічних наук, доцент комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
2. Осадчук Наталія Олександрівна, завідувач навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
3. Гошко Андрій Миколайович, методист з фізичного виховання лабораторії методичного забезпечення, викладач кафедри методики викладання навчальних предметів комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
4. Печенюк Алла Павлівна, завідувач лабораторії методичного забезпечення комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
5. Повійчук Оксана Анатоліївна, психолог центру професійного розвитку педагогічних працівників управління освіти і науки виконавчого комітету Бердичівської міської ради.
6. Томах Юлія Сергіївна, практичний психолог комунальної установи «Коростенський Центр професійного розвитку педагогічних працівників».
7. Шугай Тетяна Йосипівна, методист навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.

Додаток 5  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
військової адміністрації  
від 07.11.2022 № 136

Члени журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»

1. Бойко Ірина Іванівна, завідувач кафедри психології КЗ «Житомирський ОШПО» ЖОР, кандидат психологічних наук, доцент комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
2. Гайова Тетяна Анатоліївна, практичний психолог ліцею № 5 м. Житомира.
3. Кльоц Любов Антонівна, доцент кафедри психології комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
4. Ковальов Валентин Володимирович, практичний психолог Житомирського професійного політехнічного ліцею.
5. Станевич Ірина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, соціальний педагог ліцею № 28 м. Житомира ім. гетьмана І. Виговського.

**1.6. Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів:** наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 135 від 07.11.2022

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

07.11.2022

№ 135

Про проведення I, II етапу  
Всеукраїнського конкурсу  
авторських програм практичних  
психологів і соціальних педагогів

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», підпункту 17 пункту 4, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16.10.2014 № 630, Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2018 № 555, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 26.06.2018 № 744/32196, наказу Міністерства освіти і науки України від 20.09.2022 № 845 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми», урахувавши листи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» від 07.07.2022 № 22.1/10-883, від 11.07.2022 № 22.1/10-892, від 22.09.2022 № 1/11107-22 та з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти області

НАКАЗУЮ:

1. Провести у 2022-2023 навчальному році I, II етап Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Профілактичні

програми» у визначених етапах: організацію, підготовку проведення та підбиття підсумків.

2. Затвердити склад організаційного комітету II етапу Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» згідно додатку 1.

3. Місцевим органам управління освітою:

1) Здійснити організаційні заходи щодо залучення працівників психологічної служби у системі освіти практичних психологів та соціальних педагогів до участі у I етапі Всеукраїнського конкурсу.

2) Провести I етап конкурсу до 02 грудня 2022 року.

3) Створити організаційні комітети для організації проведення I етапу конкурсу.

4) Опублікувати оголошення про проведення конкурсу в друкованих засобах масової інформації та оприлюднити його на офіційних веб-сайтах організатора не пізніше ніж за 30 календарних днів до початку конкурсу.

5) Надіслати до 23 грудня 2022 року до організаційного комітету II етапу (обласного) Всеукраїнського конкурсу повний комплект матеріалів (пункт 4 розділу V, Положення про Всеукраїнський конкурс) переможців I етапу конкурсу».

4. Завідувачу навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти КЗ «Житомирський ОШПО» ЖОР:

1) Забезпечити організаційно-методичний супровід щодо підготовки та проведення II етапу Всеукраїнського конкурсу.

2) Сформувати склад журі II етапу Всеукраїнського конкурсу до 23 грудня 2022 року організаційному комітету II етапу конкурсу.

3) Провести II етап Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми» до 31 січня 2023 року.

4) Надіслати до організаційного комітету III етапу Всеукраїнського конкурсу повний комплект матеріалів переможців II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Профілактичні програми» до 17 лютого 2023 року.

5. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника начальника управління – начальника відділу

загальної середньої, дошкільної, інклюзивної та позашкільної освіти Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації Безкоровайну З. В.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

Додаток 1

до наказу Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації від 07.11.2022 № 135

Склад

організаційного комітету II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінаціях «Профілактичні програми»

Калінін Вадим Олександрович заступник директора з навчально-методичної роботи, кандидат педагогічних наук, доцент комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради, голова комітету (за згодою)

Осадчук Наталія Олександрівна завідувач навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради, секретар оргкомітету (за згодою)

*Члени організаційного комітету*

Гошко Андрій Миколайович методист з фізичного виховання лабораторії методичного забезпечення, викладач кафедри методики викладання навчальних предметів «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (за згодою)

Печенюк Алла Павлівна	завідувач лабораторії методичного забезпечення «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (за згодою)
Повійчук Оксана Анатоліївна	психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників управління освіти і науки виконавчого комітету Бердичівської міської ради (за згодою)
Томах Юлія Сергіївна	практичний психолог комунальної установи «Коростенський Центр професійного розвитку педагогічних працівників» (за згодою)
Шугай Тетяна Йосипівна	методист навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (за згодою)

Директор

Ігор СМАГІН

**1.7. Про підсумки II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів:** наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 56 від 24.03.2023

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

24.03.2023

№ 56

Про підсумки II етапу  
Всеукраїнського конкурсу  
авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів

Відповідно до статей 54, 59 Закону України «Про освіту», підпункту 17 пункту 4, пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16.10.2014 № 630, наказу Міністерства освіти і науки України від 31.05.2018 № 555 «Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», листа Міністерства освіти і науки України від 22.09.2022 № 1/11107-22 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми», наказу Департаменту освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації № 135 від 07.11.2022 р. «Про проведення I, II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів» з метою підвищення професійного рівня і розвитку творчого потенціалу фахівців психологічної служби у системі освіти України проведено обласний етап вищезазначеного конкурсу.

Відповідно до рішення журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

## НАКАЗУЮ:

1. ВИЗНАТИ переможцями II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми» і нагородити дипломами I ступеня згідно додатку 1.

2. НАГОРОДИТИ дипломами II ступеня лауреатів II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми» згідно додатку 2.

3. НАГОРОДИТИ дипломами III ступеня учасників II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми» згідно додатку 3.

4. ОГОЛОСИТИ подяку членам організаційного комітету II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми» за організаційне забезпечення та дотримання процедури проведення конкурсу згідно з додатком 4.

5. ОГОЛОСИТИ подяку членам журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» за професіоналізм та об'єктивність при оцінюванні поданих профілактичних програм фахівців психологічної служби згідно додатку 5.

6. НАДІСЛАТИ до Інституту модернізації змісту освіти заявки на участь у III етапі Всеукраїнського конкурсу переможців II етапу та матеріали переможців обласного Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми».

7. Контроль за виконанням даного наказу залишаю за собою.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ



Додаток 1  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
державної адміністрації  
від 24.03.2023 № 56

Переможці II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

1. Білоус Тетяна Миколаївна, соціальний педагог Житомирського дошкільного навчального закладу № 63.
2. Павлюк Тетяна Леонідівна, практичний психолог Житомирського дошкільного навчального закладу № 58 Житомирської міської ради.
3. Ремінська Світлана Анатоліївна, соціальний педагог Житомирського дошкільного навчального закладу № 35.

Заступник директора  
Департаменту

Світлана БЛИЗНЮК

Додаток 2  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
державної адміністрації  
від 24.03.2023 № 56

Лауреати II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

1. Башинська Людмила Василівна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 3 м. Коростеня Житомирської області.
2. Єфименко Людмила Станіславівна, соціальний педагог державного навчального закладу «Бердичівське вище професійне училище» Житомирської області.
3. Пашківська Лілія Петрівна, практичний психолог Житомирського дошкільного навчального закладу № 42 Житомирської міської ради.

4. Пліс Світлана, практичний психолог державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище» Житомирської області.
5. Поліщук Світлана, соціальний педагог Державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище» Житомирської області.
6. Синежук Алла, практичний психолог державного навчального закладу «Малинський професійний ліцей» Житомирської області.
7. Яковенко Альона Михайлівна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 13 Коростишівської міської ради Житомирської області.

Заступник директора  
Департаменту

Світлана БЛИЗНЮК

Додаток 3  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
державної адміністрації  
від 24.03.2023 № 56

Учасники II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

1. Вежновець Лариса Володимирівна, практичний психолог Левківського ліцею Глибочицької сільської ради Житомирського району Житомирської області.
2. Глушенко Галина, практичний психолог Глибочицького ліцею Глибочицької сільської ради Житомирського району Житомирської області.
3. Кобернюк Юлія, практичний психолог Глибочицького закладу дошкільної освіти «Веселка» Глибочицької сільської ради Житомирського району Житомирської області.
4. Мар'яненко Тетяна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 6 Коростишівської міської ради Житомирської області.
5. Прокопчук Тетяна Миколаївна, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 8 Коростишівської міської ради Житомирської області.

6. Рибальченко Юлія Вікторівна, практичний психолог Миропільської гімназії Житомирської області.
7. Стрелець Людмила Михайлівна, практичний психолог Лісівщинського ліцею ім. О. Дубінчука Ушомирської сільської ради.
8. Сьомак Ольга Василівна, соціальний педагог Коростенського міського ліцею № 6 Житомирської області.

Заступник директора  
Департаменту

Світлана БЛИЗНЮК

Додаток 4  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
державної адміністрації  
від 24.03.2023 № 56

Члени організаційного комітету II етапу Всеукраїнського  
конкурсу авторських програм практичних психологів і  
соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»  
у номінації «Профілактичні програми»

1. Калінін Вадим Олександрович, заступник директора з навчально-методичної роботи, кандидат педагогічних наук, доцент комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
2. Осадчук Наталія Олександрівна, завідувач навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
3. Гошко Андрій Миколайович, методист з фізичного виховання лабораторії методичного забезпечення, викладач кафедри методики викладання навчальних предметів комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
4. Печенюк Алла Павлівна, завідувач лабораторії методичного забезпечення комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.

5. Повійчук Оксана Анатоліївна, психолог центру професійного розвитку педагогічних працівників управління освіти і науки виконавчого комітету Бердичівської міської ради.
6. Томах Юлія Сергіївна, практичний психолог комунальної установи «Коростенський Центр професійного розвитку педагогічних працівників».
7. Шугай Тетяна Йосипівна, методист навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.

Заступник директора  
Департаменту

Світлана БЛИЗНЮК

Додаток 5  
до наказу Департаменту освіти і  
науки Житомирської обласної  
державної адміністрації  
від 24.03.2023 № 56

Члени журі II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Профілактичні програми»

1. Бойко Ірина Іванівна, завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
2. Бовсуновська Тетяна Андріївна, практичний психолог Житомирського міського ліцею № 1 Житомирської міської ради.
3. Кльоц Любов Антонівна, доцент кафедри психології комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради.
4. Нагасвська Ірина Олександрівна, кандидата психологічних наук, методист Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області.
5. Станевич Ірина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, соціальний педагог ліцею № 28 м. Житомира ім. гетьмана І. Виговського.

Заступник директора  
Департаменту

Світлана БЛИЗНЮК

**РОЗДІЛ 2**  
**АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ УЧАСНИКІВ II ЕТАПУ**  
**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ АВТОРСЬКИХ**  
**ПРОГРАМ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І СОЦІАЛЬНИХ**  
**ПЕДАГОГІВ «НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У НОВІЙ ШКОЛІ»**  
**У НОМІНАЦІЇ «ПРОСВІТНИЦЬКІ ПРОГРАМИ»**  
**(2021-2022 Н. Р.)**

**2.1. Вдовенко Д. О., Оніжук О. М. Життя без  
наси́льства (Державний навчальний заклад «Центр сфери  
обслуговування м. Житомира»), переможці II етапу**

**ЗМІСТ**

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ	3
СТРОКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	5
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ	8
<i>Цикл занять для здобувачів освіти на базі 9 класів</i>	
ЗАНЯТТЯ 1. КОНФЛІКТИ У НАШОМУ ЖИТТІ	12
ЗАНЯТТЯ 2. ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО: ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОБЛЕМУ	18
ЗАНЯТТЯ 3. ПІДЛІТКИ СЬОГОДНІ – БАТЬКИ ЗАВТРА	24
ЗАНЯТТЯ 4. ЛАБІРИНТИ КІБЕРПРОСТОРУ	27
<i>Цикл занять для здобувачів освіти на базі 11 класів</i>	
ЗАНЯТТЯ 1. ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ	32
ЗАНЯТТЯ 2. СІМ'Я БЕЗ НАСИЛЬСТВА	40
ЗАНЯТТЯ 3. СЕКРЕТ ЩАСТЯ	42
ЗАНЯТТЯ 4. НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ	44
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	49
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	54

**Теоретичні основи програми.** Проблема насильства та жорстокості над дітьми за останні роки у нашій країні стала особливо актуальною. Жорстоке поводження з дітьми в сім'ї, закладі освіти, з боку однолітків – це драматичний приклад повного розпаду сім'ї з одного боку, і насадження агресивності, як норми поведінки в мікросоціум – з іншого.

Така поведінка включає як навмисні, так і ненавмисні дії, недогляд. Насильницькі дії можуть виявлятися в найрізноманітніших формах: від прізвиська, образливого погляду до вбивства. Вони можуть мати вид фізичного, вербального, психічного та соціального насильства.

Багато з тих, хто виявляє жорстокість до оточуючих, як правило, раніше самі зазнавали подібного ставлення. Адже сім'я є основою суспільства, яка має перебувати під особливим захистом держави. Насильство і жорстокість в сім'ї не лише руйнують взаємостосунки і атмосферу в ній, а й виступають чинником злочинності в суспільстві загалом.

### **Науково-методичне обґрунтування програми**

**Актуальність** цієї просвітницької програми обумовлена необхідністю здійснювати роботу з метою запобігання та протидії насильству, як в сім'ях, так і в освітньому середовищі.

Відповідно до ст.19 Конвенції про права дитини: «Держави-учасниці вживають всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживань, відсутності піклування чи недбалого і брутального поводження та експлуатації, включаючи сексуальні зловживання, з боку батьків, законних опікунів чи будь-якої іншої особи, яка турбується про дитину». Незважаючи на це, щороку мільйони дітей стають свідками та жертвами фізичного, сексуального та психологічного насильства. Жорстоке поводження з дітьми – це загальносвітова проблема, що має серйозні проблеми й наслідки для фізичного та розумового здоров'я жертв насильства, для їх благополуччя та розвитку протягом усього життя, а, отже, для всього суспільства загалом.

За 9 місяців 2021 року зафіксовано 205 608 звернень з приводу вчинення домашнього насильства, з них 82% надійшло від жінок (167 900 звернень), 16% – від чоловіків (32 707), 2,43% – від дітей (5 001). Кількість випадків насильства стосовно жінок, особливо побутового насильства, продовжує збільшуватися. Насамперед це пов'язано з пандемією COVID-19,

яка внесла свої корективи в життя українців. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України в період з 12.03.2020 по 22.06.2020 року був введено локдаун, який негативно вплинув на мікроклімат в деяких сім'ях. Всі опинилися вдома, без можливості виходити на роботу, на вулицю, ходити в гості тощо. В цей період до Національної поліції України надійшло близько 200 тисяч повідомлень про домашнє насильство та насильство щодо жінок, але на жаль, більшість людей мислить стереотипно – навіщо виносити «сміття з хати», адже так робити «не гоже».

**Мета просвітницької програми:** формувати в здобувачів освіти розуміння понять «конфлікт», «насильство», «домашнє насильство», розвинути уміння слухати та розуміти свого опонента у ситуації конфлікту, познайомити зі стилями поведінки у конфлікті; надати інформацію про види насильства, його причини, наслідки, правила безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства; допомогти виробити навички конструктивної взаємодії у сім'ї; сформувати уявлення про небезпеки, що існують у кіберпросторі та виробити правила безпечної поведінки; сформувати розуміння того, що таке насильницька та ненасильницька поведінка; з'ясувати існуючі в суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства, а також вивчити способи захисту в ситуації домашнього насильства.

#### **Завдання:**

- формування у молоді адекватної оцінної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки та вчинків оточуючих людей;
- інформування молоді про існуючі служби надання допомоги, номери «гарячих ліній»;
- привернення уваги до проблеми домашнього насильства, навчання молоді розпізнавати небезпеку, яка може загрожувати їм або їх знайомим;
- формування в учасників/учасниць позитивних соціально особистісних якостей, що сприяють кращому взаєморозумінню при спілкуванні.

**Цільова аудиторія.** Програма орієнтована на здобувачів освіти 15-18 років. Заняття розроблені у формі тренінгового заняття окремо для учнівської молоді, яка навчається за обраною професією після 9 класу (4 заняття) та після 11 класу (4 заняття).

**Опис строків і послідовності етапів реалізації програми.** Доцільним проводити роботу з профілактики насильства під час виховних годин, один раз на тиждень.

Заняття з елементами тренінгу покликані сприяти набуттю учасниками практичного досвіду із захисту від домашнього насильства, насильства у кіберпросторі, а також умінню вирішувати конфліктні ситуації. З цією метою використовуються різні інтерактивні **методи роботи**: аналіз ситуацій, рольові ігри, «брейн стормінг», дискусії, робота у малих групах тощо.

Кількість учасників на занятті – 15-20 осіб. Якщо в навчальній групі більше здобувачів освіти, то можна розділити їх на дві групи та запланувати їх проведення на двох виховних годинах.

**Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми.** Краще обирати такі аудиторії, де можна з легкістю пересувати столи та стільці, щоб розмістити їх по колу. Кожне заняття складається із вступної, основної та заключної частин.

Структура занять включає:

- процедура знайомства – вітання, розробка правил групи, збір очікувань;
- основна частина – вправи, рольові ігри, аналіз ситуацій та інші методи;
- процедура прощання – зворотній зв'язок, збір вражень, прощання.

Детальний **перелік матеріалів та обладнання**, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано у описі занять.

**Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.**

Впроваджувати та використовувати у роботі заняття з елементами тренінгу з протидії домашнього насильства можуть, як практичний психолог, соціальний педагог, так і класний керівник (куратор) групи.

**Ефективність програми визначається досягненням очікуваних результатів щодо:**

- формування негативної думки у здобувачів освіти до всіх форм насильства та жорстокого поводження вцілому;
- збільшення кількості молоді, яка отримала достовірну інформацію про проблему жорстокості та насильства в сім'ї, ознайомилися зі шляхами подолання й протидії;
- підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку та самовдосконалення;
- поліпшення здоров'я та якості життя, відносин з оточуючими та в сім'ї;



- виховання цілеспрямованості, почуття відповідальності.

**Опис проведення апробації.** Програма була апробована зі здобувачами освіти I курсу в Державному навчальному закладі «Центр сфери обслуговування м. Житомира». Було обрано одну групу здобувачів освіти, які навчаються за професією на базі 9 класу віком 15-16 років та другу на базі 11 класів віком 17-18 років.

Заняття з елементами тренінгу сподобалися учнівській молоді, адже в цікавій, динамічній, інтерактивній формі вони отримували нову інформацію, аналізували ситуації, обговорювали ключові моменти.

Різна тематика занять, але яка пронизана червоною стрічкою протидії насильства, домашнього насильства, дозволяє всебічно учнівській молоді ознайомитися з інформацією та усвідомити її.

Чотири заняття для групи цілком достатньо, щоб надати інформацію, виконати вправи, обговорити – здійснити просвітницьку роботу серед здобувачів освіти.

Загальна кількість часу затрачена на реалізацію просвітницької програми – для здобувачів освіти на базі 9 класів – 220 хвилин, на базі 11 класів – 205 хвилин.

## **Структура та зміст просвітницької програми**

**Цільова група:** здобувачі освіти на базі 9 класу

<b>№ з/п</b>	<b>Види роботи</b>	<b>Орієнтована на тривалість (хв)</b>	<b>Ресурсне забезпечення</b>
<b>Заняття 1. «Конфлікти у нашому житті» (57 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Що я найбільше ціню в собі?»	5	
2.	Вправа на прийняття правил	5	Орієнтовані правила на аркуші А1
3.	Вправа «Що таке конфлікт?»	7	Кольорові стікери, коробка, ручки
4.	Вправа «Варіанти спілкування»	15	3 набори розрізаних картинок, набори «корон» за кількістю учасників
5.	Гра «Ситуації»	20	Картки із ситуаціями
6.	Вправа «Оціни заняття»	5	Кольорові кола 3 кольорів: червоний, жовтий та зелений (відповідно до кількості учасників)
<b>Заняття 2. «Домашнє насильство: як розпізнати проблему» (63 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Історія мого імені»	5	
2.	Вправа «Сім'я – це цілий світ»	5	Стікери, ручки
3.	Вправа «Роздуми»	10	Стікери, ручки
4.	Ігрова вправа «Спільні риси»	5	
5.	Мінілекція «Види домашнього насильства»	7	
6.	Вправа «Види домашнього насильства»	8	4 аркуші паперу формату А4, листочки із записаними на них

			діями (перелік видів насильства див. у додатку 1)
7.	Вправа «Знайди собі пару»	10	Картки із записаними правилами
8.	Вправа «Що ми можемо зробити?»	8	Аркуші А3 для трьох груп із завданнями
9.	Вправа «Розмова»	5	
<b>Заняття 3. «Підлітки сьогодні – батьки завтра» (50 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Уяви сусіда»	5	
2.	Вправа «Список основних речей та цінностей»	5	Картки з написаними на них назвами речей та цінностей
3.	Вправа «Зобрази прислів'я»	15	Картки з написаними прислів'ями
4.	Вправа «Щаслива сім'я»	20	3 аркуші паперу формату А1, фломастери, маркери, ножиці, клей, скотч, старі журнали для колажів
5.	Вправа «Найважливіше»	5	Кольорові стікери, ручки, аркуш паперу формату А1
<b>Заняття 4. «Лабіринти кіберпростору» (50 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Клубочок»	5	Клубок ниток
2.	Бліц-опитування	5	Дошка, крейда
3.	Гра «Соняшник» (початок)	5	Аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником, фломастери, стікери скотч
4.	Вправа «Інтернет: «плюси» та «мінуси»	15	Аркуші паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч

5.	Гра «Соняшник» (продовження)	5	Аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником і наклеєними стікерами з ніками, фломастери, стікери
6.	Вправа «Правила безпеки»	10	Аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери, скотч (правила безпечної поведінки в Інтернеті для підлітків та молоді див. додаток 3)
7.	Вправа «Бесіда»	5	Листок паперу формату А1, фломастери, стікери, скотч

**Цільова група: здобувачі освіти на базі 11 класу**

<b>№ з/п</b>	<b>Види роботи</b>	<b>Орієнтована тривалість (хв)</b>	<b>Ресурсне забезпечення</b>
<b>Заняття 1. «Взаємодія у конфлікті» (55 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Колір мого імені»	5	
2.	Вправа на прийняття правил	5	Орієнтовані правила на аркуші А1
3.	Вправа «Ще раз про конфлікти»	5	Дошка, чорний та червоний маркери, скотч
4.	Вправа «Емоції у конфлікті»	10	Аркуші паперу формату А4 для кожної групи, маркери, скотч
5.	Вправа «Я-повідомлення»	8	Аркуші паперу формату А4 із

			написаними на них ситуаціями
6.	Вправа «Шляхи вирішення конфлікту»	7	Дошка, маркери
7.	Робота із ситуаціями	10	Картки з історіями, папір формату А4, маркери
8.	Вправа «Дякую за приємне заняття»	5	
<b>Заняття 2. «Сім'я без насильства» (50 хв)</b>			
1.	Вправа на знайомство «Снігова куля»	5	
2.	Мініопитування на тему: «Насильницька та ненасильницька поведінка»	10	Аркуші за кількістю учасників тренінгового заняття, ручки
3.	Вправа «Зашифрований стереотип»	15	Маркери, аркуші паперу формату А4, картки із написаними на них стереотипами
4.	Вправа «Правила поведінки»	15	Аркуші паперу формату А4 із записаними на них правилами безпечної поведінки в різних ситуаціях насильства (див. додаток 5), ручки
5.	Вправа «Валіза»	5	Аркуш паперу з намальованою валізою, стікери, ручки
<b>Заняття 3. «Секрет щастя» (50 хв)</b>			
1.	Вправа «Потурбуйся про себе»	5	
2.	Вправа «Сімейні правила»	10	Аркуші паперу формату А4 для кожного учасника, ручки
3.	Вправа «Сімейна подія»	20	Картки для написання

			виконуваної учасниками ролі: батько, мати, син, дочка тощо
4.	Вправа «Для мене сім'я – це...»	10	
5.	Вправа «Відкритий мікрофон»	5	Свічка
<b>Заняття 4. «Небезпеки віртуального світу» (50 хв)</b>			
1.	Вправа «Я та Інтернет»	5	
2.	Вправа «Калейдоскоп питань»	10	
3.	Вправа «Небезпеки в кіберпросторі»	20	Аркуші паперу формату А 3, кольорові маркери, фломастери, скотч
4.	Вправа «Питання в кульках»	10	Кульки, виготовлені з паперу формату А4, на яких написані питання щодо безпечного користування Інтернетом
5.	Вправа «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...»	5	

## **ЗАНЯТТЯ 1. «КОНФЛІКТИ У НАШОМУ ЖИТТІ» (57 хв)**

**Мета:** сформувати в здобувачів освіти розуміння поняття «конфлікт», розвинути вміння слухати та розуміти свого опонента у ситуації конфлікту, познайомити зі стилями поведінки у конфлікті.

### **Зміст заняття**

#### **Вступна частина**

#### **Вправа «Що я найбільше ціную в собі?» (5 хв)**

**Мета:** сприяти налагодженню позитивних взаємостосунків між учасниками, створити атмосферу взаємної довіри, налаштувати групу на плідну роботу, визначити найбільш цінну якість кожного здобувача освіти.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен з учасників тренінгу називає своє ім'я та одну якість, яку він найбільше цінує в собі (наприклад, «Мене звуть Ольга, я ціную в собі відвертість» тощо).

#### **Основна частина**

#### **Вправа «Прийняття правил» (5 хв)**

Група формулює правила, за якими планує працювати. Якщо учасники не вказують якогось із основних правил, тренер називає його сам.

#### **Вправа «Що таке конфлікт?» (7 хв)**

**Мета:** визначити рівень знань здобувачів освіти про конфлікт, дати можливість самим учасникам пояснити, що таке конфлікт.

**Матеріали:** кольорові стікери, коробка, ручки.

**Хід роботи:** учасникам пропонується написати на кольорових стікерах, що таке «конфлікт» («Конфлікт – це...»). Після цього в імпровізований «кошик конфліктів» складаються стікери з відповідями та перемішуються. Тренер підходить по черзі до кожного учасника, пропонуючи взяти один із стікерів та прочитати написане. Таким чином, враховуючи всі прочитані висловлювання, група разом із тренером формулює визначення поняття «конфлікт».

#### **Інформація для тренера**

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми, членами сім'ї чи колективами у процесі спілкування, їхньої спільної діяльності

через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.

Слід зазначити, що конфлікт часто допомагає краще дізнатися про людину, її суть (це дуже важливо при виборі партнера для майбутнього сімейного життя).

Під час з'ясування стосунків, суперечок, відстоювання своєї думки та поглядів на існуючу проблему людина неусвідомлено розкривається, стає видно її справжню суть, бажання, характер, розумові здібності. З'ясовується можливість щодо мирного співіснування, здатність прощати, шляхетність, дипломатичність. Саме тому багато психологів, які працюють у галузі сімейних відносин, відзначають безперечну користь конфлікту, особливо до укладення офіційного шлюбу. На їхню думку, не тільки спільне господарювання розкриває сутність характерів людей, а й конфліктна ситуація показує можливість довірливих сімейних відносин.

### **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)?

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».

### **Гра «Ситуації» (20 хв)**

**Мета:** сформувані в здобувачів освіти знання про стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, допомогти їм визначити свій стиль поведінки, дати можливість попрактикуватися у вирішенні конфліктних ситуацій.

**Матеріали:** картки із ситуаціями.

**Хід роботи:** тренер об'єднує учасників тренінгу в групи по 5-6 осіб за принципом фруктового салату: ківі, апельсин, яблуко. Учасники по черзі називають по одному з фруктів. Таким чином формуються групи учасників за фруктами.

Тренер повідомляє учасникам, що існують різні способи виходу із конфлікту. Під час цієї гри будуть розглянуті деякі з них. Кожна група отримує свою ситуацію (пропонуються найбільш типові конфліктні ситуації як з училищного, так і сімейного життя). Група обговорює ситуацію, виробляє вихід із неї та представляє результати своєї роботи.

### **Ситуація № 1**

Група умовно поділена на дві мікрогрупи: здобувачі освіти з міста та здобувачі освіти з районів, у кожній з яких є лідери, активісти, відмінники. Протягом навчального року йде конкуренція між ними за оцінки, за повагу від викладачів, за авторитет, за першість. Усе це виявляється під час занять у жартах, у глузуваннях по відношенню один до одного. На перервах відбуваються непорозуміння та сварки. Ця ситуація «напружує» всю групу. Як здобувачі освіти можуть конструктивно розв'язати її?

### **Ситуація № 2**

Лоні 16 років. Вона хоче піти на вечірку до своїх друзів. Востаннє, коли вона була у них, вона повернулася додому на дві години пізніше за обумовлений з батьками час. Взагалі вона досить багато часу проводить зі своїми друзями. Батьки хвилюються, коли дочки немає вдома; до того ж, останнім часом вона мало займається, а незабаром у неї пробні кваліфікаційні роботи. Вони не дозволяють їй йти на вечірку, незважаючи на її наполегливі прохання.

### Ситуація № 3

На занятті виробничого навчання ти дала подрузі свій новенький, щойно куплений батьками фен для волосся. І пішла в їдальню. Коли повернулася, то побачила, що подруга підбирає з підлоги фен і частинку, яка відколосалася від нього. Виявляється, її випадково сильно смикнули за руку, і вона випустила фен. Ти знаєш, що тебе сваритимуть батьки. Що робити? Як не зіпсувати стосунки з подругою? Як пояснити все батькам?

Після обговорення ситуацій у групах. Учасникам надається інформація про стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Американський психолог К. Томас виділяє п'ять стилів (тактик) поведінки у конфліктних ситуаціях: суперництво, пристосування, уникнення, компроміс, співпраця.

Суперництво полягає у нав'язуванні іншій стороні вигідного собі рішення. Суперництво виправдане у таких випадках: запропоноване рішення є конструктивним; результат вигідний для всієї групи чи організації, а не для окремої особи чи мікрогрупи; результат боротьби важливий у тому, хто підтримує цю стратегію; немає часу на досягнення домовленості із опонентом. Суперництво доцільно в екстремальних і принципових ситуаціях, у разі дефіциту часу та високої ймовірності небезпечних наслідків.

Пристосування розглядається як вимушена або добровільна відмова від боротьби та здавання своїх позицій. Прийняти таку стратегію опонента змушують різні мотиви: усвідомлення своєї неправоти, необхідність збереження добрих стосунків із опонентом, сильна залежність від нього; несерйозність проблеми.

Уникнення вирішення проблеми, або уникнення, є спробою вийти з конфлікту з мінімальними втратами. Відрізняється від аналогічної стратегії поведінки під час конфлікту тим, що опонент переходить до неї після невдалих спроб реалізувати свої інтереси за допомогою активних стратегій. Власне, йдеться не про вирішення, а про згасання конфлікту. Уникнення застосовується за відсутності зусиль і часу усунення протиріч, прагненні виграти час, наявності труднощів у визначенні лінії своєї поведінки, небажанні вирішувати проблему взагалі.

Компроміс – це врегулювання розбіжностей у вигляді взаємних поступок. Партнери зі спілкування сходяться на «золотій середині», тобто на частковому задоволенні інтересів кожного. Однак через якийсь час можуть виявитися і «погані»

наслідки компромісного рішення, наприклад незадоволеність «половинчастими рішеннями».

Співпраця – пошук рішень, що повністю задовольняють інтереси обох сторін, під час відкритого обговорення. Співробітництво передбачає вміння стримувати свої емоції, пояснювати свої рішення та вислуховувати інший бік.

При співпраці відбувається набуття спільного досвіду роботи та виробляються навички слухання. Цей стиль полягає в переконаності учасників конфлікту у цьому, що розбіжність у поглядах – неминучий результат. Той, хто спирається на співпрацю, не намагається досягти своєї мети за рахунок інших, а шукає вирішення проблеми.

Підсумок тренера: залежно від ситуації та з урахуванням особливостей особистості самих учасників конфлікту, слід використовувати різні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Проте стратегічно найрозумніше прагнути співпраці. Тактика співпраці найчастіше робить конфлікт функціональним, призводить до найефективніших рішень за збереження дружніх відносин».

#### **Вправа «Оціни заняття» (5 хв)**

**Мета:** визначити, наскільки корисним для здобувачів освіти було тренінгове заняття.

**Матеріали:** кольорові кола (кожен учасник має по 3 кола: червоне, жовте та зелене).

Тренер пропонує оцінити чи тема заняття є корисною, чи змінить вона вашу поведінку в конфліктній ситуації? І підняти одне з кіл. Зелений колір означає «ТАК», червоний – «НІ», жовтий – «Важко відповісти».

## **ЗАНЯТТЯ 2. «ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО: ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОБЛЕМУ» (63 хв)**

**Мета:** сформулювати у здобувачів освіти поняття «насильство», «домашнє насильство», розповісти про його види, причини, наслідки, правила безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства.

### **Зміст заняття**

#### **Вступна частина**

#### **Вправа «Історія імені» (5 хв)**

**Мета:** зняти напругу, створити атмосферу довіри та поваги.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен з учасників тренінгу почерзі 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.

### **Основна частина**

#### **Вправа «Сім'я – це цілий світ» (5 хв)**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу з поняттям «родина».

**Матеріали:** стікери, ручки.

**Хід роботи:** учасники на стікерах пишуть по одній асоціації на поняття «сім'я», зачитують і прикріплюють до дошки (наприклад, любов, тато, мама, бюджет, гроші, дитина тощо). Після закінчення вправи тренер робить висновок або просить зробити це будь-кого зі здобувачів освіти.

#### **Вправа «Роздуми» (10 хв)**

**Мета:** сформувати розуміння в учасників поняття «насильства» та «домашнього насильства».

**Матеріали:** стікери, ручки.

**Хід роботи:** учасники на 2 стікерах пишуть окремо по 3 асоціації з поняттями «насильство», «домашнє насильство» та «ненасильство», зачитують і прикріплюють до дошки.

Тренер зачитує визначення:

**Насильство** – це застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір.

**Домашнє насильство** – діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

#### **Ігрова вправа «Спільні риси» (5 хв)**

**Мета:** зняти напругу.

Тренер пропонує якомога швидше помінятися місцями (не домовляючись) тим, хто:

- має руде волосся;
- любить морозиво;

- в кросівках;
- чис ім'я починається на літеру «А»;
- має прикраси;
- має мобільний номер оператора «Київстар»;
- навчається на кухаря;
- має братів або сестер;
- проживає в гуртожитку тощо.

Називайте ознаки, притаманні якомога більшій кількості учасників.

### **Мінілекція «Види домашнього насильства» (7 хв)**

**Мета:** познайомити з видами «домашнього насильства».

**Економічне насильство** – форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

#### **Ви зіткнулися із економічним насильством, якщо вас:**

- обмежують у доступі до власних коштів чи забороняють використовувати власні кошти так, як ви вважаєте за потрібне;
- пошкоджують ваше майно;
- позбавляють або перешкоджають у доступі до їжі, житла, майна;
- обмежують у можливості працевлаштування, забороняють навчатися чи працювати;
- примушують до жебрацтва;
- шантажують.

**Психологічне насильство** – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

**Ви зіткнулися із психологічним насильством, якщо вас:**

- систематично принижують і вами маніпулюють;

- ображають словесно або негативним жестами, мімікою;
- переслідують, постійно контролюють, погрожують;
- зневажають та ігнорують бажання, думки, почуття, безпідставно критикують;
- позбавляють права на захист честі та гідності;
- шантажують;
- ігнорують чи дискримінують через ваші переконання, віросповідання, національну, расову приналежність чи походження.

**Сексуальне насильство** – форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності.

**Ви зіткнулися із сексуальним насильством, якщо по відношенню до вас вчинили:**

- згвалтування;
- примус до небажаних сексуальних контактів;
- дотики до інтимних частин вашого тіла проти вашої волі;
- примус до сексу з іншими людьми;
- примус до збочених форм сексуальних відносин;
- примус займатися до порно-індустрією чи секс-бізнесом;
- примус до вагітності або аборту;
- примус до спостереження за статевим контактом кривдника.

**Фізичне насильство** – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

**Ви зіткнулися із фізичним насильством, якщо вас:**

- б'ють чи штовхають;
- не випускають із власного дому або не пускають до нього;

- погрожують позбавити життя чи навмисно створюють ситуації, які можуть становити загрозу здоров'ю та безпеці;
- змушують до вживання алкоголю чи наркотиків;
- позбавляють їжі, перешкоджають відпочинку чи сну;
- проти волі вас переміщують в межах однієї держави або за кордон із застосуванням сили, погроз чи обману.

### **Вправа «Види домашнього насильства» (8 хв)**

**Мета:** визначити дії, що належать до кожного з видів насильства.

**Матеріали:** 4 аркуші паперу формату А4, листочки із записаними на них діями (перелік видів насильства див. у додатку 1).

**Хід роботи:** тренер приклеює на дошку 4 аркуші А4 з видами домашнього насильства. Учасники ґрунтуючись на інформації мінілекції мають визначити, до якого виду насильства належать написані дії. Тренер роздає учасникам листочки, на яких записано якусь дію, яка є насильством. Учасники визначають, і приклеюють листочок до одного із видів домашнього насильства. Потім група разом з тренером визначає, чи правильно він наклеєний.

**Коментар:** зверніть увагу, що деякі дії, написані на листочках, можуть ставитися одночасно до кількох видів насильства; врахуйте, що можуть виникнути суперечки з приводу того, до якого виду насильства можна віднести ту чи іншу дію.

### **Вправа «Знайди собі пару» (10 хв)**

**Мета:** познайомити учасників тренінгу з основними правилами безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства.

**Матеріали:** картки із записаними правилами.

**Хід роботи:** всі учасники одержують картки, на яких записано половину правила безпечної поведінки. Спілкуючись з іншими учасниками тренінгу, треба знайти того, хто має другу половину цього правила. Після того, як усі пари знайшли одна одну, кожна пара зачитує правило та коментує його (див. додаток 2).

### **Вправа «Що ми можемо зробити?»**

**Мета:** виробити рекомендації з попередження та подолання домашнього насильства зі сторони різних суб'єктів.

**Матеріали:** аркуші А3 із завданням для 3 груп.

**Хід роботи:** тренер об'єднує здобувачів освіти в три групи. Групам на аркуші А3 пропонується дати відповідь на



запитання: що може зробити для попередження та подолання домашнього насильства дитина (1 група), дорослий (2 група), педагог (3 група). Кожна група презентує свої напрацювання.

Тренер доповнює матеріалом (див. додаток б).

### **Заключна частина**

#### **Вправа «Розмова» (5 хв)**

**Мета:** проаналізувати підсумки тренінгу.

**Матеріали:** не потрібні.

Кожен учасник висловлює свою думку про те, що нового він дізнався на занятті та, що для нього є найбільш корисним в подальшому житті.

### **ЗАНЯТТЯ 3. «ПІДЛІТКИ СЬОГОДНІ – БАТЬКИ ЗАВТРА» (50 хв)**

**Мета:** виробити навички конструктивної взаємодії у сім'ї.

#### **Зміст заняття**

##### **Вступна частина**

#### **Вправа «Уяви сусіда» (5 хв)**

**Мета:** створити позитивну та довірливу атмосферу у групі та налаштувати здобувачів освіти на активну роботу.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** учасники по черзі презентують свого сусіда ліворуч, називаючи його ім'я та властиву йому якість (тільки позитивну), наприклад: «Мою сусідку звать Дарина, вона привітна», і т.д.

##### **Основна частина**

#### **Вправа «Список основних речей та цінностей» (5 хв)**

**Мета:** визначити свої пріоритети у сімейних стосунках, обмінятися думками.

**Матеріали:** картки з написаними на них назвами речей та цінностей.

Список речей та цінностей: гроші, здоров'я, дисципліна, предмети особистої гігієни, ремінь, цілеспрямованість, чесність, книги, порозуміння, терпіння, справедливість, любов, лінь, увага, автомобіль, розум, відповідальність, самостійність, добрий будинок, доброта, безпека, стабільність, впевненість у собі, впевненість у партнері.

**Хід роботи:** група об'єднується у дві підгрупи за допомогою розрахунку на «перший» та «другий». Потім кожна з підгруп отримує «список речей та цінностей». Необхідно

вибрати 7 найважливіших із них, без яких сім'ї складно існувати, і пронумерувати їх у порядку зменшення значущості (проранжувати). Потім групи презентують свої напрацювання та обговорюють, чому учасники обрали ті чи інші речі чи цінності, для чого вони потрібні у сімейному житті.

### **Вправа «Зобрази прислів'я» (15 хв)**

**Мета:** навчитися розуміти іншу людину за її мімікою, жестами, рухами тіла.

**Матеріали:** картки з написаними прислів'ями.

Список прислів'їв:

1. Від кохання до ненависті – один крок.
2. Поспішиш – людей насмішиш.
3. Сім разів відміряй – один відріж.
4. Без праці не виловиш і рибку зі ставка.
5. Семеро одного не чекають.
6. Не май сто рублів, а май сто друзів.
7. Яблуко від яблуні недалеко падає.
8. Старий друг кращий за нових двох.
9. У кого що болить, той про те й говорить.
10. Під лежачий камінь вода не тече.

### **Хід роботи**

Тренер: «Для людини дуже важливим є вміння розуміти іншого не тільки за допомогою сказаних ним слів, але і з його міміки, жестів, рухів тіла. Часто це дає нам набагато більше інформації, ніж слова, тому що тіло людини може розповісти нам те, що вона не домовила, не висловила з якоїсь причини. У сім'ї дуже важливо розуміти одне одного. Для цього необхідно навчитися не лише слухати та чути партнера, а й спостерігати за його жестами, мімікою, які можуть дати нам додаткову інформацію. Давайте потренуємося розуміти мову жестів та тіла, міміку іншого».

Учасники (4-5 бажаючих) витягують картки з написаними прислів'ями, не показуючи їх групі. Після цього кожен із них жестами зображує написане на картці, а група відгадує. Якщо у групи виникають труднощі, учасник ще раз намагається зобразити прислів'я так, щоб це було зрозуміло іншим. Потім учасникам та групі пропонується відповісти на такі запитання:

1. Чи важко було зобразити прислів'я? У чому була проблема? Чи вдалося з нею впоратися?
2. Чи легко було вгадати прислів'я? Чому?

3. Як уміння розуміти іншу людину за жестами та мімікою може допомогти у сімейному житті?

**Вправа «Щаслива сім'я» (20 хв)**

**Мета:** з'ясувати уявлення учасників тренінгу про щасливу сім'ю, обговорити, що, на їхню думку, важливо для її побудови.

**Матеріали:** 3 аркуші паперу формату А1, фломастери, маркери, ножиці, клей, скотч, старі журнали для колажів.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у 3 групи за принципом «Улюблені солодощі»: цукерка, зефір, мармелад. Кожній групі пропонується створити колаж на тему: «Щаслива сім'я». Якою вони її уявляють? Що роблять всі її члени: мама, тато, діти (якщо вони є)? Потім презентація та обговорення напрацювань груп.

Питання для обговорення:

- Яка сім'я є щасливою, на вашу думку?
- Чи прийняте домашнє насильство у такій сім'ї?
- Якими мають бути стосунки між членами сім'ї?
- Чому не всім вдається створити щасливу сім'ю? У чому причина цього?
- Чи потрібна взагалі людині сім'я чи без неї можна обійтись?

**Заклучна частина**

**Вправа «Найважливіше» (5 хв)**

**Мета:** визначити найважливішу інформацію.

**Матеріали:** кольорові стікери, ручки, аркуш паперу формату А1.

**Хід роботи:** кожному учаснику пропонується написати на стікері найважливіше, що він або вона сказали своєму другу або подрузі, які збираються створити власну сім'ю. Потім стікер приклеюється на великий аркуш паперу. Ведучий зачитує інформацію на листочках і робить висновок.

**ЗАНЯТТЯ 4. «ЛАБІРИНТИ КІБЕРПРОСТОРУ» (50 хв)**

**Мета:** сформувати в учасників тренінгу уявлення про безпеки, що існують у кіберпросторі, та виробити правила безпечної поведінки.

## **Зміст заняття**

### **Вступна частина**

#### **Вправа «Клубочок» (5 хв)**

**Мета:** створити доброзичливу та довірливу атмосферу у групі, наочно продемонструвати здобувачам освіти, що таке мережа Інтернет, допомогти учасникам чіткіше усвідомити зв'язок однієї людини з іншою в мережі.

**Матеріали:** клубок ниток.

**Хід роботи:** тренер бере в руки клубок ниток, називає своє ім'я, каже, що особисто йому дає Інтернет і перекидає клубок іншому учаснику, залишаючи шматочок нитки у своїй руці. Другий учасник називає своє ім'я та перекидає клубок третьому, тримаючи частину нитки у своїй руці, і т.д. У результаті всі учасники тримають частину нитки у своїх руках. Після того, як останній учасник назве своє ім'я, він перекидає клубочок ведучому. Всі натягують нитку та бачать, що вийшла мережа, в яку включений кожен учасник тренінгу.

### **Основна частина**

#### **Бліц-опитування (5 хв)**

**Мета:** вивчити уявлення учасників тренінгу про тему та дізнатися, чи знайомі вони з термінами, що використовуються в Інтернеті та соціальних мережах.

**Матеріали:** дошка, крейда.

**Хід роботи:** тренер пропонує учасникам обговорити терміни «кіберпростір», «чат», «форум», «блог», «нік». Відповіді учасників тренер записує на дошці.

Інформація для ведучого:

*Кіберпростір* – середовище (віртуальний простір), яке надає можливості для здійснення комунікацій та/або реалізації суспільних відносин, утворене в результаті функціонування сумісних (з'єднаних) комунікаційних систем та забезпечення електронних комунікацій з використанням мережі Інтернет та/або інших глобальних мереж передачі даних.

*Чат* (від англ. chat – базікати) – засіб обміну повідомленнями по комп'ютерній мережі в режимі реального часу. Характерною особливістю є комунікація саме у реальному часі (або близько до цього), що відрізняє чат від форумів та інших «повільних» засобів спілкування.

*Форум* – це форма спілкування на вебсайті. Кожне повідомлення на форумі має свого автора, тему та власний зміст. Як правило, форуми структуруються на теми. Коло тем форумів нічим не обмежене. Особливість форуму полягає в тому, що

відповідати на повідомлення в реальному часі не обов'язково. Теми та повідомлення зберігаються необмежено довго.

*Блог* – це інтернет-журнал подій, інтернет-щоденник, онлайн-щоденник. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості, розміщені у зворотному хронологічному порядку (від останньої до першої). Відмінності блогу від традиційного щоденника обумовлюються середовищем: блоги зазвичай публічні і припускають наявність сторонніх читачів, які можуть вступити у відкриту полеміку з автором (у коментарях до запису у блозі або у своїх блогах).

Людей, які ведуть блоги, називають блогерами. Для блогів характерна можливість опублікування відгуків (коментарів, або «коментів») відвідувачами.

*Нік (або нікнейм)* – спочатку «кличка, прізвисько», а також мережеве ім'я – псевдонім, який використовується користувачем в Інтернеті, зазвичай у місцях спілкування (у блогах, форумах, чатах).

### **Гра «Соняшник» (початок) (5 хв)**

**Мета:** показати, що не завжди можна точно знати, хто з тобою спілкується у віртуальному світі.

**Матеріали:** лист паперу формату А1 з намальованим соняшником, фломастери, стікери, скотч.

**Хід роботи:** учасники пишуть на стікерах свій нік, яким вони користуються в Інтернеті (якщо такого немає чи здобувач освіти не хоче його робити публічним, то вигадують). Потім прикріплюють стікер до квітки соняшника, намальованої на аркуші паперу, називають свій нік і пояснюють, чому вони вибрали саме його. Лист із ніками залишається висіти на стіні до проведення другої частини гри. Тренер поки не дає жодних пояснень учасникам.

### **Вправа «Інтернет: «плюси» та «мінуси» (15 хв)**

**Мета:** з'ясувати, про які небезпеки в Інтернеті знають учасники.

**Матеріали:** листи паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в чотири групи, які одержують назви комп'ютерних термінів (наприклад, флешка, диск, миша, сайт тощо). Двом групам дається завдання записати всі «плюси» Інтернету, двом – «мінуси». Потім гурти презентують свої напрацювання, доповнюючи одна одну. Тренер доповнює.

### «Плюси» Інтернету:

- можливість спілкування з друзями, родичами, знайомими, які живуть в інших містах та країнах;
- можливість отримання інформації на будь-яку тему та у будь-який час;
- можливість покупок в інтернет-магазинах;
- можливість знайти роботу або навчання у своїй країні та за кордоном;
- можливість знайти супутника або супутницю життя;
- можливість переглянути або завантажити фільми, послухати або записати музику;
- можливість отримати доступ до великої кількості віртуальних (комп'ютерних) ігор тощо.

### «Мінуси» Інтернету:

- не завжди можна знати, з ким ти спілкуєшся в інтернеті;
- інформація в інтернеті не завжди є достовірною;
- при покупці речей, оплаті послуг в інтернет-магазинах тебе можуть ошукати;
- віртуальні гроші легше витрачаються, тому що ми не звикли до них і не вміємо їх рахувати, легко витратити всі гроші одразу;
- робота за кордоном може бути не такою, якою ти собі її уявляєш і як тобі її описують; існує можливість потрапити в рабство;
- людина, з якою ти познайомився в інтернеті, може бути гвалтівником або психічно нездоровою;
- сильне захоплення комп'ютерними іграми може перейти у залежність;
- в інтернеті багато шахраїв, є шкідливі сайти та шкідлива інформація (наприклад, порнографічна тощо);
- з інтернету в комп'ютер проникають віруси.

### **Гра «Соняшник» (продовження) (5 хв)**

**Мета:** показати учасникам, що неможливо точно знати, хто спілкується з тобою в Інтернеті.

**Матеріали:** аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником і наклеєними стікерами з ніками, фломастери, стікери.

**Хід роботи:** учасники пишуть на стікерах, побажання і приклеюють на соняшник до будь-якого ніку, крім свого. Обов'язкова умова: учасники не повинні бачити, що пишуть їхні сусіди. Власник кожного ніка намагається вгадати, хто написав

йому побажання. Як правило, це нікому не вдається. Ведучий звертає увагу на те, що навіть перебуваючи в одній кімнаті та знаючи інших учасників, дуже складно здогадатися, хто написав повідомлення. Тим більше, це практично неможливо зробити, спілкуючись у віртуальному просторі.

#### **Вправа «Правила безпеки» (10 хв)**

**Мета:** обговорити правила безпечної поведінки у кіберпросторі.

**Матеріали:** аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери, скотч, (правила безпечної поведінки в інтернеті для дітей див. додаток 3).

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в три групи за принципом кольорів світлофору: червоний, жовтий, зелений. Кожній групі дається листівка з будь-яким зображенням (наприклад, вид міста). Кожній групі пропонується намалювати плакат або листівку з будь-яким одним правилом безпеки в інтернет-просторі.

#### **Заключна частина**

#### **Вправа «Бесіда» (5 хв)**

**Мета:** дізнатися, що було корисним для учасників і що необхідно змінити під час проведення наступних тренінгів.

**Матеріали:** аркуш паперу формату А1, фломастери, стікери, скотч.

**Хід роботи:** учасникам на 2 стікерах пропонується продовжити фрази «Сьогодні мені сподобалося...» і «Сьогодні мені не сподобалося...» та приклеїти їх.

### *Цикл занять для здобувачів освіти на базі 11 класів*

#### **ЗАНЯТТЯ 1. «ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ» (55 хв)**

**Мета:** розширити уявлення здобувачів освіти про конфлікти та ефективні техніки взаємодії сторін у конфліктних ситуаціях.

#### **Зміст заняття**

#### **Вступна частина**

#### **Вправа «Колір мого імені» (5 хв)**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу та позитивний настрій в учасників тренінгу.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен учасник тренінгу називає своє ім'я та колір, з яким воно асоціюється.

## Основна частина

### Вправа «Прийняття правил» (5 хв)

Група формулює правила, за якими планує працювати. Якщо учасники не вказують якогось із основних правил, тренер називає його сам.

### Вправа «Ще раз про конфлікти» (5 хв)

**Мета:** дати можливість учасникам тренінгу згадати, що таке конфлікт.

**Матеріали:** дошка, чорний та червоний маркери, скотч.

#### Хід роботи

Тренер: «Я думаю, з вами вже раніше говорили про те, що таке конфлікти та які існують стилі поведінки людей у конфліктних ситуаціях. З конфліктами ми стикаємося скрізь: в освітньому закладі, вдома, на вулиці. Тому дуже важливо знати ще й про те, які існують бар'єри у спілкуванні, а також опанувати навички конструктивної взаємодії. Згадаймо, що таке конфлікт, і ще раз докладніше поговоримо про це». За допомогою «мозкового штурму» учасники дають визначення конфлікту, а тренер записує їх на дошці. Потім із всього записаного виводиться формулювання поняття «конфлікт».

#### *Інформація для тренера*

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути конкретними особами або групами. Кожна сторона робить все, щоб прийнята була її точка зору і мета, і заважає іншій стороні робити те ж саме.

Тренер: «Конфлікти є частиною повсякденного життя. У будь-якому суспільстві завжди, за всіх часів існували, існують і існуватимуть конфліктні ситуації. Питання не в тому, щоб запобігти або не помітити конфлікт, а в тому, щоб запобігти конфліктній поведінці, пов'язану з деструктивними, насильницькими способами вирішення протиріч. Конфлікти протікають особливо гостро, якщо сторони не мають елементарних навичок партнерського спілкування».

### Вправа «Емоції у конфлікті» (10 хв)

**Мета:** обговорити з учасниками тренінгу, яка поведінка конфліктної ситуації допоможе знизити емоційне напруження, а яка – загострити конфлікт; обмінятися власним досвідом.

**Матеріали:** аркуші паперу формату А4 для кожної групи, маркери, скотч.



## Хід роботи

Тренер: «Перший крок, який необхідно зробити для конструктивного вирішення конфліктної ситуації – знизити напруження пристрастей та емоційне напруження у людей, які виявилися залученими до конфлікту. Як це зробити? Для цього необхідно володіти техніками підтримки контакту та зниження емоційної напруги у співрозмовника. Зараз ми об'єднаємося в 2 групи (за допомогою червоних та жовтих карток) та виконаємо наступні завдання.

Перша група спробує визначити, яка поведінка учасників конфлікту допоможе їм знизити напруження пристрастей та емоційне напруження. Це необхідно для того, щоб обидві сторони були налаштовані на конструктивне вирішення конфліктної ситуації.

Друга, навпаки, визначить поведінку в конфлікті, яка може призвести до того, що конфлікт ще більше загостриться і його учасникам буде складно або навіть неможливо знайти рішення, яке влаштувало б обидві сторони».

Інформація для тренера:

1. Можливі відповіді першої групи:

- встановлення контакту «очі в очі»;
- посмішка, звернення на ім'я;
- повідомлення про свої почуття;
- надання можливості виговоритися;
- уважне вислуховування («активне слухання» – можна згадати, що це);

- підкреслення значущості співрозмовника для вас;

- прояв співчуття до проблеми співрозмовника;

- повага до співрозмовника, його погляду;

- спроба стати на місце співрозмовника та зрозуміти, відчутти його стан, а не замикатися у собі;

- пропозиція конкретного виходу із ситуації;

- уникнення звинувачень, негативних оцінок позиції співрозмовника, його характеру, особистості тощо.

2. Можливі відповіді другої групи:

- обривання мови співрозмовника;

- приниження співрозмовника, негативна оцінка його особи;

- виведення співрозмовника зі стану рівноваги за допомогою зачіпань, уникнення контакту «очі в очі», демонстрації своєї зайнятості, відволікання на інші справи тощо;

- напад: коли ви нападаєте на співрозмовника, захищаєте себе, ображаючи його (це можуть бути негативні оцінки або ярлики («ти не розумієш елементарного», «придурок»)); поради («не раджу тобі мене злити»); питання, які не вимагають відповіді («хто ти такий?», «ти у своєму розумі?»); накази («замовкни!», «припини мене злити!»); глобальні висновки з поодиноких випадків («мене ніхто не любить», «нічого доброго я у житті не бачила»); іронія («теж мені, герой!»);

- приховування свого емоційного стану, який співрозмовник все одно розуміє за вашою мімікою, жестами, позою, голосом і т.д.;

- психологічний тиск на співрозмовника;  
- нездатність стати на місце іншої людини;  
- наявність негативної установки стосовно співрозмовника: упередження щодо його компетентності, здібностей, характеру тощо;  
- применшення вкладу партнера у спільну справу та перебільшення свого.

Учасники груп зачитують свої напрацювання. Якщо щось важливе не було сказано учасниками, тренер доповнює їх.

### **Вправа «Я-повідомлення» (8 хв)**

**Мета:** сформувати навички конструктивної взаємодії за допомогою «Я-повідомлень».

**Матеріали:** аркуші паперу формату А4 із написаними на них ситуаціями.

### **Хід роботи**

Тренер: «Що ви зазвичай кажете людині, коли незадоволені її поведінкою чи вчинком? Ти знову запізнилася, Ти не зробив те, про що я тебе попросила, Ти постійно чиниш по-своєму, а також багато інших фраз, сенс яких залежить від конкретної ситуації. Усі вони починаються зі звинувачення на адресу іншої людини. Такі фрази називаються «ти-повідомленнями». Вони зазвичай змушують людину зайняти оборонну позицію, у неї підсвідомо виникає відчуття, що на неї нападають.

Саме тому у більшості випадків у відповідь на подібну фразу людина починає захищатися, а найкращим способом захисту, як відомо, є напад. У результаті така «розмова» загрожує перерости у конфлікт.

Уникнути конфлікту і в той же час зробити так, щоб партнер почув, допомагає використання «я-повідомлень».

Будь-яке невдоволення, яке ми зазвичай висловлюємо через «ти-повідомлення», можна зробити людині по-іншому, скориставшись технікою «я-повідомлень». Фраза у разі складається з чотирьох основних частин.

1. Починати фразу треба описом того факту, який не влаштовує вас у поведінці іншої людини. Підкреслимо саме факт! Жодних емоцій чи оцінки людини як особистості. Наприклад, так: «Коли хтось спізнюється...».

2. Далі слід описати свої відчуття у зв'язку з такою поведінкою. Наприклад, «я засмучуюсь», «я хвилююся», «я переживаю».

3. Потім потрібно пояснити, який вплив ця поведінка має на вас чи оточуючих. У прикладі із запізненням продовження може бути таким: «тому що мені доводиться стояти біля під'їзду і мерзнути», «бо я не знаю причини запізнення», «бо в мене залишається мало часу для спілкування» тощо.

4. У завершальній частині фрази треба повідомити про ваше бажання, тобто про те, яку поведінку ви хотіли б бачити замість того, яке викликало у вас невдоволення.

Продовжимо приклад із запізненням: «Мені дуже хотілося б, щоб мені дзвонили, якщо не можуть прийти вчасно».

У результаті, замість звинувачення («Ти знову запізнилася») ми отримуємо фразу на кшталт «Коли хтось спізнюється, я хвилююся, бо не знаю причини запізнення. Мені дуже хотілося б, щоб мені дзвонили, якщо не можуть прийти вчасно».

«Ти-повідомлення» («Ти постійно чиниш по-своєму») можна замінити на «я-повідомлення» («Коли хтось робить усе по-своєму, я засмучуюсь, бо думаю, що для нього не важлива моя думка. Я була б рада, якби ми разом вирішували, як вчинити»).

Далі учасники об'єднуються в чотири групи (за допомогою карток: трикутник, квадрат, кружечок та ромб). Кожній групі пропонується сформулювати по два «я-повідомлення» як реакцію на запропоновані ситуації.

1. Ви пообіцяли подрузі прийти до неї на День народження. Однак, через не залежні від вас причини, не змогли цього зробити.

2. Ваша подруга по навчанню взяла у вас конспект і не повернула в обумовлений час.

3. Син хоче подивитися на телевізорі футбол, а мама – серіал. Вона каже, що чекала на цей фільм весь день, син каже те ж саме.

4. Сусід по партії під час тесту зазирає до вас у листок і цим накликає на вас неприємності.

5. Викладач несправедливо звинувачує вас у списуванні під час контрольної.

6. Ви домовилися зі своїм другом разом піти в кіно. Ви чекаєте на нього вже 40 хвилин. Зрештою, він з'являється.

7. Ви дуже хочете піти разом із друзями на дискотеку, а батьки вам не дозволяють, тому що минулого разу ви повернулися дуже пізно.

8. На виробничому занятті з перукарської справи подруга втілила вашу ідею для зачіски, про яку ви розповіли їй вранці.

Тренер: «Використання техніки «я-повідомлень» вимагає деякого досвіду, оскільки не завжди можна швидко зорієнтуватися та перебудувати фразу, проте згодом це виходить все краще та краще. Техніка «я-повідомлень» не змушує партнера захищатися, вона навпаки запрошує його до діалогу, дає можливість висловити свою думку і залишає обох учасникам діалогу поле для маневру.

### **Вправа «Шляхи вирішення конфлікту» (7 хв)**

**Мета:** визначити етапи чи можливі шляхи вирішення конфліктної ситуації.

**Матеріали:** дошка, маркери.

#### **Хід роботи**

Тренер: «Раніше ми з вами говорили про те, що існує п'ять стилів поведінки у конфлікті, які пов'язані із загальним джерелом будь-якого конфлікту – розбіжністю інтересів двох і більше сторін:

1. Суперництво (конкуренція) – прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.

2. Уникнення – для якого характерна як відсутність прагнення кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення своїх цілей.

3. Пристосування – що означає, на протипагу суперництва, принесення на поталу своїх інтересів заради іншого.

4. Компроміс – коли сторони прагнуть врегулювати розбіжності шляхом взаємних поступок.

5. Співробітництво – коли учасники конфлікту приходять до варіанту, що повністю задовольняє інтереси обох сторін».

За допомогою «мозкового штурму» учасники тренінгу визначають етапи чи шляхи вирішення конфлікту таким чином, щоб виграли обидві сторони. Тренер фіксує їх відповіді на дошці. Всі разом формулюють 5 етапів вирішення конфлікту:

Етап 1. З'ясувати, у чому полягає проблема (на цьому етапі важливо вміти слухати та чути одне одного – «активне слухання»). Крім того, важливо знати про почуття партнера та повідомити про свої почуття у формі «я-повідомлення».

Етап 2. Визначити можливі варіанти вирішення конфліктної ситуації. Можна їх записати.

Етап 3. Вибір: вибрати 2-3 можливі варіанти.

Етап 4. Визначити, які проблеми можуть виникнути на шляху вирішення конфліктної ситуації, та намітити шлях їх подолання.

Етап 5. Вирішення конфлікту.

Тренер: «Стратегія співпраці є незамінною у вирішенні, наприклад, сімейних конфліктів, коли дуже важливо, щоб усі члени сім'ї були у виграші. Проте слід зазначити, що жодна із стратегій не може бути ефективною у всіх без винятку ситуаціях. Важливо робити правильний вибір з огляду на конкретні обставини».

### **Робота із ситуаціями (10 хв)**

**Мета:** сформувати навички вирішення конфліктних ситуацій.

**Матеріали:** картки з історіями, папір формату А4, маркери.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у 2 групи, розрахувавшись на перший-другий. Потім кожна група отримує картку з описом будь-якої конфліктної ситуації. Учасникам необхідно, користуючись вже відомими п'ятьма етапами розв'язання конфлікту, «програти» свою ситуацію так, щоб конфлікт був конструктивно вирішений.

### **Ситуація № 1**

Тобі треба йти на тренування з футболу. Ти вже спізнюєшся. І раптом мама каже тобі, що сьогодні ввечері придуть гості, а в хаті немає олії. Вона дуже зайнята приготуванням вечері для гостей і просить тебе сходити до магазину за олією. Ти кажеш, що вже спізнюєшся на тренування. Прийти вчасно дуже важливо, бо через два тижні будуть

серйозні змагання, у яких тобі необхідно взяти участь, а мама каже, що вона не може піти в магазин, а більше нема кому: тато ще на роботі. Що можна зробити у цій ситуації?

### **Ситуація № 2**

Ваша подруга купила два квитки до драмтеатру. Прем'єра розпочинається о 19.00. Квитки у неї. Ви домовилися зустрітися о пів на сьому біля головного входу. Ви приходьте вчасно. Проте подруги не має. Відсутня вона і о сьомій годині. О пів на восьму вона з'являється.

### **Заклучна частина**

#### **Вправа «Дякую за приємне заняття» (5 хв)**

**Мета:** створити позитивний настрій після завершення тренінгу, відпрацювати навички вираження дружніх почуттів та подяки один одному.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** тренер пропонує всім стати в спільне коло та взяти участь у невеликій церемонії, яка допоможе висловити дружні почуття та подяку один одному. Гра проходить таким чином: один із учасників стає в центр, інший підходить до нього, бере його за руку і вимовляє: «Дякуємо за приємне заняття!» Обидва залишаються в центрі, як і раніше, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і каже: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група у центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руки. Коли до групи приєднується останній учасник, коло замикається, і церемонія завершується.

## **ЗАНЯТТЯ 2. «СІМ'Я БЕЗ НАСИЛЬСТВА» (50 хв)**

**Мета:** сформувати в здобувачів освіти розуміння того, що таке насильницька та ненасильницька поведінка; обговорити існуючі в суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства, а також вивчити способи захисту у ситуації домашнього насильства.

### **Зміст заняття**

#### **Вступна частина**

#### **Вправа «Снігова куля» (5 хв)**

**Мета:** створити довірливу атмосферу перед початком тренінгового заняття.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен із учасників тренінгового заняття називає своє ім'я та те, чим він любить займатися у вільний час. Наступний учасник повторює сказане попереднім та називає своє ім'я та своє хобі, і т.д. Останній учасник називає всіх, розповідає про їхнє хобі та говорить своє ім'я та хобі.

### **Основна частина**

**Мініопитування на тему: «Насильницька та ненасильницька поведінка» (10 хв)**

**Ціль:** закріпити в учасників розуміння того, що таке ненасильницька поведінка.

**Матеріали:** опитувальні листи за кількістю учасників тренінгового заняття, ручки.

**Хід роботи:** кожному учаснику тренінгового заняття пропонується опитувальний лист (див. додаток 4). Потім кожен учасник має виконати три завдання. Ведучий озвучує чергове завдання після виконання попереднього.

*Завдання № 1.* Уяви собі, що ти вже дорослий. Чи хочеш ти, щоб твій чоловік (дружина, син, дочка) мали такі якості? Навпроти кожної якості в колонці «А» напиши «Так» або «Ні».

*Завдання № 2.* Як ти думаєш, чи є перелічені якості в тебе самого? Навпроти кожної якості в колонці «Б» напиши «Так» або «Ні».

*Завдання № 3.* Зістав колонки «А» і «Б» та подумай над отриманим результатом. Підсумки опитування обговорюються в групі, після чого проводиться «мозковий штурм» на тему: «Що таке ненасильницьке поводження?» і «Що таке насильство?».

### **Вправа «Зашифрований стереотип» (15 хв)**

**Мета:** звернути увагу учасників на існуючі у суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства та обговорити їх.

**Матеріали:** маркери, аркуші паперу формату А4, картки із написаними на них стереотипами.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у 3 групи за принципом улюблені квіти перших трьох здобувачів освіти ромашка, троянда, айстра. Кожній підгрупі даються картки із записаними 2 стереотипами. Протягом 5 хвилин треба зашифрувати стереотипи малюнками чи символами чи показати маленьку сценку. Кожна команда представляє свої напрацювання, а решта повинні відгадати, про який стереотип йдеться.

Приклади стереотипів:

1. Жінки самі провокують чоловіків.
2. Б'є – значить любить.

3. Необхідно терпіти та зберігати сім'ю заради дітей.
4. Вдарити дитину за погану поведінку – це не насильство, а спосіб виховання.
5. Діти постійно провокують своїх батьків.
2. Від домашнього насильства страждають лише жінки.

### **Вправа «Правила поведінки» (15 хв)**

**Мета:** обговорити із здобувачами освіти основні правила поведінки у ситуації домашнього насильства.

**Матеріали:** аркуші паперу формату А4 із записаними на них правилами безпечної поведінки в різних ситуаціях насильства (див. додаток 5), ручки.

**Хід роботи:** тренер роздає листки з правилами безпеки і пропонує здобувачам освіти вибрати ті з них, які можуть наслідувати особи, які потрапили в ситуацію домашнього насильства.

Після того, як учасники тренінгового заняття обрали правила, відбувається обговорення.

### **Заключна частина**

#### **Вправа «Валіза» (5 хв)**

**Мета:** підвести підсумки заняття.

**Матеріали:** лист паперу з намальованою валізою, стікери, ручки.

**Хід роботи:** тренер пропонує учасникам зібрати валізу. У неї треба покласти те, що вони дізналися під час тренінгового заняття. Кожен учасник записує свою відповідь на стікері, потім підходить та приклеює на валізу, зачитуючи вголос те, що написав.

## **ЗАНЯТТЯ 3. «СЕКРЕТ ЩАСТЯ» (50 хв)**

**Мета:** сприяти виробленню навичок конструктивної взаємодії у сім'ї; підвищення самооцінки здобувачів освіти.

### **Зміст заняття**

#### **Вступна частина**

#### **Вправа «Потурбуйся про себе» (5 хв)**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу для проведення заняття, сформувати навички невербального спілкування.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** об'єднавшись в пари та притулившись спинами один до одного, треба знайти максимально зручне для себе становище, при якому тіло може розслабитися; необхідно



зняти напругу, щоб стало комфортно обом. Потім до пари підлаштовується третій учасник (у батьків з'являється дитина).

По завершенню вправи ведучий просить розповісти учасників про їхні відчуття, потім робить висновок.

### **Основна частина**

#### **Вправа «Сімейні правила» (10 хв)**

**Мета:** визначити ставлення учасників до правил сімейного життя.

**Матеріали:** аркуші паперу формату А4 для кожного учасника, ручки.

**Хід роботи:** учасникам пропонується скласти список приблизно з 10 правил, що існують у їхніх сім'ях, та розбити їх на дві групи: правила, що схвалюються учасником, та правила, які він хотів би змінити. Після цього пропонується об'єднатися в пари і обговорити складені списки. Наприкінці вправи ведучий пропонує учасникам за бажанням поділитися роздумами або переживаннями в колі.

#### **Вправа «Сімейна подія» (20 хв)**

**Мета:** навчитися слухати та чути інших, розуміти потреби іншої людини та приймати рішення, які влаштовують усіх членів сім'ї.

**Матеріали:** картки для написання виконуваної учасниками ролі: батько, мати, син, дочка тощо.

**Хід роботи:** всі учасники об'єднуються в дві групи: «члени сім'ї» та «спостерігачі». Члени сім'ї беруть картки, пишуть на них свою роль і сідають у центрі кола, утвореного групою.

Вони уточнюють свої сімейні ролі, потім ведучий говорить про якусь радісну подію, яка сталася в їхній сім'ї (наприклад, «ваша сім'я виграла в лотерею велику суму грошей»), і пропонує їм вести дискусію. Зовнішнє коло спостерігає за «родиною». Ведучий може заздалегідь дати «спостерігачам» завдання, скажімо, звернути увагу, наскільки дружно «родина» вирішує ту чи іншу проблему. Можна запропонувати кожному глядачеві спостерігати за поведінкою якогось конкретного члена сім'ї.

У ситуації з виграшем цікаво, що кожен член сім'ї хоче витратити гроші: навчання, подорож, яку-небудь покупку; чи зумів він зацікавити інших своєю пропозицією; чи може розставити пріоритети тощо.

Коли обговорення закінчено, «спостерігачам» пропонується висловити свою думку про те, що вони бачили і

чули: хто з «членів сім'ї» зміг чути інших і приймати рішення, які б влаштовували всіх, а хто не зміг цього і чому.

**Вправа «Для мене сім'я – це...» (10 хв)**

**Мета:** з'ясувати ставлення учасників тренінгу до сім'ї, зрозуміти, яке місце займає сім'я у житті і навіщо вона їм потрібна.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен учасник висловлює своє ставлення до сім'ї, починаючи з фрази: «Для мене сім'я – це...».

**Заключна частина**

**Вправа «Відкритий мікрофон» (5 хв)**

**Мета:** висловити своє враження про заняття.

**Матеріали:** свічка.

**Хід роботи:** всі учасники по черзі беруть до рук свічку і висловлюють своє враження про тренінг, кажуть, як вони почували себе під час тренінгу, чи було їм цікаво, що корисного вони дізналися.

**ЗАНЯТТЯ 4. «НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ»**

**(50 хв)**

**Мета:** розширити знання учасників тренінгу про безпеки при користуванні інтернетом, мобільними телефонами та можливість уникнути цих небезпек.

**Зміст заняття**

**Вступна частина**

**Вправа «Я та інтернет» (5 хв)**

**Мета:** створити невимушену та довірливу атмосферу в групі, дізнатися про відношення здобувачів освіти до інтернету.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен із учасників тренінгу називає своє ім'я та говорить коротко (двома-трьома фразами), чим для нього є інтернет.

**Основна частина**

**Вправа «Калейдоскоп питань» (10 хв)**

**Мета:** з'ясувати, в яких соціальних мережах зареєстровані учасники та що вони знають про безпеки, які приховує у собі «всесвітня павутина».

**Матеріали:** не потрібні.

Ведучий ставить учасникам наступні питання:

- Назвіть причини, через які ви заходите в інтернет.
- У яких соцмережах ви зареєстровані?

- Чи спілкуєтеся ви з незнайомцями?
- Чи знаєте ви про якийсь неприємний випадок, пов'язаний з інтернетом, який стався з кимось з освітнього закладу? Можливо таке було особисто з вами?
- Чи вважаєте ви, що інтернет – це вільний простір, у якому на свій розсуд можна робити все, що забажаєш?
- Як ви вважаєте, чи шкодить інтернет вашому фізичному здоров'ю?
- Як ви вважаєте, чи змушує вас інтернет поступатися своїми моральними принципами?
- Як ви вважаєте, чи шкодить інтернет вашому психічному здоров'ю?
- Як ви вважаєте, чи шкодить інтернет вашому культурному рівню?

Коментар: ведучий запрошує учасників висловитись (за бажанням).

### **Вправа «Небезпеки в кіберпросторі» (20 хв)**

**Мета:** з'ясувати, що учасники знають про можливості мережі Інтернет та її небезпеки, а також про небезпеки, пов'язані з мобільними телефонами.

**Матеріали:** листи паперу формату А 3, кольорові маркери, фломастери, скотч.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в чотири групи, які отримують назви комп'ютерних термінів (наприклад, флешка, диск, миша, сайт, форум тощо). Двом першим групам дається завдання написати про небезпеку в інтернеті, а двом іншим – про небезпеку мобільних телефонів. Потім гурти презентують свої напрацювання. Те, що не написала одна група, доповнює інша. Усі учасники можуть додатково пропонувати те, що не було сказано. Тренер доповнює напрацювання груп.

### **Вправа «Питання в кульках» (10 хв)**

**Мета:** з'ясувати, наскільки добре учасники знають правила безпечного користування інтернетом, заповнити деякі прогалини в їх знаннях.

**Матеріали:** кульки, виготовлені з паперу формату А4, на яких написані питання щодо безпечного користування інтернетом.

**Хід роботи:** кожному учаснику пропонується кулька, зроблена з паперу. На деяких папірцях написані питання щодо безпечного використання інтернету, деякі папірці – порожні. Учасники отримують завдання: якщо їм дістається папірець із запитанням, вони на нього відповідають, якщо порожній

папірець – вони можуть поставити відповідно темі питання ведучому (правила безпечного використання інтернету див. у додатку 3).

### **Заклучна частина**

**Вправа «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...» (5 хв)**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Матеріали:** не потрібні.

Тренер пропонує всім учасникам тренінгу продовжити фразу «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...».

### ***ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ***

1. Активне слухання. [Електронний ресурс] URL : [http://psychologists.com.ua/aktivnoe\\_slushanie.htm](http://psychologists.com.ua/aktivnoe_slushanie.htm) (дата звернення : 15.09.2021).
2. Безпека дитини в інформаційно-комунікаційному просторі. Щорічної державної доповіді про становище дітей в Україні за підсумками 2016 року / Держ. ін-т. сімейної та молодіжної політики. – К., 2017. – 140 с.
3. Види насильства. [Електронний ресурс] URL: <https://rozirvykolo.org/vidi-nasilstva> (дата звернення: 16.08.2021).
4. Голова Н. І. Корекційно-виховний тренінг для учнів старших класів «Я – толерантна особистість» // Позакласний час. – 2010. – № 7. – С. 49-54.
5. Каравай А. Матеріал для учасників тренінгу для тренерів «Підготовка молоді до самостійного життя – навички спілкування та управління власним часом і фінансами». – 214 с.
6. Конфлікт. [Електронний ресурс] URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82> (дата звернення : 22.08.2021).
7. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я: навчально-методичний посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. В. Голоцван. – К., 2012. – 214 с.
8. Насильство. [Електронний ресурс] URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення : 30.08.2021).
9. Олексин О. І. «Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті». [Електронний ресурс] URL : <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/programi/file132.pdf> (дата звернення : 18.08.2021).

10. Поняття активного слухання. [Електронний ресурс] URL : <https://scicenter.online/psihologicheskoe-konsultirovanie-scicenter/ponyattya-aktivnogo-sluhannya-131186.html> (дата звернення : 11.08.2021).
11. Поняття «домашнє насильство» та його види. [Електронний ресурс] URL : [https://trnkv.gov.ua/ua/news/pg/300420333844253\\_n/](https://trnkv.gov.ua/ua/news/pg/300420333844253_n/) (дата звернення : 14.08.2021).
12. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми : методичний посібник для освітян / Авт. : Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. – К.: ТОВ «К.І.С.», 2010. – 242 с.
13. Протидія булінгу в закладі освіти : системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
14. Розв'язання конфліктів. Основні стилі поведінки. [Електронний ресурс] URL : <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9881/> (дата звернення : 25.08.2021).
15. Спілкуємося й діємо : навч.-метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. – К.: Наш час, 2006. – 120 с.
16. Стилi поведінки у конфлікті. [Електронний ресурс] URL : [http://studies.in.ua/conflict\\_seminar/496-stil-povednki-u-konflkt.html](http://studies.in.ua/conflict_seminar/496-stil-povednki-u-konflkt.html) (дата звернення : 26.08.2021).
17. Чуб К. Ф., Борисенко А. О. До проблеми навчання школярів основам безпечної роботи в Інтернеті // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2016. – Вип. 55.

**Картки для вправи «Види насильства»**

**Фізичне насильство:**

- стусани;
- потиличники;
- удушення;
- плювання;
- побиття;
- заподіяння опіків;
- укуси;
- вбивство;
- поштовхи;
- пощипування;
- пропозиції спробувати сигарети, алкоголь, наркотики.

**Емоційно-психологічне насильство:**

- залякування, загрожуючі жести;
- обман;
- невіра в твої сили, про що тобі постійно говорять;
- підвищені вимоги;
- порівняння однієї дитини з іншою;
- шантаж;
- образа, приниження;
- контроль за спілкуванням з друзями;
- читання особистого листування;
- глузування;
- загрози застосувати насильство по відношенню до домашніх тварин;
- критика;
- ігнорування;
- після розлучення – заборона зустрічі з іншим батьком;
- сварки у присутності дитини.

**Сексуальне насильство:**

- примус до перегляду порнографічних матеріалів;
- примус до статевих стосунків з дітьми;
- згвалтування;
- примус до проституції;
- пропозиція знятися у порнографічному фільмі;
- пропозиція робити речі, які тебе бентежать і лякають.

### **Економічне насильство:**

- приховування доходів;
- заборона працювати;
- відмова забезпечувати дітей;
- нехтування потребами дитини при покупці продуктів;
- вимога надавати чеки за покупки.

### **ДОДАТОК 2**

#### **Картки для вправи «Знайди собі пару»**

- Знайдіть таке місце, куди ви могли б піти у разі небезпеки.
  - Договоріться із сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують шум та крики з вашої квартири.
  - Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження тощо), гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, щоб у будь-який момент ви змогли їх легко взяти та втекти з ними.
  - Якщо ситуація критична, покидайте приміщення негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти з собою необхідні речі.
  - Попрактикуйтеся, як швидко і безпечно вийти з будівлі.
  - Дізнайтеся, які двері, вікна, ліфти чи сходи підходять для цього найбільше.
  - Розкажіть про факт насильства тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам, педагогу).
  - Заздалегідь дізнайтеся телефони місцевих служб, які можуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр для жінок, телефон довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах дітей тощо).
  - Зробіть усе можливе, щоб кривдник не знайшов вас.

### **ДОДАТОК 3**

#### **Правила безпечної поведінки в інтернеті для підлітків та молоді**

1. Подумай, перш ніж надіслати «віртуальному другу» інформацію про себе та свої особисті фотографії. Ти не можеш знати, як буде використана ця інформація та фотографії.
2. Фотографії, потрапивши до «віртуального світу», залишаються там назавжди. Їх не можна прибрати чи знищити. Навіть якщо ти прибереш їх зі свого сайту, то вони все одно

залишаться у «віртуальному просторі». Розміщуючи свої надто відверті фотографії, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.

3. Ти не знаєш, ким твій «віртуальний друг» може опинитися у звичайному житті. Якщо ти вирішиш зустрітися з ним, повідом про це батькам або людині з реального світу, якого ти добре знаєш і якій довіряєш. Запроси з собою на зустріч друга чи подругу із реального світу.

4. Вибирай для зустрічей із «віртуальними друзями» людні місця та світлий час доби.

5. Якщо в кіберпросторі ти отримуєш листи або повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.

2. Якщо тебе щось бентежить чи лякає у «віртуальному світі», розкажи про це батькам чи людині з реального світу, якій ти довіряєш.

3. Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в інтернеті, не завжди є правдою.

4. Будь культурним користувачем інтернету. Яким буде «віртуальний світ» – багато в чому залежить від тебе.

#### ДОДАТОК 4

##### Зразок опитувального листа

Риса характеру	А	Б
1. Любить нав'язувати свою думку, «тиснути» на оточуючих, вважає себе кращим за інших		
2. Насміхається з оточуючих		
3. Завжди відкрито говорить про свої почуття та думки		
4. Обманює оточуючих, використовуючи їх у своїх цілях		
5. Поважає почуття та думку оточуючих		
6. Звинувачує оточуючих у власних помилках та поганому настрої		
7. Жорстоко поводить з тваринами, маленькими дітьми, старими: ображає, б'є їх		
8. Уважно вислуховує та підтримує оточуючих, допомагає їм		
9. Слідкує за рідними людьми, забороняє їм спілкуватися з друзями		
10. Залякує оточуючих, загрожує їм		



### Правила поведінки

1. Якщо на вас напали – кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу. Телефонуйте до поліції.
2. Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у разі небезпеки.
3. Не впускайте в будівлю незнайомців, особливо якщо відчуваєте занепокоєння.
4. Не заходьте у ліфт із незнайомими людьми.
5. Продумайте свої дії на випадок, якщо акт насильства вже відбувся і може знову повторитися.
6. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження тощо), гроші та інші необхідні речі і покладіть їх в одне місце, щоб у будь-який момент ви змогли їх легко взяти й втекти з ними.
7. У пізній час доби намагайтеся не ходити по вулиці.
8. Якщо ситуація критична, покидайте приміщення негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти з собою необхідні речі.
9. Не сідайте до незнайомих людей у машину.
10. Попрактикуйтесь у тому, як можна швидко та безпечно вийти з будівлі. Дізнайтеся, які двері, вікна, ліфти чи сходи підходять для цього найбільше.
11. Вивчіть елементарні прийоми самооборони.
12. Розкажіть про факт насильства тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам).
13. Заздалегідь дізнайтеся про телефони місцевих служб, які можуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр для жінок, телефон довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах дітей тощо).

### Пам'ятка «Куди звертатися по допомогу?»

- **102** – номер екстреного виклику **поліції**.
- **15-47** – **урядова гаряча лінія** з протидії домашньому насильству.
- **0-800-500-33-53** (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) – безкоштовна **національна гаряча лінія** протидії домашньому насильству.
- **044-254-75-88** – **управління дотримання прав людини** Національної поліції.

- **@police\_helpbot** – телеграм-чатбот Міністерства внутрішніх справ із протидії домашньому насильству.
  - **0-800-213-103** – єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги, або електронна адреса [info@legalaid.gov.ua](mailto:info@legalaid.gov.ua)
  - Національна дитяча «гаряча лінія»: 0-800-500-225, 116-111 (з мобільного).
  - **Управління у справах сім’ї та молоді** Житомирської міської ради: **(0412) 42-01-25**.
  - **Служба (управління) у справах дітей** Житомирської міської ради: **(0412) 48-11-97, (0412) 48-12-07**.
  - **Житомирський міський центр соціальних служб міської ради**: приймальня **(0412) 47-09-44** (місцезнаходження: м. Житомир, вул. Перемоги, 55)
- Відділ соціальної роботи Центру (063) 354-65-20 та його структурні підрозділи:**
- «Служба соціальної підтримки сім’ї» (каб. 119);
  - «Служба юридичної підтримки» (каб. 121а);
  - «Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі» (063) 354-65-20 (каб. 121).

*Матеріали, що демонструють реалізацію програми  
в закладі освіти*

**Відгуки від учасників  
просвітницької програми «Життя без насильства»**

Дуже вдячна Вам за те, що провели ці заняття. Було дуже пізнавально та цікаво.

*Іра*

У мене в сім’ї не завжди все гаразд, але розумію, що то просто конфліктні ситуації, які буду вчитися вирішувати.

*Світлана*

Цікаво, корисно. Може треба буде знайомим допомога, то зможу порадити куди звернутися.

*Віка*

Сподобався аналіз ситуацій. Легко на життєвих прикладах розібрати де конфлікт, а де насильство.

*Юля*

Домашнє насильство – страшна тема. Після заняття усвідомила, що мої батьки найкращі, а сім’я найдобріша. Дякую за заняття.

*Юлія*

## **Анотація**

### **Вдовенко Д. О., Оніжук О. М., авторська програма «Життя без насильства»**

Програма «Життя без насильства» сприяє самопізнанню та стабілізації адекватної самооцінки, подоланню особистісних дефіцитів та оволодінню комунікативними навичками. Вона містить в собі цикл тренінгових занять для здобувачів освіти, які навчаються в професійному (професійно-технічному) закладі освіти на базі не повної та повної загальної середньої освіти. Заняття спрямовані на попередження домашнього насильства над дітьми та інформування молоді про ключові аспекти даного явища.

Ця програма буде принагідною соціальному педагогу, практичному психологу, класному керівнику в роботі із здобувачами освіти підліткового та юнацького віку в загальноосвітніх школах та закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

**2.2. Гладченко О. В. Медіаграмотність та безпека в інтернеті (Коростишівський професійний аграрний ліцей), лауреат II етапу**

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

<b>Назва блоку (модуля)</b>	<b>№ заняття</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Час</b>
Ознайомчий	1.	Поняття безпечного інтернету, медіаграмотності, приховані загрози	1 година
Інформаційно-практичний	2.	Кібербулінг	1 година
	3.	Захист від сексуального насильства в інтернеті	1 година
	4.	Інтернет та комп'ютерна залежність	1 година
	5.	Недостовірні інформація, маніпулювання	1 година
	6.	Захист персональних даних	1 година
Підсумковий	7.	Я у кіберпросторі	1 година

**Актуальність проблеми**

Останні події в Україні та загалом у світі спонукають нас все глибше занурюватися в глибини інтернет-мережі, здобувати нові комп'ютерні вміння та навички, без яких стає просто неможливим робота, навчання і просте міжособистісне спілкування. Ми все більше замінюємо реальні речі віртуальними, покупки здійснюємо онлайн, інформацію отримуємо та передаємо переважно через мережу.

На відміну від інших засобів інформації, Інтернет-мережа поєднує у собі друковану, фото та відеоінформацію. Використовуючи її для навчання, можна сприймати одну й ту ж інформацію такими каналами сприйняття: зоровим, слуховим, оскільки він дає змогу прочитати, побачити та почути, що суттєво покращує процес засвоєння інформації [4].

Але окрім зручностей, які несе з собою поширеність Медійного простору, ми все частіше зустрічаємося із прихованими або очевидними небезпеками для особистої інформації, фізичного та психічного здоров'я або навіть життя. До негативного впливу медіа можна віднести: контент

насильницького характеру, ігри з закликами до насильства чи самогубства, Чат-боти, що залякують, погрожують чи шахрайські схеми. Медіа може бути інформаційною зброєю у руках політиків, шахраїв чи злочинців або навіть розпалювати ворожнечу між цілими країнами, сприяючи тероризму, війні, розбрату, ворожнечі.

Сьогодні інтернет став невід'ємною частиною суспільства. Проте слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози [4].

Про медіаграмотність точиться багато розмов, але, тим не менш, ці знання потребують вдосконалень. Ми постійно знаходимось під впливом медіа, потоків інформації, які ми щоденно отримуємо, не усвідомлюються, і вони не опрацьовуються, як треба [9].

Загалом українське суспільство ще дуже мало знає про інформаційну систему, про інформаційні війни, про те, як загалом відбувається життя у сучасному цифровому світі. Це викликає багато проблем.

Поєднання традиційних методів навчання та сучасних інформаційних технологій дозволяє зробити процес навчання мобільним, строго диференційованим та індивідуальним.

Отже, перевагами використання ІКТ є:

- індивідуалізація навчання;
- інтенсифікація самостійної роботи здобувачів освіти;
- збільшення обсягу виконаних на уроці завдань;
- підвищення мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітних форм роботи, завдяки можливості включення ігрового моменту (наприклад, розв'яжеш приклади – відкриєш картинку, вставиш правильно всі букви – наблизити до мети казкового героя);
- розширення інформаційних потоків та обсягу нових знань завдяки використанню мережі Інтернет [9].

Особливо від негативних наслідків віртуалізації страждають діти. Їх життя з кожним роком стає все менш реальним, рухливим та живим. Інтернет поглинає їх свідомість, замінює їм реальних людей героями гри, вірних друзів вподобайками в соціальних мережах, живе спілкування кількістю переглядів у YOU TUBE. Вони беруть участь у небезпечних для життя челенджах, наслідують девіантно-спрямованих кумирів, знайомляться з віртуальними людьми,

наміри яких їм невідомі, довіряють сумнівним джерелам, публікують дуже особисту інформацію, не усвідомлюючи, яку шкоду це може завдати їм самим і близьким людям.

Оскільки в Коростишівському професійному аграрному ліцеї навчаються здобувачі освіти вікової категорії 15-18 років, нами було обрано для апробації програми група першокурсників. Вік яких 15-16 років (належать до підліткової вікової групи). Він охоплює період від 11-12 до 15-16 років, що відповідає середньому шкільному вікові, тобто 5-9 класам (та першому курсу закладу професійної (професійно-технічної освіти).

У цей період в особистості дитини відбуваються складні й суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають критичним та перехідним [10; с. 192].

Саме тому дана вікова категорія, в силу вікових особливостей, важче піддається виховному впливу батьків, педагогів, і легко піддається навіюванню, стає жертвами маніпулювання, кібербулінгу, секстингу, самим ставати кібербулерами, маніпуляторами, дезінформаторами. Бажання самоствердитися, виходити за рамки запропонованого, порушувати правила спонукає підлітків необежно ставитися до інформації, завдавати шкоди собі або іншим. Інтернет дозволяє в окремих ситуаціях залишатися непомітним, створити собі образ, який не відповідає реальності, прикривати справжню інформацію вигаданими зображеннями та істор, відвідувати сумнівні сайти. Підлітки часто стають жертвами небезпечних для життя ігор, програм, шахрайських схем.

Задоволення потреби у спілкуванні, моральній підтримці – найважливіші потреби підлітків. Якщо вони не можуть задовольнити їх в реальному житті, то задовольняють їх у Інтернет-мережі, яка дає їм можливість «втекти» від проблем, труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації [4]. Дослідники Інтернет-спілкування виділяють особливості, які властиві всім формам спілкування у віртуальному просторі: анонімність, невидимість, створення «віртуального Я», обмежене сенсорне переживання, складність у прояві емоцій, емоційна невимушеність, використання особливих скорочень та сленгу [1].

Як зазначають дослідники О. П. Белинська та О. Є. Жичкіна, віртуальне спілкування має підвищену, в порівнянні зі звичайними соціальними контактами, емоційну невимушеність. Дуже часто і дуже швидко між

співрозмовниками виникають близькі стосунки, які переростають у взаємну приязнь, дружбу, якщо співрозмовники однієї статі, а між хлопцем і дівчиною вони нерідко набувають більш інтимної форми, яку називають «віртуальним романом» [3].

До причин, які сприяють формуванню безпечної поведінки підлітків можна віднести: мобільність, можливість спілкування з друзями з усього світу, обмін пізнавальною інформацією, бажання анонімно отримати допомогу, моральну підтримку, створення підлітком нового позитивного образу «Я», до якого в реальному житті він буде прагнути, прагнення до самовдосконалення та самореалізації. Серед причин, які можуть негативно впливати на формування поведінки підлітків, виділяють такі: невміння підлітка налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів, відсутність серйозних захоплень, інтересів, хобі, які не пов'язані з Інтернет-спілкуванням, постійні стреси, які змушують підлітка відсторонюватися від реального світу та друзів, дезадаптація до реального життя [4].

Тому, саме формування медіаграмотності має бути одним з пріоритетних напрямків роботи психологічної служби в системі освіти і це ставить собі за мету дана просвітницька програма.

**Мета програми:** формування особистості, здатної аналізувати, приймати рішення, зважувати позитивні і негативні сторони, мислити логічно, вміння йти проти загальноприйнятої думки, мати власну точку зору, бути налаштованим на творчий пошук, а не на необдумане сприйняття інформації, формування обережності в користуванні мережею, бажання не замінити реальне життя та спілкування віртуальним, а лише урізноманітнювати, оцінювати ризики та переваги, вміння пропускати інформацію через призму власного сприйняття, логіки та цінностей, користуватися перевагами інтернету осмислено, не позбавляти себе радощів життя офлайн, вміння відстояти власну думку, встояти під натиском суспільства, не виставляти на загал дуже особисту інформацію задля безпеки себе і оточуючих, аналізувати і лише тоді приймати рішення, бути ініціативним, креативним, формувати вміння розпізнавати небезпеки, що підстерігають у всесвітній мережі, розуміти необхідність обмежувати час перебування в інтернеті.

### **Завдання програми:**

1. Ознайомити учасників з поняттями «безпечний інтернет», «навіювання», «секстинг», «медіаграмотність», «кібербулінг», «фейк», «маніпуляція».
2. Розвивати медіаграмотність, а отже мислення, увагу, здатність до аналізу, розуміння природи інформації учасників програми.
3. Формувати адекватну самооцінку, здатність приймати самостійні рішення.
4. Мотивувати учасників до творчого розвитку себе самих та оточуючої дійсності.
5. Навчити розпізнавати сумнівні ситуації, що можуть нести небезпеку.
6. Активувати роботу мозку шляхом виконання творчих завдань.
7. Формувати усвідомлення, що користування інтернетом може мати як позитивну та корисну сторону, так і негативну і шкідливу.
8. Знати шляхи уникнення головних недоліків користування інтернетом.
9. Вміти діяти в разі кібербулінгу.
10. Формувати в учасників здатність до самоаналізу, вміння користуватися перевагами інтернету, помічати і намагатися уникати недоліків.
11. Надати учасникам розуміння мети передачі повідомлення та зацікавлених у цій передачі сторін.
12. Навчити розрізняти правдиву інформацію від фейкової.
13. Сформувати в учасників вміння протистояти маніпуляціям.
14. Стимулювати учасників поважати інтелектуальні права, не сприяти, а перешкоджати поширенню інтернет-піратства.

### **Очікувані результати:**

- учасники засвоять значення основних понять і активно використовуватимуть їх в житті;
- засвоять правила безпечного користування інтернетом;
- навчаться розуміти і аналізувати як медіа функціонують у суспільстві та який вплив вони мають;
- здобудуть навички критичного мислення;
- навчаться аналізувати, фільтрувати інформацію, не вестися на провокації, не піддаватися маніпуляціям;
- учасники будуть надавати перевагу живому спілкуванню, життєвим цінностям, а не тимчасовому фарсу.



**Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:**

**Має знати:** вікові особливості цільової аудиторії програми; теоретичну основу та методологію проведення занять з елементами тренінгу, дискусій, презентацій, відеолекторіїв;

**Має вміти:** використовувати інтерактивні методи роботи, організовувати колектив для активної співпраці, формувати сприятливий для роботи психологічний клімат у групі, чітко і зрозуміло формулювати завдання, мету програми;

**Має демонструвати:** толерантність, повагу та готовність допомогти учасникам, практичні навички проведення занять з елементами тренінгу, дискусій, презентацій.

**Структура та зміст програми:** програма складається із 7 занять. Кожне має певні структурні елементи. Перша частина – вступна, що налагоджує контакт між учасниками та тренером. Друга частина – основна, що містить дискусії, інформаційні хвилинки, вправи, спрямовані на досягнення основної мети занять. Третя частина – підсумкова, що містить рефлексію, обговорення і спрямована на отримання реакції учасників на заняття, закріплює результати, отримані в ході роботи.

Заняття програми передбачають вправи, що навчають розрізняти небезпеки в інтернеті, уникати їх, аналізувати, фільтрувати інформацію, вміти зберігати її конфіденційність, захищати свої права. Основні права в управлінні ходом заняття надані учасникам програми, вони приймають рішення, генерують ідеї, тренер лише координує їх роботу, не заважаючи творчості та креативності процесу.

Робота в групах або парах дозволяє учасникам ближче пізнати один одного, навчитися демонструвати свої здібності на фоні інших, не губитися в колективі, вміти відстоювати власну думку, переконувати у своїй правоті інших учасників, толерантно ставитися до протилежних точок зору, робити висновки, аргументувати, вміти діяти в команді, досягати результату разом, приймати спільні рішення.

Інформаційні хвилинки спрямовані на максимально чітке та точне надання інформації, необхідної для успішного проведення заняття, формування в учасників вміння швидко сприймати інформацію аналізувати та синтезувати її, узагальнювати, робити висновки, отримувати теоретичні знання.

Дискусія дає змогу всім учасникам аргументовано висловити власну думку, відкрито внести пропозиції, побачити безпосередню реакцію інших.

Рефлексія спрямована на отримання реакції учасників на вправу, інформаційні хвилинки та дискусії. Метою її є пошук позитивних і негативних сторін кожної окремої форми роботи, визначення серед них найрезультативніших, з метою зробити висновки і змінити за потребою конкретні елементи програми, редагувати за потребою чи урізноманітнити, доповнити чи виключити певні структурні елементи.

### **Вимоги до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми**

Аудиторія для проведення заняття має відповідати санітарним нормам, розмірами відповідати кількості учасників, містити зручні стільці, парти, дошку або фліп-чарт, проєктор для демонстрації відеоматеріалів. Температура у приміщенні має бути комфортною, достатнє освітлення.

В залежності від займаної Коростишевом карантинної зони, задля безпеки учасників апробації програми та тренера, має бути достатньо місця, щоб за однією партою сидів лише один здобувач освіти, адже важливо забезпечити необхідну дистанцію.

**Ресурси:** фломастери, маркери, кольорові ручки, папір А4, фліпчарт, проєктор, екран, ноутбук, роздаткові матеріали у вигляді картинок та написів на кольоровому папері.

### **Опис строків і послідовності етапів реалізації програми**

Тривалість заняття – 1 година, по 1 заняттю щотижня впродовж 7 тижнів (у даному випадку вносилися певні корективи у зв'язку з ймовірністю переходу населеного пункту у «червону» карантинну зону).

#### **Опис проведення апробації програми**

Програма «Медіаграмотність та безпека в інтернеті» була апробована у вересні-жовтні 2021 року на здобувачах освіти першого курсу Коростишівського професійного аграрного ліцею. Загальна кількість учасників – 30 осіб (об'єднані у дві підгрупи по 15 осіб задля захисту від поширення Ковід-19).

Почалася апробація програми під час адаптивного карантину. Перші заняття були проведені, як і заплановано, поки Коростишів знаходився в «зеленій карантинній зоні», а коли перемістився у «жовту карантинну зону», ми були змушені вносити невеликі корективи у хід занять, щоб максимально забезпечити здобувачів освіти та тренера. З цієї ж причини була залучена лише невелика кількість учасників: дві групи по 15

осіб. Співпраця з жодним іншим навчальним закладом не вдалася у зв'язку із заборонаю допуску сторонніх осіб на територію навчального закладу. Але загалом програму вдалося успішно апробувати.

Під час проведення занять здобувачі освіти не приховували захват від актуальності теми, адже інтернет сьогодні є невід'ємною частиною їх життя і всі хотіли б вміти користуватися ним правильно, не завдаючи шкоди нікому, а перш за все – собі.

Заздалегіть з майбутніми учасниками програми було проведено анонімне анкетування, щоб дізнатися частоту та мету використання ними інтернету.

Перше заняття містило в собі мету краще познайомити, зблизити учасників, збудувати міцну команду, виробити правила роботи на занятті, з якими погодилися б усі учасники. Воно почалося з демонстрації слайдів із діаграмами про результати проведеного попередньо анкетування. Заняття внесло нотки веселощів, впевненості в собі, вміння не соромитися себе та своїх ідей, бажання розкриватися перед публікою. Учасникам сподобалося наповнювати склянку кольорами, аналізуючи при цьому мету, з якою вони використовують інтернет, порівнювати результати один з одним. Багато веселощів викликало завдання зібрати інформацію про одногрупника, придумати йому нікнейм. Варіанти виходили смішними навіть для тренера. Це дуже розрядило атмосферу, додало учасникам впевненості. Всі на занятті працювали рівносильно, маючи однакові права та можливості внести невеликі корективи в хід заняття. Таким чином, запланована 1 година іноді затягувалася, але ніхто з учасників не шкодував про витрачений час.

Інформаційно-практичний модуль занять максимально зручно поєднував інформаційні частини з практичними.

На другому занятті було виявлено, що значна частина учасників знайомі з основними поняттями теми і можуть пояснити їх значення простими словами. Деякі навіть зізналися, що були жертвами кібербулінгу або чинили подібні діяння по відношенню до когось, не усвідомлюючи всю серйозність ситуації.

Також учасники програми із задоволенням доповнювали образ незнайомої їм людини і веселилися над результатами, які вийшли кардинально різними від оригіналу. Способи здійснення кібербулінгу учасники називали самостійно і без проблем.

На третьому занятті основні поняття «секстинг», «кібергрумінг», «сексторшен» були новими і незнайомими для учасників, взагалі склалося враження, що тема сексуального насильства в інтернеті змушує дещо соромитися і комплексувати. Батьками або керівництвом групи, як стало відомо, ця тема або подібні їй майже ніколи не зачіпаються. Але самі діти усвідомлюють, що вони мають бути обізнані задля своєї безпеки.

Четверте заняття почалося із впевнених заяв учасників апробації програми про те, що вони не можуть бути залежними від інтернету, що завжди мінімізують час, проведений там, та контролюють себе. Але наприкінці заняття їх думка дещо змінилася в протилежну сторону. Також було кілька зауважень щодо вправи «Комп'ютерні асоціації», адже здобувачі освіти вважають доцільним замінити комп'ютер на картинці на ноутбук, планшет або смартфон, адже асоціації, що виникали, були пов'язані здебільшого із застарілістю і неактуальністю комп'ютера як технічного засобу доступу до інтернету.

Заняття 5 «Недостовірна інформація та маніпулювання» зачепило тему інформаційної війни між Україною та Російською Федерацією, вакцинації від Ковід-19. Адже, на думку учасників, медіа на даний час маніпулюють людьми саме у цих сферах. При цьому більшість вважає, що саме вони маніпуляції не піддаються.

Заняття 6 «Захист персональної інформації» здалося здобувачам перенасиченим інформацією, вони висловили бажання додати більше практичних вправ до нього. Але загалом визнали, що дана інформація для них є цінною і необхідною.

Заняття 7 запам'яталося найбільше розробленням листівки-пам'ятки «Безпечний інтернет», що викликало дискусії та суперечки, і загалом виявилось непростим до виконання за відсутності художніх здібностей, але свою основну задачу вправа виконала: сформувавши критичне мислення, здатність до аналізу інформації, творчого пошуку, висловлення власної думки.

Головним завданням програми було не просто дати інформацію, яку підліток послухає і наступного дня забуде, а навчити його мислити самостійно, критично, мати свою думку і ніколи не вірити сліпо у те, що кажуть чи показують. Саме тому програма побудована на максимумі обговорень, дискусій, рефлексій, а вправи не дають легкого доступу до правильної відповіді, а змушують дійти висновку самостійно, осмислити

сової дії. Уже з перших занять з апробації програми здобувачі освіти почали запитувати у тренера і замислюватися ще перед початком вправи, а навіть вони це ролять, як це можна використити, що їм хочуть цим донести. Тому можна сміливо вважати, що мета програми була виконана: учасники аналізували, думали, задавали дуже багато запитань, адже тематика актуальна як ніколи, але ще мало досліджена. Здобувачі освіти усвідомлюють, що це точно набуті на заняттях знання, навички та вміння точно прийдуться їм у житті.

Загалом заняття програми виконали поставлену мету у досить ненав'язливій формі, у здобувачів освіти складалося враження, наче вони просто розважаються, а не виконують поставлені завдання. Також дана програма виконала для груп учасників функцію тимблдіingu.

Отже, просвітницька програма «Медіаграмотність та безпека в інтернеті» посприяла формуванню в учасників здатності критично мислити, аналізувати інформацію та джерела, з яких її отримують, вмінню захистити свої права в інтернеті, засвоєнню правил безпечного користування інтернетом, бажання бережливіше відноситися до особистої інформації своєї та інших людей. Всі впевнилися, що медіаграмотність – не забаганка, а нагальна потреба сьогодення.

А головне, тренер і учасники отримали незабутні враження і масу позитиву від впровадження програми.

Фото та відео апробації програми додаються.

## ЗАНЯТТЯ 1

### ТЕМА: «ПОНЯТТЯ БЕЗПЕЧНОГО ІНТЕРНЕТУ, МЕДІАГРАМОТНОСТІ, ПРИХОВАНІ ЗАГРОЗИ»

**Мета:** дізнатися, яку кількість часу здобувачі освіти проводять в інтернеті; ознайомити з основними поняттями теми, можливими ризиками користування мережею, впливом медіа на людей; зближення учасників групи, налаштування на роботу, побудова дружніх стосунків, неформальної форми спілкування, самоаналіз, самокритика, усвідомлення, що ніхто не застрахований від ризиків в інтернеті; стимулювати здобувачів освіти до самостійного усвідомлення можливих ризиків користування Інтернетом; проаналізувати власний досвід і зробити висновки.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** проектор, екран, маркери, фломастери, папір, надруковані шаблони для виконання завдань.

**Основні поняття:** медіа, медіаграмотність, інтернет.

#### План заняття

1. Вступне слово тренера – 5 хвилин.
2. Презентація – 7-8 хвилин.
3. Вправа на знайомство – 10 хвилин.
4. Інформаційна хвилинка. Перегляд відео – 10 хвилин.
5. Вправа «Повна склянка» – 10 хвилин.
6. Вправа «Переваги і недоліки» – 5 хвилин.
7. Відеолекція «Вплив медіа» – 7-8 хвилин.
8. Підбиття підсумків, рефлексія – 5 хвилин.

#### Хід заняття

##### 1. Вступне слово тренера

Доброго дня, шановні здобувачі освіти! Дуже рада вас бачити на занятті «Я в інтернет-просторі».

Кілька днів тому ми з вами проводили опитування на тему: «Використання інтернету та його безпечність». Пропоную вам ознайомитися з його узагальненими результатами.

##### 2. Презентація в діаграмах (додаток 1)

**Мета:** ознайомити учасників заняття з реальними цифрами, показниками, даними про використання інтернету в конкретній групі.

##### Обговорення:

1. Чи очікуваними для вас є такі результати анкетування?
2. Що здивувало?

3. Хто за своїми відповідями відноситься до більшості?  
А хто до меншості?

4. Чи було серед результатів щось, що вас здивувало?

### **3. Вправа на знайомство**

Учасники об'єднуються у пари. Завдання: дізнавшись основну цікаву інформацію про партнера, придумати для нього нікнейм, що якнайкраще опише його основні характеристики. При виступі пояснити, чому саме такий нік обрав для товариша.

#### **Обговорення:**

1. Хто вже і до заняття знав все про товариша?
2. Хто дізнався багато нового, а бо навіть відкрив товариша з новою для себе сторони?
3. Чому саме такі ніки обрали? Чи сподобалося товаришу?

**4. Перегляд інформаційного відео «Що таке медіа? Історичний розвиток та різновиди медіа» з освітньої онлайн-платформи «Prometheus».**

#### **Слова тренера**

Пропоную вашій увазі відео, яке пояснить, що таке медіа, його різновиди та історію розвитку. Піднімаємо очі на екран.

#### **Обговорення:**

1. Які етапи розвитку медіа ви запам'ятали?
2. Чим вони характеризуються?
3. Чи можете доповнити щось від себе, маєте якісь зауваження?

### **5. Вправа «Повна склянка» (додаток 3)**

**Завдання:** наповнити намальовану склянку, розфарбовуючи вміст різними кольорами, в залежності від того, яким чином використовуєш інтернет (слайд у презентації, що додається).

Блакитний – для навчання

Жовтий – соціальні мережі

Зелений – пошук інформації

Червний – сумнівні сайти

Оранжевий – інтернет-покупки

Сірий – інтернет-знайомства (на слайді № 3)

#### **Обговорення:**

1. Якого кольору вийшло найбільше? Чому?
2. У кого склянка вийшла переважно блакитною?

3. У кого зовсім немає червоного кольору? Проаналізуємо, які сайти вважаються сумнівними? Чи тепер змінилися кольори?

4. У кого зовсім немає блакитного кольору або дуже мало? Чому?

5. Чи вистачило вам кольорів? Чи щось треба додати?

### **6. Вправа «Переваги і недоліки» (додаток 4)**

Учасники об'єднуються у дві підгрупи (якщо заняття проводиться під час несприятливої ситуації із захворюваннями на коронавірус, завдання можна дати кожному особисто) і на великому аркуші пишуть, які на власну думку є переваги та недоліки користування інтернетом.

#### **Обговорення:**

1. Скільки переваг?  
2. Скільки недоліків?  
3. Чого більше? Чому?  
4. Чи є недоліки і переваги, які перегукуються, суперечать одне одному або однакові?

5. Які висновки можна зробити із вправи?

### **7. Відеолекція «Вплив медіа на суспільство» з освітньої онлайн-платформи «Prometheus».**

#### **Обговорення:**

1. Які емоції у вас викликала історія?  
2. Чи здогадувалися ви, яку владу і можливості мають медіа в суспільстві?  
3. Чи можете ви привести приклади впливу медіа?  
4. Чи можете ви привести позитивні випадки впливу медіа?

#### **8. Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?  
2. Що нового дізналися?  
3. Що було для вас уже відоме?  
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?  
5. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

#### **Слова тренера**

Отже, сьогодні ми провели перше заняття програми «Медіаграмотність та безпека в інтернеті». Ми поклали достойний початок, сподіваюся, що надалі ми буде працювати так само активно та допитливо. Дякую за увагу! До зустрічі!



## **ЗАНЯТТЯ 2**

### **ТЕМА: «КІБЕРБУЛІНГ»**

**Мета:** ознайомлення учасників з поняттям кібербулінг, способами його здійснення, як убезпечити себе від даного способу насильства і самому не сати булером; стимулювати учасників програми мислити; виробити способи уникнення кібербулінгу.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** роздруковане фото незнайомої для учасників людини, аркуші паперу, ручки, олівці, маркери, екран, проєктор, презентація.

#### **План заняття**

1. Вступне слово тренера, організаційні моменти – 5 хвилин.
2. Інформаційна хвилинка – 10 хвилин.
3. Шляхи поширення кібербулінгу – 20 хвилин.
4. Вправа «Історія незнайомки» – 15 хвилин.
5. Рефлексія, підбиття підсумків – 10 хвилин.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово тренера**

Доброго дня всім учасникам заняття! Сьогодні ми поговоримо про «кібербулінг». І почнемо ми з короткої інформації.

##### **2. Інформаційна хвилинка**

Кібербулінг – це цькування із застосуванням цифрових технологій. Кібербулінг може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах і мобільних телефонах, зокрема через:

- поширення брехні чи розміщення фотографій, які компрометують когось у соціальних мережах;
- повідомлення чи погрози, які ображають когось, або можуть завдати комусь школи.

За даними ЮНІСЕФ, в Україні близько 50% підлітків були жертвами кібербулінгу. Кожна третя дитина прогулювала уроки через кібербулінг. 75 % підлітків у анонімному опитуванні підтвердили, що соціальні мережі Instagram, TikTok і Snapchat є основними платформами для цькування.

Міністерство цифрової трансформації у співпраці з ЮНІСЕФ та за інформаційної підтримки МОН України, Координаційного центру з надання правової допомоги і Міністерства юстиції України випустило чат-бот «Кіберпес». У чат-боті можна дізнатися, як діяти у випадку кібербулінгу, як

визначити кібербулінг, самостійно видалити образливі матеріали з соціальних мереж, а також куди звертатися за допомогою.

У чат-боті «Кіберпес» можна дізнатися інформацію про те:

- що таке «кібербулінг» та як він проявляється;
- як визначити контент, що містить кібербулінг;
- що робити, якщо вас кібербулять;
- як видалити матеріали, що містять кібербулінг;
- як попередити кібербулінг;
- як не бути кібербулером [5].

### **3. Шляхи поширення кібербулінгу**

Учасники об'єднуються у команди по 5-6 осіб і на аркуші пишуть, яким чином булери здійснюють цькування із застосуванням цифрових технологій. По закінченню один виступаючий озвучує версію команди і доповнює її варіантами решти одногрупників. Потім всі разом вигадують методи, як можна убезпечити себе від кожного з варіантів відповідей.

#### **Для тренера у вигляді підказок:**

Шляхи поширення булінгу:

- публікація відео (образливого, знущального, сексуального і т.д. характеру без отримання згоди);
- особисті або загальнодоступні повідомлення з погрозами, знущаннями;
- негативні коментарі;
- обговорення та висміювання публікацій іншої людини

і т.д.

Способи захисту себе:

- ігнорування;
- видалення образливого контенту шляхом блокування через сайт, де це опубліковано;
- блокування негативних коментарів;
- додавання у друзі в соціальних мережах лише дійсно знайомих людей, з якими хороші стосунки;
- звернення до поліції, суду, адміністрації навчального закладу і т.д.

#### **Обговорення:**

1. Чи стикалися ви особисто з кібербулінгом?
2. Чи маєте знайомих, які були жертвами?
3. До кого ви б звернулися у разі, якби вас булили?
4. Чи захищає держава людей від кібербулінгу? Як саме?

#### **4. «Історія незнайомки» (додаток 5)**

**Мета:** довести учасникам, що навішувати ярлики та штампи з допомогою інтернету простіше простого, кожен може стати його жертвою, незалежно від досягнень та талантів, спростувати фейк досить не просто, бо медіанеграмотні люди поширюють їх, дозволяють їм розвиватися, самі вірять в їх правдивість.

Учасникам пропонується фото незнайомої людини. Кожен створює їй біографію по зовнішності, вгадуючи, чим ця людина може займатися, скільки їй років, як її звать. Потім ми зачитуємо та порівнюємо вигадані біографії з реальною. З чого можна зробити висновок, що за допомогою інтернету можна створити будь-який образ, але він не є справжнім, а створеним з певною метою для досягнення якоїсь цілі. (Фото Ковельської художниці Оксани Цюп'ячук із сайту КовельPOST).

#### **Обговорення:**

1. Чому історії, на вашу думку, такі різні?
2. Яке загалом враження справляє ця людина?
3. Як ви думаете, чи можна імідж та репутацію створити штучно? Чому? Що для цього потрібно?
4. Якщо так, то для чого це робити?
5. Як це може стосуватися теми заняття?
6. Чи стикалися ви особисто з навішуванням ярликів?
7. Як убезпечити себе від цього явища?

#### **5. Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?
2. Що нового дізналися?
3. Що було для вас уже відоме?
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?
5. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

#### **Слова тренера**

Всім велике дякую за активність на занятті! Нехай новий день принесе вам масу нових вражень та усмішок, а набуті сьогодні знання та вміння використовуються вами повсякчас! До побачення!

### ЗАНЯТТЯ 3

#### ТЕМА: «ЗАХИСТ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА В ІНТЕРНЕТІ»

**Мета:** ознайомлення учасників з основними поняттями теми; навчити учасників відповідальніше ставитися до особистої інформації, знати способи попередження виникнення негативного явища, вміти захистити себе.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** чисті аркуші, ручки, фломастери, екран, проектор.

**Основні поняття:** кібергрумінг, секстинг, сексторшен.

#### План заняття

1. Вступне слово тренера – 5 хвилин.
2. Інформаційна хвилинка-презентація – 15 хвилин.
3. Вправа «Автобіографія» – 15 хвилин.
4. Вправа «Рекомендації» – 15 хвилин.
5. Рефлексія, підведення підсумків – 10 хвилин.

#### Хід заняття

##### Слова тренера

Вітаю всіх на інформаційно-просвітницькому занятті «Захист від сексуального насильства в інтернеті».

##### 2. Інформаційна хвилинка-презентація

Сексуальне насильство онлайн сьогодні набуло неймовірних масштабів. Ви можете зіткнутися в інтернеті із сексуальним насильством у вигляді секстингу, кібергрумінгу та сексторшену.

Кібергрумінг – це процес комунікації із дитиною в інтернеті, під час якої злочинці налагоджують довірливі стосунки з метою сексуального насильства в реальному житті чи онлайн. Вони можуть змушувати дитину здійснювати певні сексуальні дії на камеру. Злочинці свідомо будують своє спілкування з жертвою так, щоб сформувати максимально довірливі стосунки, показати їй, що вона цінна і унікальна. Часто можуть прикидатися однолітком дитини, дарувати подарунки або пропонувати роботу.

Секстинг – це надсилання інтимних фото чи відео з використанням сучасних засобів зв'язку. Діти можуть надсилати такі матеріали знайомим і незнайомим їм у реальному житті людям. Матеріали подібних переписок можуть бути оприлюднені, що часто призводить до цькування.

Сексторшен – налагодження довірливих стосунків із дитиною в інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання [2].

Постійно наголошуємо на заняттях на тому, що якщо дитина стала жертвою подібного випадку, необхідно звернутися до органів Нацполіції.

### **1. Вправа «Автобіографія»**

**Завдання:** спочатку написати свою коротку автобіографію (до 10 речень), потім проаналізувати і підкрестили ту інформацію, яку можуть використати проти себе. (Вік, адреса, місце навчання, улюблені місця проведення дозвілля).

#### **Обговорення:**

1. Чи задумувалися ви, коли почали писати автобіографію, як це буде пов'язано з темою заняття?
2. Чи думаєте ви, коли публікуєте особисті дані в інтернеті, чи можна це робити, як зробити це безпечно, яку інформацію точно не можна виставляти на всеогляд?
3. Чому підкреслили саме такі дані?
4. Як кожную частинку вказаної вами інформації можна використати конкретно?
5. Хто це може зробити і з якою метою?
6. Чи будете ви тепер обережніше ставитися до оприлюднення подібних даних?

### **2. Вправа «Рекомендації»**

**Завдання:** кожному створити перелік рекомендацій, як не варто поводитися в мережі, щоб не стати жертвою сексуального насильства в інтернеті (наприклад, не публікувати надто відвертих фото, не додавати незнайомих людей або із незрозумілими фото в друзі і т.д.)

1. У кого вийшло більше 10 рекомендацій?
2. Ви раніше десь бачили подібні рекомендації?
3. Ви самі дотримуетесь рекомендацій?
4. Чи раніше ви задумувалися над важливістю дотримання таких рекомендацій?

#### **Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?
2. Що нового дізналися?
3. Що було для вас уже відоме?
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?

5. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

### **Слова тренера**

Дякую всім, хто був присутнім на занятті! Сподіваюся, отримані знання допоможуть вам у подальшому.

## **ЗАНЯТТЯ 4**

### **ТЕМА: «ІНТЕРНЕТ ТА КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ»**

**Мета:** ознайомлення учасників з поняттям інтернет-залежності, способами її розпізнання, попередження.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** екран, презентація, проектор, ноутбук.

**Основні поняття:** інтернет-залежність.

#### **План заняття**

1. Вступне слово тренера – 5 хвилин.
2. Презентація «Ознаки інтернет-залежності» – 15 хвилин.
3. Вправа «Комп'ютерні асоціації» – 15 хвилин.
4. Вправа «Як не стати інтернет залежним?» – 15 хвилин.
5. Рефлексія, підведення підсумків – 10 хвилин.

#### **Хід заняття**

**Слова тренера:** Не варто вважати інтернет-залежною кожну людину, яка має доступ до мережі. Проводити там деякий час з метою черпання інформації – нормально. Адже ми живемо в еру цифрових технологій, багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснювати віртуально.

На що варто звернути увагу:

- звична кількість часу, проведеного віртуально, різко значно зросла;
- віртуальне спілкування стало важливішим за реальне;
- порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму дня;
- виникла схильність до частих перепадів настрою, неадекватно агресивних реакцій на прохання покласти гаджет;
- пригніченість, тривога, коли не виходить зайти до інтернету певний час;
- при перегляді контенту здійснюється веб-серфінг (хаотичне перескакування із сайту на сайт, без конкретної мети).

### **3. Вправа «Комп'ютерні асоціації»**

**Завдання:** на малюнку, де зображено комп'ютер (додаток 6), намалювати або написати асоціації, що виникають. Після виконання завдання бажано озвучують свої варіанти.

### **Обговорення:**

1. Чи вистачило стрілочок для асоціацій, чи комусь виникла потреба домалювати?
  2. В кого асоціацій виникло надто мало?
  3. Що можна розмістити в центрі аркуша замість комп'ютера, відповідно тематиці, щоб асоціацій виникло більше?
  4. Асоціації переважно позитивні чи негативні?
- 4. Вправа «Як не стати інтернет залежним?»**

Група об'єднується у дві підгрупи, кожна пише на чистому аркуші правила, яких треба дотримуватися, щоб не стати залежним від інтернету (наприклад, лімітувати час, проведений в інтернеті, надавати перевагу живому спілкуванню і т.д.). Потім кожна підгрупа зачитує свої варіанти. Визначаємо, які варіанти повторилися. Доходимо висновку, що ці правила знають усі, але іноді забувають або не хочуть їх дотримуватись.

### **Обговорення:**

1. Скільки вийшло правил у кожної підгрупи?
2. Які з них тотожні або схожі?
3. Чи чули ви їх раніше?
4. Чи дотримуетесь ви самі цих правил?

### **Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?
2. Що нового дізналися?
3. Що було для вас уже відоме?
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?
5. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

**Слова тренера:** Дякую за увагу та активну участь всім учасникам заняття! Гарного вам насторою! До зустрічі на наступному занятті!

## **ЗАНЯТТЯ 5**

### **ТЕМА: «НЕДОСТОВІРНА ІНФОРМАЦІЯ, МАНІПУЛЮВАННЯ»**

**Мета:** сприяти формуванню в учасників заняття критичного мислення, бажання та уміння аналізувати інформацію; усвідомити, як недобросовісні інформатори можуть з її допомогою маніпулювати людьми.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** екран, проектор, презентація, аркуші паперу, олівці, фломастери.

**Основні поняття:** маніпуляція, дезінформація, реклама.

### **План заняття**

1. Вступне слово тренера – 10 хвилин.
2. Вправа «Домалюй» – 20 хвилин.
3. Вправа «Чому так?» – 20 хвилин.
4. Дискусія «Реклама як різновид маніпуляції» – 10 хвилин.
5. Рефлексія, підведення підсумків – 10 хвилин.

### **Хід заняття**

**Слова тренера:** Доброго дня! Коли готуєте реферат, контрольну або інше завдання, чи задумуєтесь ви над достовірністю інформації, чи узагальнюєте, аналізуєте, мислите критично? І якщо у випадку простої підготовки реферату отримана недостовірною інформація до тяжких наслідків не призводить, то у випадку з інформацією політичного характеру чи інформацією про здоров'я ви можете значно ризикувати.

Проблеми, що стосуються здоров'я, як фізичного, так і психічного, повинні обговорюватися лише у родині, із дорослими та фахівцями. В інтернеті на різноманітних форумах досить легко знайти (і ми знаходили) інформацію, яка є не лише антинауковою, а й життєво небезпечною, якщо нею скористатися [9].

### **2. Вправа «Домалюй»**

Першому учаснику дається намальована на аркуші паперу проста фігура (коло, квадрат, смайл і т.д.), завдання – домалювати йому щось на власний розсуд. Кожен учасник робить це по черзі. Коли маємо готову картину – описуємо, обговорюємо. Проводиться аналогія з інформацією в інтернеті, кожен трактує її по-своєму, це спотворює реальну ситуацію.

### **Обговорення:**

1. Чи той результат отримали, що хотів перший учасник?
2. Що ви планували намалювати?
3. Чи близький об'єкт вийшов у результаті?
4. Чому так трапилось?
5. Як дана ситуація нагадує інтернет?
6. Чому інформація так змінюється в результаті?

### **3. Вправа «Чому так?»!**

На аркуші паперу учасникам групи пропонується написати, а потім оприлюднити, з яких причин, на їхню думку, одними людьми можна маніпулювати, а іншими ні?



Твердження для підказки:

- одні аналізують інформацію;
- використовують перевірені надійні джерела;
- шукають додаткові інформацію для підтвердження або спростування;
- покладаються на власну думку та досвід;
- діляться і обговорюють інформацію з іншими.

#### **4. Дискусія «Реклама як різновид маніпуляції»**

Всі бачили рекламу жувальної гумки. Скільки подушечок нам пропонують використовувати? Як ви думаєте, чому? Це така рекомендація стоматологів? (Ні, це спосіб швидше з'їсти і купити нове. А для виробників, які є замовниками реклами, спосіб продати більше, заробити більше грошей).

Реклама зубної пасти. Скільки зубної пасти нам пропонують використовувати? Скільки зубної пасти зображено на щітці на упаковці пасти? А як ви думаєте, скільки достатньо?

Отже, нами часто маніпулюють за допомогою реклами, але варто пам'ятати, що вони переслідують комерційну мету, а нам потрібно аналізувати отриману інформацію.

#### **Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?
2. Що нового дізналися?
3. Що було для вас уже відоме?
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?
5. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

**Слова тренера:** Сподіваюся, отримана інформація стане вам у нагоді й допоможе убезпечити себе та близьких і не стати жертвою маніпулювання. До нових зустрічей!

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **ТЕМА: «ЗАХИСТ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ»**

**Мета:** ознайомити учасників з основними поняттями теми, з правом на конфіденційність інформації.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** екран, проектор, презентація.

**Основні поняття:** конфіденційність, онлайн-хижак, торгівля людьми, фішинг, спам, фармінг.

## План заняття

1. Вступне слово автора.
2. Презентація «Захист персональної інформації» з включенням дискусії щодо кожного спірного питання.

### Хід заняття

#### Текст до презентації

Кожен має право на конфіденційність і захист особистої інформації та повинен про це знати. Всім потрібно знати, як захищати конфіденційність своєї інформації в інтернеті. Особиста інформація повинна використовуватися лише з твого дозволу (або якщо тобі недостатньо років, з дозволу твоїх батьків) і лише в тому випадку, якщо це законно. Ти маєш розуміти, як використовується твоя особиста інформація та як видалити її чи виправити помилки. Розумні пристрої в іграшках чи одязі не повинні використовуватися для збору інформації про тебе [6].

Виманювання інформації про дитину та її сім'ю з метою подальшого пограбування, шантажу. Це відбувається завдяки використанню певних інтернет-технологій. Шпигунське програмне забезпечення. Це комп'ютерні програми, які збирають інформацію без відома власника комп'ютера.

Зібрана інформація може містити:

- список рекламних сайтів, на які переходить користувач під час серфінгу в інтернеті;
- особисту інформацію: ім'я, адресу та номер телефону;
- Web-сторінки, які відвідує користувач, та відомості форм, які він заповнює на цих сторінках (треба пам'ятати про обережність при повідомленні паролів своєї електронної пошти та акаунтів у соціальних мережах; не слід називати дівоче прізвище матері – подібна інформація використовується при оформленні банківських документів у якості ключових слів);
- перелік файлів, які завантажує користувач на свій комп'ютер;
- інформацію, необхідну для доступу до Інтернету: номер з'єднання модему телефонної лінії, ID та інше.

Інтернет-зловмисники можуть використовувати шпигунське програмне забезпечення, аби одночасно встановити контроль над великою кількістю комп'ютерів та використовувати їх у якості зомбі. Такі комп'ютери утворюють велику та потужну мережу, до якої можуть входити до 100 000 комп'ютерів. Ця мережа використовується шахраями для

розсилання спаму, вірусів та здійснення атак на інші комп'ютери й сервери.

Фішинг – технологія інтернет-шахрайства, розроблена з метою крадіжки конфіденційної інформації. Різновидами її є поштовий фішинг (отримання листа від «державної установи» або «банку» із вимогою повідомити особисті дані) та онлайн-фішинг (створення ідентичної копії відомих сайтів інтернет-магазинів з метою обманювання покупців).

Фармінг – різновид шахрайства в інтернеті, коли оманливим шляхом користувач потрапляє на ідентичну копію відомих сайтів. Потім відбувається зараження комп'ютера вірусами та шпигунським програмним забезпеченням.

Онлайн-хижаки (хижаки) встановлюють контакт із дітьми шляхом розмов у чат-кімнатах, обміну миттєвими повідомленнями, електронною поштою або через дошки повідомлень. Багато підлітків користуються онлайн-форумами підтримки ровесників з метою вирішення власних проблем. Хижаки часто відвідують такі зони в онлайні, щоб знайти вразливих жертв. Онлайн-хижаки виявляють по відношенню до них увагу та турботу, пропонують подарунки і таким чином намагаються поступово спокусити своїх жертв, не шкодуючи для цього ні часу, ні грошей, ні енергії. Вони в курсі останніх музичних новинок і все знають про хобі, які найчастіше цікавлять дітей. Вони вислуховують дітей і «співчують» їхнім проблемам. Вони намагаються позбавити комплексів молодих людей, поступово вводячи у свої розмови сексуальний контекст або показуючи відверто сексуальні матеріали. Деякі «хижаки» працюють швидше, одразу ж втягуючи дітей у розмови на сексуальну тему. Цей більш прямолінійний підхід може включати і сексуальне домагання. Хижаки також можуть спонукати дітей, з якими вони знайомляться в онлайні, до контакту віч-на-віч.

Найбільш вразливими для онлайн-хижаків є молоді люди, яким притаманні такі риси:

- вони новачки в онлайні й незнайомі з «мережевим етикетом»;
- завязті користувачі комп'ютера;
- хочуть спробувати у житті щось нове, авантюрне;
- активно шукають уваги та дружби;
- бунтівні;
- ізольовані або самотні;

- їх приваблюють субкультури, що існують за межами їхнього власного контрольованого батьками світу.

Створення у мережі профайлів для виявлення інтересів дитини. Як зазначалося вище, соціальні мережі набувають все більшої популярності у дітей та підлітків. Більшість існуючих соціальних мереж заохочують користувачів надавати якомога більше особистої та конфіденційної інформації (прізвище та ім'я, домашня адреса, номери телефонів, місце роботи, інтереси та нахили). Шахраю неважко обрати потенційну жертву та вивчити її за наданою у профайлі інформацією. До речі, користувачі викладають подібну інформацію у більшості випадків добровільно, не усвідомлюючи можливих наслідків такої необережності. Діти охоче розміщують фотографії, які можуть також бути використані шахраями у своїх власних цілях. Іноді підлітки охоче розміщують свої пікантні фотографії, не замислюючись над тим, що опублікована в інтернеті інформація залишається у мережі назавжди.

Спам – це масова розсилка комерційної, політичної та іншої реклами (інформації) або іншого виду повідомлень (у тому числі й підроблених) особам, які не висловлювали бажання їх отримувати. Фішинг також іноді може вважатися спамом. Метою розповсюдження підроблених повідомлень є отримання від споживачів таких особистих відомостей: власного імені та імені користувача; номера телефону й адреси; пароля або PIN-коду; номера банківського рахунку; номера дебетової або кредитної картки; коду соціального страхування. Таке повідомлення, зазвичай, маскується під офіційний лист від адміністрації банку. У ньому говориться, що одержувач повинен підтвердити відомості про себе, інакше його рахунок буде заблоковано, і наводиться адреса сайту, що належить спамерам, з формою, яку треба заповнити. Серед даних, які просять повідомити, є ті, що потрібні шахраям. Для того, щоб жертва не здогадалася про обман, оформлення цього сайту також імітує оформлення офіційного сайту банку чи установи.

Спам також може розсилатися завдяки використанню наступних інтернет-ресурсів:

- миттєві повідомлення – з розвитком служб миттєвих повідомлень, таких як ICQ тощо, спамери почали використовувати їх для своїх цілей. Багато з цих служб надають список користувачів, який можна використати для розсилання спаму;

- блоги, вікі – останнім часом з’явилися Web-сайти, які можна вільно редагувати (наприклад, Вікіпедія створена за цією технологією). Оскільки ці сторінки відкриті для вільного редагування, на них може розміщуватися спам;

- SMS-повідомлення – спам може поширюватися не тільки через інтернет. Рекламні SMS-повідомлення, які надходять на мобільні телефони, особливо неприємні тим, що від них важче захиститися і одержувач іноді повинен платити за кожне повідомлення. Це може бути досить велика сума, особливо якщо абонент використовує роумінг.

Торгівля людьми. Враховуючи вищенаведені ризики, легко змоделювати декілька ситуацій в інтернеті, які можна використати з метою торгівлі людьми: від сайтів, що пропонують роботу (роботодавці можуть виявитися звичайними торговцями людьми), до шантажу з метою викрадення жертви та її подальшого продажу [9].

#### **Орієнтовні питання до дискусії:**

1. Чи чули ви раніше інформацію про захист персональної інформації? Де саме?
2. Чи вважаєте ви цю тему актуальною?
3. Чи потребуєте ви додаткових джерел для вивчення даного питання?
4. Чи виникли у вас питання?

#### **Рефлексія:**

1. Що нового дізналися?
2. Що було для вас уже відоме?
3. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?
4. Чи хочете ви продовжувати брати участь у подібних заняттях?

## **ЗАНЯТТЯ 7**

### **ТЕМА: «ВІРТУАЛЬНІ МИ»**

**Мета:** узагальнити знання, отримані на попередніх заняттях; ознайомити з правилами безпечної роботи в інтернеті; стимулювати критичне мислення щодо користування інтернетом; проінформувати, де можна отримати допомогу з даних питань.

**Час:** 1 година.

**Обладнання:** екран, проектор, презентація, аркуші паперу, маркери, фломастери.

## План заняття

1. Вступне слово тренера – 5 хвилин.
2. Презентація «Типи загроз» – 10 хвилин.
3. Презентація «Основні правила безпечної роботи в інтернеті, про які варто сказати» – 15 хвилин.
4. Розроблення листівки-пам'ятки «Безпечний інтернет» – 15 хвилин.
5. Презентація «Куди звернутися за допомогою» – 10 хвилин.
6. Рефлексія, підбиття підсумків – 5 хвилин.

## Хід заняття

### 1. Вступне слово тренера

Доброго дня! Давайте для кращого засвоєння повторимо коротко, про що йшла мова на минулому занятті. Що вам найбільше запам'яталося? Що сподобалося?

### 2. Презентація «Типи загроз»

Стосуються особистої безпеки:

- ознайомлення з порнографічними матеріалами, ненормативною лексикою, інформацією суїцидального характеру, расистського, ненависницького чи сектантського змісту;

- загроза отримання недостовірної чи неправдивої інформації;

- формування залежності (ігрової, комп'ютерної, інтернет);

- спілкування з небезпечними людьми (збоченці, шахраї, грифери);

- залучення до виконання протиправних дій (хакерство, порушення прав та свобод інших).

Стосуються безпеки інших:

- матеріали, існування та використання яких може стати причиною посягання на безпеку оточуючих (наприклад, інформація про створення вибухівки);

- свідоме та несвідоме введення в оману інших;

- вчинення протиправних дій, що тягнуть за собою відповідальність згідно з чинним законодавством;

- кібербулінг – свідоме цькування та приниження, передусім однолітків.

Стосуються загрози витоку персональної інформації:

- розголошення персональної та конфіденційної інформації (прізвища, імена, контакти, секретні дані кредитних карток, номери телефонів);

- загроза зараження ПК вірусами різної категорії;

- небезпека завантаження програм зі шкідливими функціями.

Це найбільш поширені типи загроз, з якими може зіштовхнутися дитина в інтернеті, викладаючи чи переглядаючи сумнівну інформацію.

Учасники заняття висловлюють припущення щодо основних правил роботи в інтернеті. Тренер їх корегує, називає і показує на слайді.

### **3. Презентація «Основні правила безпечної роботи в інтернеті, про які варто сказати»**

1. Не давайте нікому своїх паролів.
2. Не надавайте особистої інформації поштою чи в чатах без гострої потреби.
3. Не реагуйте на непристойні та грубі коментарі, адресовані вам.
4. Повідомляйте про ситуації в інтернеті, які вас непокоять (погрози, файли певного місту, пропозиції).
5. Відмовляйтесь від зустрічей з випадковими людьми, з якими познайомились в онлайні.
6. Не діліться своїми фото з незнайомцями.
7. Не повідомляйте інформацію про кредитки батьків (номер картки, термін дії та таємний код).
8. Не викладайте фото квитків, на яких видно штрих-код чи QR-код.
9. Не скачайте та не встановлюйте невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі.
10. Встановлюючи перевірені програми, контролюйте, щоб на ПК не додалися небажані програми.
11. Не переглядайте інформацію за невідомими посиланнями (друзі, які ними діляться можуть не підозрювати про загрозу).
12. Не відкривайте листи-спам, вони можуть містити віруси.

### **4. Розроблення листівки-пам'ятки «Безпечний інтернет»**

Учасники заняття об'єднуються у підгрупи і створюють інформаційну листівку-пам'ятку за допомогою тексту, малюнків, піктограм, позначок, про основні поняття безпечного користування інтернетом.

### **5. Презентація «Куди звернутися за допомогою»**

Звернення за захистом та допомогою у випадку, якщо ваші права в інтернеті порушено.

Тема захисту прав людини, що були порушені онлайн, є новою. Тому перед проведенням вправ щодо отримання захисту прав людини чи допомоги під час користування інтернетом пропонуємо вам ознайомитися з ключовими ідеями та ресурсами.

Де отримати допомогу та захист? Звернутися до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, зокрема на адресу електронної пошти: [hotline@ombudsman.gov.ua](mailto:hotline@ombudsman.gov.ua).

Можливості такого звернення обговорено в ст. 55 Конституції України. Звернутися до Департаменту кіберполіції Національної поліції України.

У разі, якщо виявлено факт вчинення злочину за допомогою інтернету, можна подати електронне звернення, заповнивши форму зворотного зв'язку на сайті Департаменту кіберполіції Національної поліції України <https://cyberpolice.gov.ua>, та написати відповідну заяву в найближчий відділ поліції.

Звернутися до суду. У разі, якщо порушено права людини в інтернеті, за захистом своїх прав можна звернутися до суду. До суду людина може звернутися самостійно, якщо їй виповнилось 14 років. У молодшому віці за захистом прав дитини можуть звернутися до суду батьки чи опікуни.

Звернутися до міжнародних судів чи організацій. Після використання всіх національних механізмів правового захисту кожна людина може звертатися за захистом своїх прав і свобод до Європейського суду з прав людини.

Також у випадках, коли права окремої людини порушуються, заяви про такі порушення можна подати безпосередньо до Управління Верховного комісара ООН з прав людини за адресою: [urgent-action@ohchr.org](mailto:urgent-action@ohchr.org)

Звернутися на національну дитячу «гарячу лінію» щодо захисту прав та інтересів дітей, безпеки дітей в інтернеті, насильства щодо дітей і з усіх інших питань, пов'язаних з дітьми, можна в організацію «Ла Страда – Україна» за номером 116-111.

Дізнатися відповіді на найпоширеніші питання щодо прав людини в онлайн-середовищі, дозволену та заборонену поведінку й контент в інтернеті, відповідальність за порушення в мережі, механізми захисту порушених прав онлайн Ви можете на сайті проекту «Права людини та Інтернет» за посиланням: [http://hr-online.org.ua/ua/faq/zagalni\\_pitannya](http://hr-online.org.ua/ua/faq/zagalni_pitannya) [7].



## **6. Рефлексія:**

1. Яка вправа на занятті сподобалася найбільше?
2. Що нового дізналися?
3. Що було для вас уже відоме?
4. Що в ході заняття варто було б змінити, на вашу думку?
5. На вашу думку, чи пригодяться отримані знання, вміння та навички у подальшому?

### **Слова тренера**

Отже, сьогодні ми підводимо підсумки проведених 7-ми занять програми «Медіаграмотність та безпека в інтернеті», метою якої було навчити вас мислити критично, аналізувати, узагальнювати інформацію, цінувати особистий час та простір, берегти конфіденційну інформацію, вміти захистити свої права. Бажаю вам завжди відчувати свою цінність, право на збереження та доступ до інформації, бути захищеним від будь-яких порушень в онлайні та офлайні. Дякую за увагу і до нових зустрічей!

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Башкирова Н. Современный ребенок и его проблемы. Детский сад, школа, телевизор, дом, интернет, улица / Башкирова Н. – СПб. : Наука и Техника, 2007. – 240 с.
2. Безпека дітей в інтернеті. Електронний ресурс : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robotata-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>
3. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості / О. В. Вакуленко // Соціальний працівник. – Вересень, 2005. – С. 14-18.
4. Веретенко Т. Г. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі. Електронний ресурс : <https://core.ac.uk/download/pdf/19667073.pdf>
5. Всеукраїнська школа онлайн. Міністерство освіти і науки України. Електронний ресурс : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robotata-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>
6. Дізнайся про свої права в цифровому середовищі. Рекомендації Ради Європи щодо поваги, захисту та здійснення прав дитини в цифровому середовищі. Для дітей і молодих людей віком до 18 років. Електронний ресурс : <https://rm.coe.int/learn-about-your-rights-in-a-digital-environment-ukr/1680a052c2?fbclid=IwAR2UGBLFuoZQielj-wq22Z7jcrEKfmOtSZDhdJg-IUUAiGYRxZetawTkAbU>
7. Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті. Електронний ресурс : [https://betterinternetcentre.org/wp-content/uploads/2018/01/Chernykh-Online-safety\\_ukr-42-46.pdf](https://betterinternetcentre.org/wp-content/uploads/2018/01/Chernykh-Online-safety_ukr-42-46.pdf)
8. КовельPOST. Фото художниці Оксани Цюп'яшук. Електронний ресурс : <https://kovelpost.com/news/2833>
9. Кочарян А. Б., Гущина Н. І. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі. Електронний ресурс : <https://core.ac.uk/download/pdf/19667245.pdf>
10. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. – 2-ге вид., стереотип. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2009. 360 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Анкета

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

1. Якому провадженню вільного часу Ви надаєте перевагу? \_\_\_\_\_
2. Ви користуєтесь інтернетом щодня або навіть кілька разів на день?  
А) так;  
Б) ні;
3. Скільки часу щодня Ви проводите в інтернеті?  
А) кілька хвилин;  
Б) близько години;  
В) близько 2-3 годин;  
Г) більше 4 годин;  
Д) не користуюся інтернетом;
4. Яким чином Ви користуєтесь інтернетом?  
А) з власного телефону;  
Б) з власного комп'ютера або планшета;  
В) з комп'ютера в ліцеї;  
Г) з гаджетів, що належать друзям;  
Д) не маю доступу до інтернету;  
Е) ваш варіант \_\_\_\_\_
5. Чи захоплюєтесь Ви комп'ютерними іграми?  
А) так;  
Б) ні;
6. Чи часто спілкуєтесь віртуально?  
А) часто;  
Б) іноді;  
В) рідко;
7. Як реагують Ваші батьки, якщо Ви занадто захоплюєтесь інтернетом чи комп'ютерною грою?  
А) негативно;  
Б) не реагують;  
В) контролюють, щоб такого не було;  
Г) ваш варіант \_\_\_\_\_
8. Чи можете Ви уявити своє життя без інтернету?  
А) так;  
Б) ні;  
В) ваш варіант \_\_\_\_\_

## Додаток 2



## Додаток 3

Переваги	Недоліки

## Додаток 4



Фото з сайту **КОВЕЛЬPOST**  
<https://kovelpost.com/news/2833>

*Справжня інформація про жінку, зображену на фото*

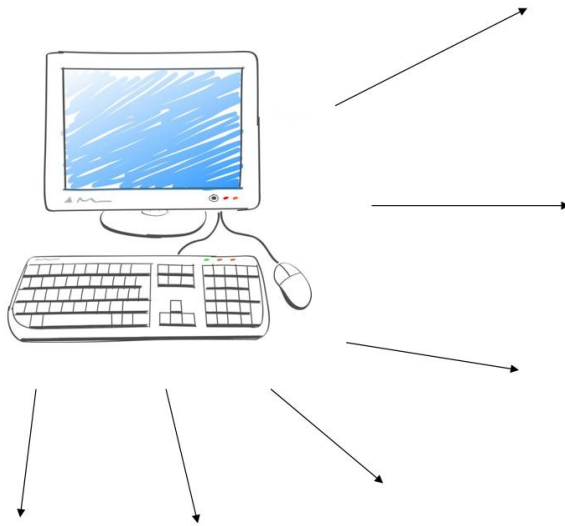
У Ковелі чимало творчих людей, які творять прекрасне за допомогою такого набору інструментів як пензлик, фарби й полотно. Для одних – це хобі, для інших – професія. Але однаково вони вважають малювання – справою свого життя. Серед них – Оксана Цюп'яшук, одна з представників творчої спілки ковельських художників «Підкова».

«Малювати – це як писати вірші», – каже Оксана. Тому живопис для неї – поезія, яку бачать. А щоб стати поетом у малярстві, треба вміти бачити те, що заховане від інших.

«Я дякую Богу, що в мене є така здатність – помічати прекрасне. Навіть в таких речах, які інша людина може і не помітити: в краплині, в калюжі, в квітці. І коли все це пропускаєш через свідомість, серце і душу, викладаєш на полотно або папір, то воно відтворюється барвами», – розповідає художниця.

Потяг до малювання Оксана відчула з дитинства. Батьки підтримали захоплення доньки. Художньому ремеслу навчалась в Ковельській художній школі, а згодом – у Волинському державному університеті. Дитяча мрія стати художником збулася. Її картини експонуються на багатьох мистецьких виставках. Зберігаються у приватних колекціях в Україні та за кордоном.

Оксана Цюп'яшук багато експериментує, тому її роботи різні за манерою й технікою виконання. Вона працює в акриловому та олійному живописі, у графіці. Є у її доробку розпис на склі, батик, флористика, писанкарство, декупаж, пап'є-маше, екібана. Також займається художниця й настінним розписом інтер'єрів. Майже двадцять років Оксана творчо працює і як педагог гуртка «Чарівний пензлик» Палацу учнівської молоді імені Івана Франка. За успішну діяльність гуртка образотворчого мистецтва у 2012 році присвоєно почесне звання – «Зразковий художній колектив». Але цим творча особистість, якою є Оксана, не обмежилась. Аби залучити до улюбленої справи більше людей, вона разом зі своєю колегою, також художницею, Світланою Солодун, заснували студію «СвітОк» (Світлана – «Світ... та Оксана – ...Ок»). Вони проводять різноманітні творчі майстер-класи для дітей та дорослих. Влаштовують благодійні акції, аби своїм талантом та мистецтвом допомагати тим, хто цього потребує [8].



**2.3. Пліс С. В. Ми удосконалюємося, коли..., або дзеркало нашої професійно-психологічної компетентності (Державний навчальний заклад «Житомирське вище професійне технологічне училище»)**

## **ЗМІСТ**

АНОТАЦІЯ .....	3
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ .....	4
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ. АКТУАЛЬНІСТЬ .....	5
ПЕРЕЛІК МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОГРАМИ .....	10
СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ .....	10
ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ .....	11
АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ .....	11
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ ТА ПЕРЕЛІК МАТЕРІАЛІВ .....	12
ЗАНЯТТЯ ПРОГРАМИ .....	18
ФОТОМАТЕРІАЛИ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ .....	76
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА .....	80
ДОДАТКИ .....	83
ВІДГУК НА ПРОГРАМУ .....	91

## АНОТАЦІЯ

**Назва авторської просвітницької програми:** «Ми удосконалюємося, коли..., або дзеркало нашої професійно-психологічної компетентності».

**ПІБ авторки:** Пліс Світлана Вікторівна, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог.

**ЗП(ПТ)О:** Державний навчальний заклад «Житомирське вище професійне технологічне училище».

Відповідно до теми програми авторка вважає, що основним завданням для педагогів є усвідомлення значення сформованості психологічних знань, психологічної культури, власної психологічної компетентності, тобто здатності ефективно використовувати психологічну освіченість на практиці, що і визначає мету програми.

Актуальність обраної теми відповідає меті та завданням програми, адже одним із пріоритетних завдань сучасної освіти нашої країни є забезпечення відповідної освітнім потребам професійно-психологічної компетентності педагогічних працівників.

Програма розрахована на педагогічних працівників закладу професійної освіти. Кожне заняття входить до відповідного блоку та має свою практичну структуру.

**Результати програми.** Програма забезпечує внесок в удосконалення ключових компетентностей, зокрема професійно-психологічної компетентності педагогічних працівників, що є її перевагою, суттєво та вигідно відрізняючи від подібних програм.

Просвітницька програма може бути реалізована спеціалістами психологічної служби у закладах професійної освіти для підвищення рівня професійно-психологічних знань, умінь та навичок педагогічних працівників з метою забезпечення педагогічної діяльності в умовах сучасних змін, що додає програмі практичну значущість.

**Ключові слова:** просвітницька програма тренінгових занять, сучасна освіта, педагогічні працівники, професійно-психологічна компетентність, психологічна культура, професійне удосконалення, самоудосконалення.

**Теоретичні основи програми** (опис психологічної/соціальної проблематики). Постійний розвиток суспільства, його трансформації висувають нові вимоги до фахівців, актуалізують психологічні властивості, які є вкрай



важливими для ефективної професійної діяльності, удосконалення та розвитку. Зміни суспільного життя торкнулися не тільки структури і змісту освіти, але й особистості педагога як суб'єкта освітньої діяльності, висунувши особливі вимоги до його професійної компетентності та особистісної соціально-психологічної підготовки.

Відтак, у цей час проблема особистості педагога як суб'єкта освітньої діяльності, психологічно компетентного й здатного до саморозвитку та самоудосконалення, зайняла центральне місце в педагогічній психології. Це потребує глобальної трансформації стереотипів формування професійних компетентностей, зміни ціннісних орієнтацій, зародження та постійного удосконалення нових здібностей освітян. Наразі проблема психологічної компетентності є затребуваною, значущістю для підвищення ефективності педагогічної діяльності і розвитку особистості педагога очевидна.

**Науково-методичне обґрунтування програми.** Постійна модернізація системи освіти вимагає особливої уваги до реалізації компетентнісного підходу в освітньому процесі. Освітній процес – це система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості, шляхом формування та застосування її компетентностей. Відтак, на результат освітнього процесу впливає не лише особистість педагога, знання ним методик викладання та педагогіки, але і його психологічна компетентність. Підвищення рівня психологічної компетенції необхідне усім представникам галузі «людина-людина», до яких повною мірою належить педагогічна діяльність. Саме психологічна компетентність є внутрішнім особистим інструментарієм фахівця, що сприяє ефективнішому виконанню його діяльності. Відтак, потреба освітнього закладу в педагогах, які здатні до особистісно-гуманної позиції стосовно здобувачів освіти і себе, висуває в групу актуальних проблем підвищення професійно-педагогічної, а саме психологічної компетентності.

Науково-методичним підґрунтям створення авторкою програми стали праці вчених у сфері психологічної компетентності. Відтак, наукова рефлексія психологічної компетентності досить широко представлена у багатьох науковців (Н. Ф. Босак, Ю. В. Головач, М. І. Лук'янова, С. Д. Максименко, О. А. Палій, В. А. Родіонов та ін.). У психологічній і педагогічній науках проблема формування психолого-педагогічної компетентності досліджується в різних

напрямах і аспектах: професійна компетентність педагога (Л. Алексєєва, В. Баркасі, В. Введенський, О. Дубасенюк, Л. Хоружа та ін.); педагогічна компетентність (В. Адольф, Н. Кузьміна, М. Лук'янова, Т. Шамова та ін.); аутопсихологічна компетентність (О. Шиян); управлінська компетентність керівників освітніх закладів (О. Мармаза, І. Семикін, О. Тонконога та ін.).

Авторка поділяє думку Н. В. Андронової, праця якої присвячена проблемі психологічної компетентності, де відзначається, що цей вид компетентності завжди співвідноситься з діяльністю фахівця, є частиною психологічної культури фахівця, свідоцтвом його професіоналізму. На результат освітнього процесу впливає не лише особистість педагога та знання ним педагогіки, методики викладання та виховання, але і психологічна компетентність, що є внутрішнім особистісним інструментарієм фахівця, сприяючим ефективнішому виконанню його професійної діяльності. Також поділяє погляд Кузьміної Н. В., яка звертає увагу на те, що психологічна компетентність є системою знань, умінь і навичок, що забезпечує педагогові не лише загальну психологічну підготовку, але й високий рівень професійної самосвідомості, уміння управляти психічними станами. Відзначає авторка і погляди Лазаренко Л., що у своїх дослідженнях також відмічає, що психологічна компетентність повинна включати здібності педагога сприймати психологічну інформацію, усвідомлювати її, вибудовувати на її основі систему стосунків, приймати зважені психологічні рішення.

Відтак, вивчаючи літературу з даної теми, ґрунтуючись на роботах таких психологів як Дубчак О., Ємельянова Ю., Зимньої І., Казаннікової О., Лазаренко Л., Маркової А., Мачинської Н., Фрадинської А., можна зробити висновок, що психологічна компетентність педагога – важливий елемент професійної компетентності. Таким чином, психологічний супровід особистісного зростання та удосконалення педагогів є важливим компонентом їх професійної діяльності.

**Актуальність.** Сучасний світ – це новітні технології, швидкі зміни, глобальні виміри як природне середовище власного життя. Проте у дорослої людини мають відбутися трансформації стереотипів, сформуватися нові форми поведінки та нормативно-ціннісне ставлення до них. Це потребує додаткових зусиль – усвідомлення себе як частини нового світу. Особливо гостро ця проблема постає в освітньому соціумі

сучасних соціально-педагогічних реалій, відтак, вимагає наявності нових підходів до проблеми педагогічної діяльності, професійної компетентності фахівців-освітян, їх професіоналізму, здатності відповідати вимогам часу. Саме тому закономірно та об'єктивно вимоги до психологічної компетентності педагога, зокрема, закладу професійної освіти, постійно зростають, що пов'язано, зокрема, із новими соціальними запитами до рівня освіченості здобувачів освіти й гуманізацією освітнього процесу. Відповідно суттєво модернізуються вимоги до педагога як особистості та професіонала, що передбачає якісно інший рівень психологічної культури, ціннісних орієнтацій, творчого потенціалу і здатності до постійного самовдосконалення тощо. Та підвищити рівень психологічної компетентності педагога лише за рахунок збільшення обсягу його психологічних знань неможливо. Необхідна перебудова ідейних настановлень педагогів, «звільнення» їх від обов'язкових виховних стандартів, переорієнтація на нові цінності в інтересах розвитку особистості кожного здобувача освіти як суб'єкта життєтворчості, носія здібностей. Тому важливого значення у педагогічній діяльності набуває тенденція інноваційної освіти, що, у свою чергу, зумовлює те, що педагогічні працівники мають постійно займатися вдосконаленням власної особистості, здійснювати безперервний процес самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що сприяли б успішному вирішенню професійних завдань, що й *обумовлює актуальність теми програми.*

Успішно реалізувати завдання щодо якісної підготовки кваліфікованих робітників, які досконало володіють професійними знаннями та практичними навичками, уміло застосовують сучасні виробничі технології, матеріали та інструменти, повинен сучасний педагог, який має високий рівень професійної компетентності, інтелігентності, розвинені творчі здібності, здатність до безперервної освіти. Педагогічному працівнику, який прагне до особистісного зростання, самовдосконалення, не обійтися без програми тренінгових занять, які можуть стати програмою удосконалення та формування ефективних навичок ключових компетенцій.

Власне, актуальним стало завдання створення програми для формування психологічної компетентності фахівців, щоб вони мали можливість працювати й удосконалювати свою професійну та психологічну компетентність високоефективної

особистості. А у системі професійного та особистісного удосконалення педагога значне місце посідає психотренінгова робота, що й зумовило створення авторкою просвітницької програми тренінгових занять.

Відтак, авторкою розроблена відповідна програма, яка спрямована на висвітлення основних теоретичних складових проблеми, вміщує комплекс практичних вправ задля допомоги педагогічним працівникам більш ефективно здійснювати професійну діяльність у період постійних змін, формувати та удосконалювати навички професійно діяти та спілкуватися, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати критичне мислення та творчий потенціал, формувати й удосконалювати комунікативні вміння та навички застосування інтерактивних методик у професійній діяльності, підвищити професійну та психологічну компетентність.

*Відповідно до теми програми, авторка вважає, що основним завданням для педагогів усвідомлення значення сформованості психологічних знань, психологічної культури, власної психологічної компетентності, тобто здатності ефективно використовувати психологічну освіченість на практиці, що і визначає мету програми.*

*Відповідно до мети авторкою визначено наступні завдання:*

- створення умов для досягнення загальних цілей програми та індивідуальних цілей учасників в рамках теми;
- профілактика психоемоційного професійного педагогічного вигорання;
- підвищення рівня усвідомлення учасниками актуальності даної проблеми, активізація внутрішньої потреби у самовдосконаленні;
- сприяння формуванню, удосконаленню, підвищенню:
  - мотивації до особистісного та професійного самоудосконалення в рамках реалізації професійно-психологічної компетентності в сучасній освіті, подолання прокрастинації;
  - мотивації учасників програми до роботи, спрямованої на усвідомлення важливості набуття в ході програми нового досвіду та його аналізу, використання у своїй професійній діяльності;
  - навичок особистої відповідальності за власний стиль професійно-психологічної діяльності з метою підвищення самовпевненості у собі та самореалізації особистості;

- навичок емоційного інтелекту, стресостійкості, саморегуляції, саморефлексії, емпатії, професійної толерантності з метою попередження виникнення негативних емоційних станів під час професійної діяльності;

- комунікативних навичок з метою підвищення ефективності професійного безконфліктного спілкування та створення позитивного мікроклімату в колективі;

- умінь критичного і творчого мислення у процесі вирішення професійних завдань.

**Кількість учасників програми.** Авторка і ведуча програми, керуючись власним практичним досвідом роботи в умовах освітнього процесу закладу професійної освіти, для участі у заняттях запросила учасників у кількості 15 осіб. Дана кількість є найбільш оптимальною і комфортною для ефективного досягнення мети програми, оскільки в умовах обмеженого часу більша кількість буде негативно впливати на якість виконання вправ та глибину рефлексії, адже кожне заняття передбачає глибинні роздуми, групове обговорення та обмеження часовими рамками.

**Аудиторія учасників, на яку розрахована програма.** Розроблена програма розрахована на учасників з оптимальним та допустимим віковим діапазоном від 22 до 60 років.

**Аудиторія учасників, на яку спрямована програма.** Програма розроблена авторкою з дотриманням принципу однорідності за професійним складом, спеціально для групи педагогічних працівників закладу професійної освіти (викладачі-предметники, викладачі-спецпредметники, майстри виробничого навчання, вихователі гуртожитків, художні керівники) Державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище». Вибір цієї категорії зумовлений тим, що ці працівники працюють щодня по 5-6 годин, сприйнятливі до нових знань, змін та поширення ефекту, тобто можливістю використання й поширення набутих знань і вмінь. Група комплектувалася з осіб різної статі. Обов'язковою умовою є участь педагогічних працівників за принципами добровільності та інформованості, так як лише усвідомлене прагнення до самоудосконалення і відповідальне ставлення до занять може гарантувати ефективність здійсненої роботи. Саме тому при розробці програми авторкою були враховані особливості й принципи навчання дорослих та специфіка їх професійної діяльності.

**Спеціаліст, який впроваджує програму.** Просвітницьку програму впроваджує авторка і ведуча Пліс Світлана Вікторівна, практичний психолог вищої кваліфікаційної категорії Державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище». Вона пройшла відповідну практичну й теоретичну підготовку, навчання як учасник і ведуча групових форм роботи, які поєднувалися із теоретичним самонавчанням у відповідних теоретичних та практичних напрацюваннях, що описані в різних джерелах, окремі з яких представлені у списку використаних джерел (див. с. 80-82).

**Структура та зміст програми** (перелік та опис програмних вправ, блоків). Надважливою умовою ефективного впровадження цієї програми є професійний кейс ведучої, який складається з перевіреного та надійного інструментарію: роздаткові матеріали, метафоричні асоціативні карти, розминки та рольові ігри на різні етапи програми. Структура кожного заняття відповідає загальним вимогам та меті програми, містить різні форми роботи та враховує специфіку закладу професійної освіти. У структурі програми було виділено 6 блоків: самопізнання, розкриття глибинних переживань, підвищення впевненості в собі та самооцінки, формування самоповаги, прийняття власної особистості; вивчення власних недоліків та переваг, формування навичок успішної самопрезентації; формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджменту); розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії; формування емоційного інтелекту, толерантності, стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції; подолання прокрастинації, профілактики професійного вигорання, підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самоудосконалення.

Схематично структуру програми зображено у табл. 1 (див. таблицю 1, с. 12). У розробці програми було використано частину вправ, узятих з різних друкованих та електронних джерел, що представлені у списку використаних джерел (див. с. 80-82), у деяких вправах поряд з назвою вказано її автора.

**Опис матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми** (приміщення, обладнання, інструменти

тощо). Для проведення програми та досягнення максимального ефекту було обрано відповідне приміщення – навчальний психологічний кабінет, що має цільове призначення, спеціально обладнаний усім необхідним для проведення групових зустрічей: зручні переносні стільці, столи, мультимедійна дошка, комп'ютерна техніка, аудіоапаратура, фліп-чарт тощо. Також даний кабінет був забезпечений необхідною канцелярією (в достатній кількості), іграшками, технічними засобами і необхідними предметами, відповідно до запланованих занять та вправ. Разом з тим, кабінет є досить комфортним, сучасним і просторим для вільного переміщення учасників та ефективної інтерактивної взаємодії. Учасники розміщувалися на стільцях по колу приміщення, кожен мав можливість спілкуватися з сусідами праворуч і ліворуч, а також бачити всіх інших та ведучу. Усі знаходилися в рівних умовах, що об'єднувало групу. Також у кабінеті є вільне місце для ігор і вправ, де учасники працювали парами, групами по три-чотири особи. Відтак, кожне заняття попередньо було ретельно сплановано, заздалегідь запрошено учасників, підготовлено усе необхідне. Саме тому для успішного проведення програми авторка звернула важливу увагу на зовнішню організацію занять (підготовку приміщення, обладнання, розміщення меблів), використання та підготовку комплексно-методичного забезпечення (роздаткового матеріалу тощо). Особливу атмосферу на заняттях створило використання спеціальних матеріалів – предметів, які виконували роль наочності, покращували естетичне оформлення, сприйняття та усвідомлення змісту програми.

***Опис використаних методик і технологій із зазначенням джерел*** (наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій; технологічність і комплексність вирішення завдань програми (заходи, вправи...). Для проведення програми ретельно проаналізовано матеріали теми, яка розглядається, авторкою враховано особливості категорії педагогів, їх рівень обізнаності з даної проблеми. З метою підвищення ефективності програми чітко дотримано структури занять. Розпочалася програма із занять на розуміння проблем особистості, потім плавно перейшли до питань про впевненість у собі і удосконалення професійно-психологічних навичок та компетентностей, що враховано при розробці і впровадженні програми й залежить саме від цієї групи учасників: від особистісних проблем педагогів, від рівня їхньої активності, від ступеня доброзичливості та напруженості відносин у групі і

інших, для дійсно особистісного та професійного зростання фахівців. Кожне заняття розпочиналося з невеликої вправи-розминки для зняття психофізичного напруження. Найбільш ефективним було поєднання інформаційних повідомлень з інтерактивними вправами, чергування вправ, спрямованих на глибинне усвідомлення або переживання, з розминками, індивідуальної роботи з роботою в парах тощо. У межах одного заняття не використовувалося кілька однотипних вправ; форми роботи урізноманітнені, що сприяло розвитку інтересу, формуванню стійкої мотивації, запобігало розсіюванню уваги учасників. Перед початком кожного заняття (вправи) його учасники були чітко проінструктовані. Як і кожна тренінгова програма, ця програма занять регулювалася правилами, які обговорилися та затвердилися учасниками разом з ведучою на першому занятті. Акцентовано увагу присутніх на наступних правилах роботи – активність всіх учасників, рівність, вільність у висловлюванні тощо. Нову інформацію було запропоновано колегам у формі інформаційного повідомлення. Практичні навички відпрацьовано в ході інтерактивних вправ, ігор, самодосліджень. Результати усіх вправ уміло та правильно прокоментовані й узагальнені ведучою, що вимагало високого рівня попередньої професійної підготовки. Жодна вправа та обговорення не створювали психологічний дискомфорт і не фрустрували учасників, суперечливі ситуації ведуча уміло врегульовувала, не допускала критики чи оцінкового ставлення в групі. Для рефлексії вдало підійшли прості вправи. Власне, програма розроблена авторкою таким чином, що має комплексний і систематичний характер, всебічно розкриває та удосконалює особистість педагогів-фахівців з обов'язковим дотриманням етичних норм, створенням комфортних умов взаємодії, доброзичливої атмосфери, яка сприяла б зняттю бар'єрів та відкритості учасників програми.

***Для реалізації програми застосовуються такі методи і технології:***

- ресурсні, інтерактивні вправи, ігри, руханки, релаксація, медитація, що допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки;

- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому ведуча виконує роль



фасилітатора та керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією і досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо;

- брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють;

- спеціально підібрані вправи-роздуми, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмій (практичні вправи), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні вправи), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні вправи);

- творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу (наприклад, малювання, моделювання, складання композиції тощо);

- діагностичні вправи, самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів;

- зворотний зв'язок, рефлексія – більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку;

- підведення підсумків заняття;

- на заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: у колі, у півколі, у малих групах, у парах, індивідуальні та ін.

Застосування компетентно розробленої тренінгової програми, завдяки вказаним вище застосованим технікам та вправам, у сучасному закладі професійної освіти дає можливість активізувати весь спектр особистісних і професійно значущих якостей педагогічних працівників, їх знань, умінь і навичок.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми, представлено у табл. 1 (див. таблицю 1, матеріали с. 12).

***Опис строків і послідовності етапів реалізації програми.*** Основний зміст програми складає 6 блоків. Кожен блок передбачає проведення тематичних занять тривалістю 2 години, повний курс розрахований на 12 годин. Загалом

програма охоплює 13 занять (по 2 рази на тиждень) та реалізується протягом двох місяців. Відвідування занять було обов'язковою умовою, адже програма передбачає комплексний та систематичний підхід до гармонійного розвитку особистості педагогів.

**Очікувані результати програми.** Розроблена та апробована авторкою програма в сучасному закладі професійної освіти передбачає насамперед усвідомлення й удосконалення найбільш загальних якостей особистості, інтеграцію в її надра субособистості «професіонала», у тому числі й за рахунок включення в неї окремих спеціальних якостей з метою удосконалення у педагогів професійної та психологічної компетентностей.

**Очікуваними результатами апробації програми** є підвищення особистої ефективності педагогічних працівників закладу професійної освіти; сформованість навичок постановки та досягнення мети у форматі отримання найкращого результату; усвідомлення власних цінностей, потреб, особистісних і професійних цілей; підвищення рівня психологічної компетентності; здійснення зміни у переконаннях; оволодіння системою практичних вмінь саморегуляції; здійснення глибокого самоаналізу; мотивація до пізнання нового та вдосконалення себе у професійній діяльності; свідоме ставлення до власного здоров'я; оволодіння техніками планування, стресостійкості, самомотивації, самопрезентації, емоційної саморегуляції, готовності здійснювати постійне самоудосконалення тощо.

Компетентно розроблені тренінгові заняття, завдяки застосовуваним технікам та вправам, сприятимуть підвищенню психологічної культури педагогічних працівників, формуванню в них навичок ефективної постановки та досягнення цілей, міжособистісної взаємодії та самопрезентації, планування власного життя та окремих справ, раціонального розподілу часу, використання внутрішніх та зовнішніх особистісних ресурсів.

Таким чином, впровадження програми в освітній процес закладу професійної освіти гарантує вирішення поставлених цілей: удосконалення навичок високоефективної особистості, сприяння гармонійному розвитку кожного педагога, мотивація на досягнення успіху та високого професіоналізму. Це, в свою чергу, дозволить фахівцям якісно реалізовуватися та здійснювати свою професійну діяльність, ефективно взаємодіяти із суспільством, досягати поставлених професійних та особистих

цілей. Також авторка зазначає, що завдяки переживанню нового досвіду та сильних емоцій, програма у будь-якому разі матиме позитивний результат – тренінговий ефект, який проявляється одразу або через деякий час у вигляді нових форматів поведінки та мислення. Отже, програма виступає ефективним методом удосконалення особистості, який необхідно застосовувати в освітньому процесі закладу професійної освіти з метою формування у педагогів професійної та психологічної компетентностей.

**Опис проведення апробації програми.** Програма розроблена та апробована авторкою на базі Державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище» у січні-лютому 2019 року (канікулярний період здобувачів професійної освіти). Програму щодо удосконалення професійно-психологічної компетентності організовано для проведення в канікулярний період, щоб уникнути перевтоми учасників. Заняття проводилися у форматі тренінгових занять тривалістю до 2 годин. Структура та зміст програми – це лише основа, оскільки її хід було дещо видозмінено у ході самої роботи, залежно від обставин і конкретної ситуації. Ведуча була підготовлена до імпровізації, для неї важливим було «внутрішнє відчуття» кожного учасника, уміло вела розмову, орієнтувалася у ситуації, а іноді – навіть згладжувала конфлікти.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Таблиця 1

№ з/п	Назва вправи	Час (хв)	Додатки	Матеріали
<p><b>БЛОК І. МИ І САМОПІЗНАННЯ</b>  <b>Мета:</b> самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг та недоліків, підвищення самооцінки та впевненості в собі, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості</p>				<p>клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери, ручки, мікрофони, картки з паперу розміром 8x5 см, сюжетні та портретні колоди метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ 1. Власне, я...</b>  <b>Мета:</b> формування та розвиток установки на самопізнання й саморозвиток; формування навичок практичного самопізнання; подолання психологічних бар'єрів, які заважають ефективному самовираженню; самодіагностика та саморозкриття учасників групи; розвиток креативності; згрупування учасників; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату</p>				<p>немає</p>
1.	Представлення ведучої, оголошення назви та мети програми тренінгових занять	5		немає
2.	Вправа «3 слова про себе»	15		клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери
3.	Прийняття правил групи	10		немає
4.	Вправа «Ми всі компетентні...»	5		стілці, розставлені по колу (внутрішньому або зовнішньому)
5.	Вправа «Погляд»	15		папір, кольорові олівці
6.	Вправа «Комісійна крамниця»	20		картки з паперу (розмір – 8x5 см)
7.	Вправа «Знайомство із самим собою»	40		метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна чи портретна колода або їх комбінація)

8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 2. Ми і власна позиція</b> <b>Мета:</b> глибинне пізнання власної особистості; усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів; аналіз особливостей самосприйняття; розвиток навичок самоприйняття; підвищення самооцінки; формування навичок самопрезентації				універсальна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки, гумовий м'яч невеликого розміру
1.	Вправа «Познайомимося ближче...»	10		немає
2.	Вправа «Привітання»	10		немає
3.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
4.	Вправа «Мій настрій»	20		будь-яка універсальна колода метафоричних асоціативних карт
5.	Вправа «Позиція – крок до успіху»	5		картки у вигляді ступні
6.	Вправа «Ландшафт моєї душі»	50		аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки
7.	Вправа «Я – подарунок людству»	10		немає
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 3. Ми і усвідомлення</b> <b>Мета:</b> формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів, психоемоційної напруги; усвідомлення власних тілесних та поведінкових патернів; розвиток креативності та спонтанності				папір (білий, кольоровий), суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери, метафоричні асоціативні карти, картон, ножиці, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок, картки з незакінченими фразами

1.	Вправа «Ліктики»	10		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Пори року»	15		аркуші білого паперу, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери
4.	Вправа «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-соціальне»	20		метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна або портретна колода)
5.	Вправа «Створення маски»	40		папір (білий, кольоровий), картон, ножиці, фарби, олівці, пензлики, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок
6.	Вправа «Діалог масок»	10		виготовлені учасниками маски, музичний програвач, музичні записи
7.	Вправа «Без маски»	10		картки з незакінченими фразами. Орієнтовний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, які мене оточують...», «Чого мені іноді по-справньому хочеться, так це...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...», «Вірю, що я...», «Мені буває соромно, коли я...», «Особливо мене дратує, що я...» тощо
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>БЛОК П. МИ І</b> <b>САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ</b>				
<i>Мета:</i> усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим, підвищення впевненості в собі та особистісної ефективності, формування навичок високоефективної людини				

<b>ЗАНЯТТЯ 4. Ми і новий образ</b>			м'яч або м'яка іграшка, аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель, ручки, фліпчарт, маркери
<b>Мета:</b> усвідомлення власних переваг; розвиток вміння підкреслювати власну унікальність; вивчення інструментів самопрезентації; відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим			
1.	Гра «Презентація»	20	немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5	немає
3.	Вправа «У дитинстві я хотів бути...»	20	м'яч або м'яка іграшка
4.	Вправа «Мій образ»	20	аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель
5.	Інформаційне повідомлення «Що таке самопрезентація?»	10	немає
6.	Вправа «Формули успішної самопрезентації»	35	аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери
7.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10	м'яч
<b>ЗАНЯТТЯ 5. Ми і перспективність</b>			аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери, м'яч
<b>Мета:</b> підвищення особистої ефективності, самооцінки та впевненості у собі; відпрацювання навичок успішної самопрезентації та налагодження конструктивних стосунків з оточуючими			
1.	Вправа «Привітання»	5	немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5	немає

3.	Вправа «Човен ефективності»	15	1	аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери
4.	Вправа «Хто я?»	30		аркуші паперу, ручки
5.	Вправа «Постава та посмішка»	10		немає
6.	Вправа «Ода собі»	40		аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопроравач
7.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	15		м'яч
<b>БЛОК III. МИ І ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ</b>				
<i>Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку й використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії</i>				
<b>ЗАНЯТТЯ 6. Ми і самоефективність</b>				
<b>Мета: розвиток цілеспрямованості; формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей</b>				картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників, фліпчарт, маркер, сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки, шаблон сходинок, кольорові олівці, медитаційна музика, аудіопроравач, гумовий м'яч невеликого розміру
1.	Вправа «Вінегрет»	5		картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа-роздум «Бажання-мрія-мета»	10		немає
4.	Вправа «Золота рибка»	10		фліпчарт, маркер
5.	Вправа «Проста коучингова техніка»	20		будь-яка сюжетна колода метафоричних асоціативних карт



6.	Вправа «СМАРТ»	20		аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери
7.	Вправа «Сходинок досягнення мети»	30	2	шаблон сходинок, ручки, фліпчарт, маркери, кольорові олівці
8.	Вправа «Лист з майбутнього»	10		аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 7. Ми і успішна компетентність</b>				аркуші паперу, ручки, воскові олівці, масляна та суха пастель, універсальна сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру
<b>Мета:</b> розвиток цілеспрямованості; формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку й використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх); підвищення життєвої енергії				
1.	Вправа «Рука допомоги»	10		картки у вигляді «руки допомоги», лист фліпчарту
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Колесо, яке веде до мети»	30	3	сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки
4.	Медитація «Шлях до мети»	40		аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель
5.	Вправа «Джерело ресурсу»	25		універсальна колода метафоричних асоціативних карт
6.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>БЛОК IV. МИ І ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ</b>				
<b>Мета:</b> формування навичок самодисциплінованості, раціонального використання часу, планування справ; усвідомлення цінності часу і необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей; засвоєння				

<i>методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними</i>				
<b>ЗАНЯТТЯ 8. Ми і формат важливості</b> <b>Мета:</b> усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей				аркуші паперу, ручки, годинник або секундомір, фліпчарт, маркери, кольорові олівці, аркуші для записів (стікери), гумовий м'яч невеликого розміру
1.	Вправа «Невербальне привітання»	10		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке тайм-менеджмент?»	5		немає
4.	Вправа-роздум «Навіщо нам потрібен облік часу?»	15		аркуші паперу, ручки
5.	Вправа «Розвіємо міфи»	15		аркуші паперу, ручки
6.	Діагностична вправа «Персональне відчуття часу»	5		годинник або секундомір
7.	Вправа «Пиріг часу»	25	4	аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери, фліпчарт
8.	Вправа «Цінності та пріоритети»	30		аркуші для записів (стікери), ручки
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 9. Ми і безперервна освіта</b> <b>Мета:</b> формування навичок				аркуші паперу, ручки, картки двох різних кольорів, список справ, шаблони різних планерів, шаблон календаря на місяць

самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними				(формат А3), гумовий м'яч невеликого розміру
1.	Вправа «Доміно»	10		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Піраміда цінностей»	30	5	аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери
4.	Вправа «Поглиначі часу»	15		аркуші паперу, ручки
5.	Вправа «Коридор»	10		немає
6.	Вправа «Жорсткі та гнучкі»	10		картки двох різних кольорів (по дві на кожного учасника), список справ
7.	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	20	6	аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери
8.	Вправа «Золоті правила тайм-менеджменту»	10		немає
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>БЛОК V. МИ І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ</b> <i>Мета:</i> розвиток емоційного інтелекту та самоусвідомлення, стресостійкості; оволодіння техніками емоційної саморегуляції; формування самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях				
<b>ЗАНЯТТЯ 10. Ми і капсула антистресу</b> <b>Мета:</b> діагностика психічного та				аркуші для записів (стікери), ручки, фліпчарт, маркер, аркуші паперу (формат А4), воскові олівці, масляна та суха пастель,

	емоційного стану; інформування про причини і наслідки стресових станів; усвідомлення актуальних емоційних станів; визначення особливостей переживання фрустраційних та стресових ситуацій; розвиток навичок позитивного мислення; зниження емоційної та психофізичної напруги			корзина або мішок, гумовий м'яч невеликого розміру
1.	Вправа «Тут сидить»	5		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Інформаційне повідомлення «Ми і стрес»	5		презентація з матеріалами теми
4.	Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу»	10		аркуші для записів (стікери), ручки, фліпчарт, маркер
5.	Вправа «Я і стрес»	35		аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель
6.	Вправа «Розірви ланцюг»	5		немає
7.	Вправа «Позбудься своїх проблем»	30		аркуші паперу, ручки, корзина або мішок
8.	Вправа «Реклама «Ліки від стресу»	15		аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 11. Прокачайте свою стресостійкість</b> <b>Мета:</b> усвідомлення впливу негативного мислення на емоційні стани; вироблення стратегій ефективної поведінки в емоційно напружених ситуаціях; розвиток власної впевненості в ситуаціях стресу; визначення особистісних				аркуші паперу, ручки, аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, кольорові стікери, фліпчарт, маркер, гумовий м'яч невеликого розміру

	ресурсів та розвиток вміння використовувати їх в емоційно напружених ситуаціях; формування навичок розпізнавання власних емоційних станів та емоцій інших; навчання технікам емоційної саморегуляції; усвідомлення ресурсів стресостійкості та їх закріплення			
1.	Вправа «Я сьогодні ось такий...»	5		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Інвентаризація стресів»	30		аркуші паперу, ручки
4.	Вправа «Стежка емоцій»	15		аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, ручки
5.	Інформаційне повідомлення «Методи емоційної саморегуляції»	5		презентація з матеріалами теми
6.	Вправа-демонстрація «Ми, вплив і психологічний стан»	5		склянка з водою, паличка, сіль, перець, грудка землі, цукор
7.	Вправа «Вішалка»	5		немає
8.	Вправа-проективний психологічний тест «Прогулянка лісом»	5		немає
9.	Вправа «Контроль дихання»	10		немає
10.	Вправа «Ресурсна релаксація»	15		немає
11.	Вправа «Портрет стресостійкої людини»	10		кольорові стікери, фліпчарт, маркер
12.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру

<b>БЛОК VI. МИ І МОТИВАЦІЯ</b>				
<i>Мета: підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації</i>				
<b>ЗАНЯТТЯ 12. Додайте в життя мотивації</b>				<p>бланки відповідей, ручки, аркуші із надрукованими судженнями, картки з надрукованими фразами, сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, гумовий м'яч невеликого розміру</p>
<i>Мета: підвищення професійної мотивації; стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення</i>				
1.	Вправа «Привітання»	10		немає
2.	Повідомлення мети заняття та пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Продовжіть фразу...»	10		картки з надрукованими фразами
4.	Діагностична методика «Я – Інший – Кар'єра – Діяльність»	20	7	бланки відповідей, ручки
5.	Вправа «Мої судження»	20		аркуші із надрукованими судженнями
6.	Вправа «Моє призначення»	40		сюжетні або абстрактні з колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, ручки
7.	Вправа «Я зростаю!»	5		немає
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
<b>ЗАНЯТТЯ 13. Ми і успішна самореалізація</b>				<p>клубок ниток для в'язання, бланки з переліком потреб, ручки, бланки з незакінченими реченнями, аркуші паперу, сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт, фліпчарт, кольорові стікери, ватман із</p>
<i>Мета: підвищення особистісної мотивації; стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення; подолання прокрастинації</i>				

				зображення триповерхового торта, м'яч або м'яка іграшка
1.	Вправа «Павутиння»	10		клубок ниток для в'язання
2.	Повідомлення мети заняття, пригадання правил групи	5		немає
3.	Вправа «Актуальні потреби»	10		бланки з переліком потреб, ручки
4.	Вправа «Незакінчені речення...»	10		бланки з незакінченими реченнями, ручки
5.	Вправа «Щит»	10		аркуші паперу, ручки
6.	Вправа «Веселка»	10		гумовий м'яч невеликого розміру
7.	Вправа «Талант у землю не зарити...»	30		сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, ручки
8.	Вправа «Святкування успіху»	10		фліпчарт, кольорові стікери, ручки, ватман із зображенням триповерхового торта
9.	Вправа «Карусель»	5		немає
10.	Зворотній зв'язок	20		м'яч або м'яка іграшка

## ЗАНЯТТЯ ПРОГРАМИ

### БЛОК I. МИ І САМОПІЗНАННЯ

**Мета:** самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг і недоліків, підвищення самооцінки та впевненості в собі, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості.

#### Заняття 1. Власне, я...

**Мета:** формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток; формування навичок практичного самопізнання; подолання психологічних бар'єрів, які заважають ефективному самовираженню; самодіагностика та саморозкриття учасників групи; розвиток креативності; згрупування учасників; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери, ручки, мікрофони, картки з паперу розміром 8x5 см, сюжетні та портретні колоди метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру.

#### **1. Представлення ведучої, оголошення назви та мети програми**

Час: 5 хвилин.

#### **2. Вправа «3 слова про себе»**

Мета: неформальне, ближче знайомство учасників групи, встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: клейкий папір, бейджі, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. 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.

#### **3. Прийняття правил групи**

Мета: регулювання відносин у групі.

Час: 10 хвилин.



### Правила роботи групи:

- 1) правило конфіденційності – уся почута про інших учасників інформація актуальна лише в рамках даної програми; за межами приміщення для програми забороняється розголошувати інформацію стосовно результатів та переживань інших учасників;
- 2) правило «Я-висловлювання» – висловлювати лише власні думки та враження стосовно теми, що обговорюється: «Я вважаю...», «Мені здається...», «Я відчуваю...», «Мені хотілося б...» тощо);
- 3) правило «тут і тепер» – під час програми обговорення стосується лише актуальних переживань та думок;
- 4) правило «Стоп» – якщо учаснику занадто складно говорити про певні висновки чи переживання, він може використати правило «Стоп» та не ділитися своїми думками (але важливо обговорити обмеження – одному учаснику дозволяється використовувати дане правило один раз протягом одного заняття);
- 5) правило безоцінкового ставлення – усі присутні (учасники та ведуча) приймають один одного такими як є, не критикуючи та не оцінюючи їх вчинки або висловлювання;
- 6) правило «Мікрофон» (взаємна повага) – коли один учасник говорить, всі присутні його уважно слухають та не перебивають;
- 7) правило «піднятої руки» – поважаючи один одного, висловлюватися поза чергою дозволяється лише за умови піднятої руки;
- 8) правило «піднятої ноги» – якщо протягом заняття в учасника виникає нагальна потреба вийти з аудиторії, він виходить без попередження, не заважаючи іншим;
- 9) правило раціонального використання часу;
- 10) правило «Офлайн» – на час проведення заняття важливо не відволікатися на гаджети, тому їх рекомендується вимкнути або вимкнути гучність у мобільному телефоні.

Примітка. За бажанням групи чи ведучої, можна приймати додаткові правила та покарання за їх недотримання. Усі правила записуються на фліп-чарті та знаходяться в полі зору учасників протягом усієї програми.

### **4. Вправа «Ми всі компетентні...»**

Мета: встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату, зняття психофізичної напруги.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: стільці, розставлені по колу (внутрішньому або зовнішньому).

Хід вправи. 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 твержень 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 професійної 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.

## **5. Вправа «Погляд»**

Мета: підкреслити унікальність та індивідуальність кожного учасника, усвідомлення власної цінності; усвідомлення важливості толерантного ставлення до оточуючих, до суспільства, до певних педагогічних ситуацій.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: папір; кольорові олівці.

Хід вправи. Учасникам пропонується на аркушах намалювати «око». Далі, інтерпретуючи дану вправу, учасникам ставиться запитання: «Чим схожі ваші малюнки? Чим вони відрізняються?». Важливо підвести учасників до розуміння, що всі ми різні та по-різному сприймаємо навколишній світ.

Рефлексія:

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що ви відчували, коли відповідали на питання? З чим пов'язані такі емоції?

### **6. Вправа «Комісійна крамниця»**

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: картки з паперу (розмір: 8x5 см).

Хід вправи. Учасникам програми пропонується пограти в комісійну крамницю. Товари, які приймає продавець – це різні якості особистості (наприклад, доброта, щирість, відвертість тощо).

Кожному учаснику роздається по 6 карток, на яких вони мають написати певні риси свого характеру (як позитивні, так і негативні).

Після цього їм пропонується поторгуватися, в процесі торгів кожен з учасників може позбутися якоїсь неважливої для нього якості та набути якоїсь нової, необхідної.

Рефлексія:

- Яких якостей вам вдалося позбутися? Чому саме ці риси?
- Яких якостей вам вдалося набути? Чому саме ці риси?
- Що ви відчували під час торгів?
- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

### **7. Вправа «Знайомство із самим собою»**

Мета: пізнання власного «Я»; усвідомлення недоліків та переваг; розкриття глибинних бар'єрів, захисних механізмів та «зон найближчого розвитку».

Час: 40 хвилин.

Матеріали: метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна чи портретна колода або їх комбінація).

Хід вправи. Кожному учаснику пропонується у відкриту вибрати 1 карту та пояснити власний вибір. Далі необхідно дати відповіді на наступні питання:

1. Що зображено на карті?
2. Які відчуття вона у вас викликає?
3. Чи подобається вам це відчуття? Чому?

4. Чи можете ви сказати: «Це Я»?
5. Чи хочеться вам щось змінити в собі?
6. Що мені потрібно для цього зробити?
7. З чого варто розпочати?

Рефлексія:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Що викликало у вас найсильніші емоції?
- Що ви відчували, працюючи з вибраною картою?
- Що ви відчували, коли відповідали на питання? З чим

пов'язані такі емоції?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

## **8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **Заняття 2. Ми і власна позиція**

**Мета:** глибинне пізнання власної особистості; усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів; аналіз особливостей самосприйняття; формування навичок самоприйняття; підвищення самооцінки; формування навичок самопрезентації.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: універсальна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки, гумовий м'яч невеликого розміру.

### **1. Вправа «Познайомимся ближче...»**

Мета: продовження ближчого та неформального знайомства учасників, створення доброзичливої атмосфери.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується познайомитися ближче (адже всі вони уже знайомі). Сидячи по колу, кожен називає своє бажане ім'я, вказує свою одну позитивну рису. Далі учасники називають свою негативну рису, яка, на їхню думку, заважає їм у діяльності. Самостійно або за допомогою ведучої та групи учасники трансформують негативні риси і якості у позитивні й

визначають, яким чином ця негативна риса може допомогти у роботі (намагаються навіть у негативному побачити добре, корисне). Починає вправу ведуча. Наприклад, Світлана. Позитивна риса – лояльна, негативна риса – вразлива. Проте, будучи вразливою, можна співпереживати зі здобувачами професійної освіти, колегами, батьківською громадськістю, краще їх розуміти; ретельно аналізувати свої вчинки та поведінку, що дасть можливість уникати помилок.

Далі аналіз вправи ведучою. Як бачимо, у кожного з нас є багато позитивних рис, але навіть негативні риси можуть іноді допомогти педагогу у його професійній діяльності. Отож, для педагогів дуже важливо вміти вирішувати проблемні ситуації, наповну використовувати свій природний потенціал, правильно спрямовувати свої особистісні риси.

## **2. Вправа «Привітання»**

Мета: згуртування учасників групи; створення доброзичливої атмосфери; знання психофізичної напруги; розвиток емпатії.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується стати в коло, взятися за руки та вербальним або невербальним шляхом привітатися один з одним.

## **3. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

## **4. Вправа «Мій настрій»**

Мета: актуалізація емоційних станів учасників; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: будь-яка універсальна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи. Кожному учаснику пропонується у закриту («обкладинкою» догори) взяти одну карту, яка повідомить про його актуальний емоційний стан.

Після вибору учасники розглядають свої карти та по черзі розповідають про свій настрій, спираючись на карту.

## **5. Вправа «Позиція – крок до успіху»**

Мета: рефлексія взаємовідносин учасників групи; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: картки у вигляді ступні.

Хід вправи. Ведуча роздає учасникам картки у вигляді ступні та пропонує записати ті риси, ознаки, якості, характеристики, яких, на їхню думку, їм не вистачає і яких вони прагнуть набути, аби удосконалити себе й стати більш успішними у своїй діяльності. Далі всі учасники разом у спеціально відведеному місці викладають «доріжку професійної компетентності та майстерності», кожен роблячи свій «крок до успіху». Наприкінці вправа коментується кожним учасником заняття.

### **6. Вправа «Ландшафт моєї душі» (автор В. Назаревич)**

Мета: глибинне пізнання власної особистості; усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів; аналіз особливостей самосприйняття.

Час: 50 хвилин.

Матеріали: аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки.

Хід вправи. Учасникам пропонується зобразити себе у вигляді ландшафту. На виконання завдання надається 15 хвилин. Робота здійснюється в абсолютній тиші. Після того, як усі учасники завершать творчий процес, проводиться обговорення результатів.

Кожним учасником разом з ведучою проводиться інтерпретація творчого продукту. Оскільки метою вправи є глибинне самопізнання, в обговоренні важливо йти за учасником, не давити на нього питаннями та стимулювати його самого робити висновки.

Рефлексія:

- Що ви зобразили на папері?
- Які форми та кольори містить малюнок?
- Які символи містить малюнок?
- Яка пора року зображена?
- Який час зображений на малюнку?
- Що ви відчували в процесі малювання?
- Які емоції та відчуття ви переживаєте?
- Чи подобається вам ваш творчий продукт?
- Чи виникали в процесі малювання труднощі і з чим вони пов'язані?
- Чи хотілося б вам щось змінити? Якщо так – у вас є така можливість.

## **7. Вправа «Я – подарунок людству»**

Мета: самоприйняття; усвідомлення власної цінності; зняття психологічних бар'єрів; підвищення самооцінки; формування навичок самопрезентації.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам дається 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?

## **8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **Заняття 3. Ми і усвідомлення**

**Мета:** формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів, психоемоційної напруги; усвідомлення власних тілесних та поведінкових патернів; розвиток креативності і спонтанності.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: папір (білий, кольоровий), суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери, метафоричні асоціативні карти, картон, ножиці, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок, картки з незакінченими фразами.

### **1. Вправа «Ліктики»**

Мета: встановлення контакту між учасниками програми, позбавлення звичних стереотипів привітання, розвиток креативності та вміння розуміти позицію партнера у спілкуванні.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники розраховуються на «перший-другий-третій-четвертий».

Перші номери складають руки за головою так, щоб їх лікті були спрямовані в різні боки; учасники під другими номерами впираються руками в боки так, щоб лікті були спрямовані в різні боки; учасники під третіми номерами кладуть ліву руку на ліве стегно, а праву – на праве коліно, лікті зігнуті та відведені в боки; учасники під четвертими номерами тримають руки, складені навхрест, при цьому лікті спрямовані в різні боки.

Після розподілу «ролей» та прийняття вихідного положення ведуча пропонує по сигналу (хлопок, свисток тощо) привітатися з якомога більшою кількістю учасників, доторкнувшись один до одного ліктями.

Через 5 хвилин ведучий об'єднує учасників у 4 підгрупи, які вітають один одного в межах кожної з них (перші номери вітаються з першими, другі з другими тощо).

Рефлексія:

- З якою групою учасників було найкомфортніше вітатися та чому?

- Хто несе відповідальність за емоційний клімат у групі?

- Які стратегії можуть допомогти в налагодженні стосунків у групі?

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

## **3. Вправа «Пори року»**

Мета: формування творчих здібностей та комунікативних навичок учасників.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші білого паперу, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери.

Хід вправи. Учасники об'єднуються у підгрупи (відповідно до пори року, в яку народилися).

Далі кожна команда повинна провести презентацію своєї пори року та довести, що вона найкраща. Для презентації можна підготувати плакат, вірш, пісню тощо.

Головне завдання – яскрава та цікава презентація.

Після того, як кожна група презентувала свою пору року, за допомогою оплесків визначається найкраща презентація.



Рефлексія:

- Чи комфортно було працювати в підгрупах?
- Який ваш особистий внесок у підготовку презентації?
- Що ви відчували, беручи участь у підготовці презентації? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про своїх партнерів по вправі? А про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

#### **4. Вправа «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-соціальне»**

Мета: усвідомлення особливостей самосприйняття та його відмінностей від образу, який бачать оточуючі.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна або портретна колода).

Хід вправи. Спочатку учасникам пропонується в закриту вибрати 1 карту, яка буде характеризувати їх особистість; далі усі карти перемішуються та учасники у відкриту вибирають карту, яка їм подобається найбільше; третім етапом кожен учасник у відкриту вибирає по одній карті кожному присутньому відповідно до власних асоціацій.

Учасники по черзі пояснюють, що вони бачать на першій карті, чому обрали другу та яким принципом керувалися при виборі третьої.

Обов'язковим моментом є обмін картами, обраними для інших учасників, із ґрунтовним поясненням.

Після того, як усі учасники висловилися стосовно вибраних карт, ведуча дає наступну інтерпретацію:

- перша карта символізує «Я-реальне» – те, якою людина є насправді;
- друга карта – «Я-ідеальне» – те, якою людина хоче бути, до чого вона прагне;
- третя карта – «Я-соціальне» – те, як людину сприймають оточуючі.

Рефлексія:

- Що ви відчували, обираючи карти для себе?
- Що ви відчували, аналізуючи та інтерпретуючи карти? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чим ви керувалися при виборі карт для інших учасників: зовнішнім виглядом, рисами характеру чи емоціями?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

### **5. Вправа «Створення маски»**

Мета: формування інтересу до власного «Я», усвідомлення власної багатогранності в системі відносин з оточуючими, прийняття різних сторін свого «Я», розвиток рефлексії, підвищення самооцінки, формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики.

Час: 40 хвилин.

Матеріали: папір (білий, кольоровий), картон, ножиці, фарби, олівці, пензлики, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок.

Хід вправи. Ведуча пропонує учасникам створити (зобразити) маску, яка буде відображати те, що, на думку учасників, бачать в них оточуючі – позитивні і негативні сторони.

Необхідно намалювати на аркуші овал обличчя, очі, рот і, використовуючи будь-які матеріали, зробити маску.

Для створення творчого настрою можна увімкнути медитаційну музику.

Після того, як творча робота буде завершена, учасниками здійснюється самоаналіз маски за наступними питаннями:

1. Що це за маска? Як би ви її назвали або охарактеризували?
2. Що бачать друзі, коли вони дивляться на цю маску?
3. Що маска їм показує?
4. Що їй хотілося б показати?
5. Чого маска не хоче показувати?
6. Чого маска боїться?
7. Яке найзаповітніше бажання у маски?

Рефлексія:

- Що ви відчували, створюючи власну маску? З чим пов'язані такі емоції?
- Що ви відчували, аналізуючи маску? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **6. Вправа «Діалог масок»**

Мета: оцінка себе та інших, самоприйняття, формування вміння бачити позитивне в інших людях.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: виготовлені учасниками маски, музичний програвач, музичні записи.

Хід вправи. Звучить музика, учасники рухаються під музику. По закінченню музики всі учасники об'єднуються у пари. Ведуча повідомляє, що на маскарадах є цікаві традиції. Одна з них – обмін масками.

Учасникам пропонується помінятися масками в парах, які утворилися.

Одягнувши на себе маску партнера, учаснику пропонується вислухати більш детальну розповідь господаря маски про неї (звички, особливості, цінності, все те, що відрізняє її від інших, у чому полягає її унікальність).

«Господар» маски і її новий «носій» фіксують свої почуття та думки, висловлюють їх асоціативно за допомогою різнокольорових геометричних фігур на аркуші або просто запам'ятовують. Потім ті ж дії відбуваються з іншою маскою.

Виконання вправи зазвичай не обговорюється, тому що робота йде в парах. Проте, за бажанням учасників, можливе обговорення в групі.

Рефлексія:

- Що ви відчували, працюючи в парах?
- Чи змінилося ваше ставлення до власної маски, коли вона опинилася в руках партнера? З чим пов'язані такі емоції?
- Що ви відчували, дивлячись на власну маску з боку? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **7. Вправа «Без маски»**

Мета: зняття психофізичної напруги, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Час: 10 хвилин.

Матеріали: картки з незакінченими фразами. Приблизний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, які мене оточують...», «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...», «Вірю, що

я...», «Мені буває соромно, коли я...», «Особливо мене дратує, що я...» тощо.

Хід вправи. Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Як підсумок – всі учасники «знімають маски».

Рефлексія:

- Що ви відчували, знімаючи маску та відповідаючи щиро? З чим пов'язані такі емоції?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

## **8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **БЛОК II. МИ І САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ**

**Мета:** усвідомлення власних переваг; розвиток вміння підкреслювати власну унікальність; вивчення інструментів самопрезентації; відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим; підвищення впевненості в собі та особистісної ефективності; формування навичок вискоелективної людини.

### **Заняття 4. Ми і новий образ**

**Мета:** усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: м'яч або м'яка іграшка, аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель, ручки, фліпчарт, маркери.

## **1. Гра «Презентація»**

Мета: формування партнерських стосунків, створення довірливої атмосфери, зняття психофізичної напруги.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Група об'єднується у пари, кожна з яких, вибравши комфортне місце у тренінговому приміщенні, протягом 10 хвилин проводить взаємне інтерв'ю.

Далі пари повертаються в коло й кожен учасник презентує свого партнера.

Після презентації можна запитати у того, кого презентують, чи хотів би він щось додати до сказаного чи відкоригувати почуту про себе інформацію.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час проведення інтерв'ю? З чим пов'язані такі емоції?
- Що ви відчували, коли вас презентував партнер?
- Чи задоволені ви тим, як вас презентував партнер?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

## **3. Вправа «У дитинстві я хотів бути...»**

Мета: створення у групі невимушеної атмосфери спілкування, доброзичливості, налаштування на співпрацю.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: м'яч або м'яка іграшка.

Хід вправи. Учасники сидять у колі. Починає вправу ведуча. Вона кидає м'яч одному з учасників, запитуючи: «Ким ви хотіли бути в дитинстві та чому?».

Піймавши м'яч, учасник відповідає на запитання, потім кидає м'яч комусь іншому.

Процес триває, поки не представляться усі учасники.

Рефлексія:

- У кого здійснилася дитяча мрія?
- Як пов'язані дитячі мрії з реальністю?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Вправа «Мій образ»**

Мета: формування інтересу до роботи в групі, налаштування на роботу за темою заняття, підвищення активності учасників, розширення уявлень про себе та інших.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи. Учасникам дається наступна інструкція: «Ми живемо в світі людей і в світі речей. І багато знаємо про якості речей, наприклад те, що кришталева ваза тендітна, може розбитися, а вовняна річ – м'яка і зігріває взимку. Світ людей не менш складний. А тому важливо знати, як власні особливості, так і те, які якості мають інші люди. Тепер уявіть собі, що у вас є можливість потрапити на іншу планету. Але не в своєму тілі, а у вигляді предмета, рослини, тварини або птаха. В якості кого ви бачите себе на цій планеті, з якого матеріалу зроблені, в які кольори розфарбовані? Якими властивостями, якостями володієте? Яке ваше призначення? Коли ви уявили свій новий образ, намалюйте його».

Час виконання малюнка – 10 хвилин.

Після завершення творчого процесу ведуча просить учасників показати один одному свої малюнки і розповісти про них від першої особи.

Рефлексія:

- Чи подобається вам ваш творчий продукт? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували під час зображення себе у вигляді предмету? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували, презентуючи свій малюнок? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

#### **5. Інформаційне повідомлення «Що таке самопрезентація?»**

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями щодо поняття теми.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Самопрезентація – вміння формувати у інших сприятливе враження про себе.

Існує декілька інструментів самопрезентації:

1. Зовнішній вигляд (перше враження завжди залежить від того, як людина виглядає, тому одяг, взуття, аксесуари та макіяж мають бути доречними).
2. Мова тіла (невербальний засіб спілкування: пози, жести, міміка, які мало хто може контролювати).
3. Мовлення (гучність голосу, темп, манера мовлення, інтонація).
4. Сприятливий емоційний настрій, доброзичливість, почуття такту, співпереживання тощо.
5. Щирість (для успішної самопрезентації важливо залишатися собою та використовувати лише правдиві факти).

При кожній зустрічі для формування позитивного враження у співрозмовника важливо викликати 3 емоції: симпатія, довіра, інтерес.

- 1) Умови симпатії: посмішка, комплімент (але не на адресу зовнішності) – повинен бути щирим.
- 2) Довіра: чесність, відкритість.
- 3) Інтерес: зацікавленість (задавати відкриті питання).

Важливо вводити співрозмовника в позитивний та сприятливий емоційний стан.

Примітка. Найефективнішим буде обговорення у групі умов успішної самопрезентації та їх визначення методом «мозкового штурму».

## **6. Вправа «Формули успішної самопрезентації» (за Л. Харів)**

Мета: усвідомлення власних переваг, відпрацювання навичок успішної самопрезентації.

Час: 35 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Ведуча поетапно повідомляє учасникам три формули успішної самопрезентації, занотовуючи ключові моменти на фліпчарті.

- 1) Правило «21 секунда» – час, за який необхідно максимально точно повідомити необхідну інформацію, при цьому зацікавивши співрозмовника. Дане правило базується на інтересі співрозмовника до особистості людини.

WOW-ефект = емоція + практичність

Для цього учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на три питання та скласти з них коротке резюме (1-2 речення):

1. Чим ви допомагаєте людям, ваша сфера діяльності?
2. Чим ви корисні?
3. За що вам говорять «спасибі»?

Після цього здійснюється обговорення в групі. Кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та коригуються (можна запропонувати обговорення в парах, але ведуча обов'язково слідкує за правильністю складеної презентації).

2) Презентація за 1 хвилину. Учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на питання та скласти з них коротке резюме (1-2 речення):

1. Що ви робили раніше?
2. Де ви зараз?
3. Куди ви прямуєте?

Після цього здійснюється обговорення в групі. Кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та коригуються.

3) Правило «2 хвилини» (5 кроків). Учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на питання та скласти з них коротке резюме (3-5 речень):

1. Чим ви допомагаєте людям (розповідь про себе з правила «21 секунда»)?
2. Для кого ви це робите?
3. Труднощі, з якими ви стикаєтеся?
4. Спосіб надання вами послуги?
5. Команда, з якою ви це робите?

Після цього здійснюється обговорення в групі. Кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та коригуються (можна запропонувати обговорення в парах, але ведуча обов'язково слідкує за правильністю складеної презентації).

Рефлексія:

- Що ви відчували під час проведення складання резюме? З чим пов'язані такі емоції?
- Що ви відчували, коли презентували себе?
- Яка формула самопрезентації сподобалася вам найбільше? Чому?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **7. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: м'яч.



Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі висловити свої враження від заняття шляхом продовження фрази «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

### **Заняття 5. Ми і перспективність**

**Мета:** підвищення особистої ефективності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання навичок успішної самопрезентації та налагодження конструктивних стосунків з оточуючими.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери, м'яч.

#### **1. Вправа «Привітання»**

Мета: встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Кожен учасник повинен привітати свого сусіда справа оригінальним способом з умовою, що ці способи не мають повторюватися.

#### **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

#### **3. Вправа «Човен ефективності»**

Мета: візуалізація реалізованості основних сфер життя людини, налаштування на роботи.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Ведуча зображує на фліпчарті осі координат, перетнутих під прямим кутом та пропонує учасникам паралельно зображувати подібний малюнок на своїх аркушах. Далі тренер пропонує назвати кожен вісь «гроші», «час», «справа», «здоров'я». Учасникам необхідно оцінити ступінь реалізації кожної сфери від 0 до 10 та поставити відповідну позначку на відповідній осі. Наступний крок – об'єднати чотири точки. Отримана фігура – це парус човника особистої ефективності кожного учасника. Для більшої наочності, в нижній частині домалювати півмісяць, щоб вийшов човник (див. додаток 1).

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

- Що ви відчували, коли побачили результат?

- Чи задоволені ви «човником», який отримали?
- Чи можна сказати, що отриманий вами човник – це човен ефективної особистості?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

**4. Вправа «Хто я?»** (Стишенок Й. В. Тренінг упевненості у собі: розвиток і реалізація нових можливостей / Й. В. Стишенок. – СПб.: Р., 2008. 230 с.)

Мета: актуалізація уявлень про себе, усвідомлення явних та прихованих характеристик власного «Я»; рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується протягом 15 хвилин знайти та записати відповіді на питання «Хто я?», використовуючи для цієї мети 20 слів або речень. Важливо не намагатися підібрати правильні чи неправильні, важливі або неважливі відповіді. Варто записувати все, що приходить на думку. Правильних чи неправильних відповідей тут не може бути.

Після того, як усі відповіді будуть занотовані, під керівництвом ведучої здійснюється покрокова інтерпретація:

Крок 1. Відповіді учасників аналізуються за трьома критеріями:

1. Кількість використаних слів або речень (рівень самопрезентації). Чим більша кількість слів або речень, учасники встигли написати за відведений час, тим вище у них рівень самопрезентації.

Примітка. Варто звернути увагу на те, чи всі учасники працювали протягом відведених 15 хвилин або припинили роботу раніше, вирішивши, що все можливе про себе вже сказали. Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини обмежене коло уявлень про себе і зазвичай вона не прагне використовувати можливість розширити ці межі. Повторювані або подібні відповіді свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. Варто проаналізувати окремо це питання.

Якщо в сумі відповідей вийшло дуже мало – не більше 8, це свідчить про небажання пред'являти себе навіть самому собі (чому? що такого неприємного або страшного людина приховує сама від себе?), або – що зустрічається частіше – просто не думає про себе і користується в повсякденному житті тільки

деякими найбільш важливими, а частіше лише простими та очевидними характеристиками.

Від 9 до 17 відповідей – середній, помірний рівень самопрезентації. Тим учасникам, у кого виявився) низький і середній рівень самопрезентації пропонується подумати, що їм завадило відповісти більш повно.

Якщо відповідей 18 і більше, це говорить про високий рівень самопрезентації. Зазвичай він свідчить про те, що людина дивиться на себе з різних сторін, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе.

Якщо відповідей більше 22, може бути, що учасник несерйозно поставився до завдання та писав відповіді, які не є правдивими. У такому випадку пропонується переглянути свої відповіді: скільки з них дійсно характеризують його, а скільки написано випадково, просто так.

Зазвичай, у невпевнених у собі людей рівень самопрезентації або досить низький (або середній, наближений до низького), або дуже високий (понад 22).

2. Зміст відповідей. Якщо відповіді учасників починаються з таких слів, як «юнак», «чоловік», «дівчина», «жінка», «дружина», «син», «брат», «живу в місті Н.», «живу на такій-то вулиці» тощо, то ви використовували так звані рольові та формально-біографічні характеристики.

Варто проаналізувати, скільки у кожного з них таких характеристик, яке місце вони займають у їх автопортретах. Якщо їх більшість, то виходить, що людина сприймає себе лише як суму соціальних ролей, вікових та інших формальних характеристик. У такому разі не проявляється індивідуальність. Тому важливо закреслити такі характеристики та проаналізувати ті, що залишилися.

3. Час, на який вказують відповіді. Пропонується проаналізувати, на який час вказують відповіді: минулий, майбутній чи теперішній. Кожен час аналізується учасниками окремо. Свідченням повноцінного відчуття часу виступатиме список, в якому у відповідях поєднуються минуле, сьогодення і майбутнє, причому теперішнього часу найбільше.

Крок 2. Учасникам пропонується перечитати свої відповіді та оцінити кожну з них за ступенем привабливості (поставити «+» біля тих, що подобаються; «-», якщо не подобається; «0», якщо все одно, і «?»), якщо складно визначитися).

Порахуйте кількість знаків. Перевага тих чи інших свідчить про ставлення людини до самої себе – чи приймає вона себе чи ні, байдужа або сама не знає, як до себе ставиться.

Найбільш часто у людей, які вважають себе невдахами, відповіді мають такі особливості: по-перше, серед них значна кількість рольових і формально-біографічних характеристик по-друге, яскраво представлена тема своїх невдач, неуспішності; по-третє, твердження в основному стосуються або минулого, або майбутнього і, нарешті, по-четверте, переважають негативні оцінки або знаки «?», що свідчить про неприйняття себе або про невміння (небажання) розібратися в ставленні до себе.

Крок 3. Учасникам пропонується розділити відповіді на чотири категорії:

1. «Я такий, тому що це залежить від мене» (позначка «Я»).
  2. «Я такий, тому що це залежить від інших» (позначка «І»).
  3. «Я такий, тому що це залежить від випадку, долі» (позначка «Д»).
  4. «Я такий, тому що просто так вийшло, це ні від кого не залежить (позначка «Н»).
- Цією ж буквою позначається відповідь «Не знаю».

Далі підраховується кількість кожної категорії та здійснюється інтерпретація:

Якщо переважають позначки «І» або «Д», можливо, така людина вважає себе іграшкою в руках інших людей або в «руках долі».

Якщо переважає буква «Я», то людина точно почувається господарем власного життя. Але якщо цієї позначки більше 75% від загальної кількості відповідей, то можливе самозвинувачення та інфернальний локус-контролю.

Якщо найчастіше зустрічається буква «Н», можливо, людина від когось ховається або від чогось тікає, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в собі, в своєму житті, в тому, чому їй щастить або не щастить.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи задоволені ви отриманим результатом?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## 5. Вправа «Постава та посмішка»

Мета: підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання навичок успішної самопрезентації.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам повідомляється про вплив ходи та постави людини на успішність її самопрезентації. Тому учасникам пропонується одягти «м'язовий корсет успішної людини» та відпрацювати навички ходіння з «ефективною» поставою. Так, учасникам пропонується підійти до прямої стіни, притулитися до неї потилицею, розправити по ній плечі, втягнути живіт і наблизити до стіни попереk, після чого відійти від стіни і походити, намагаючись дихати і відчувати себе природно. Другий етап вправи – перенести вагу тіла на носки, підібрати сідниці і підняти діафрагму. Плечі вільні, дихання спокійне. При цьому учасники мають дивитися перед собою та посміхатися.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## 6. Вправа «Ода собі»

Мета: усвідомлення власної цінності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, усвідомлення власних переваг, які можуть сприяти успішній самопрезентації.

Час: 40 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач.

Хід вправи. Ведуча пропонує учасникам взяти аркуш паперу та дає наступну інструкцію: «Заспокойтеся, розслабтеся, при необхідності подивіться на себе в дзеркало. Напишіть собі хвалебну оду. Хваліть себе! Бажайте собі добра, здоров'я, успіхів у справах, роботі. Любові і всього іншого. Форма викладу – невеликі речення з 5-10 слів в прозі або у віршах. Напишіть собі кілька од. Виберіть з них ту, яка подобається найбільше. Красиво переписіть, якщо можна – помістіть в рамочку і повісьте (поставте) на видному місці. Щоранку прочитуйте цю оду вголос або подумки. Відчуйте, як при

читанні оди у вас підвищується настрій, життєвий тонус, як ви наповнюєте себе життєвими силами, і навколишній світ стає світлим і радісним».

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи задоволені ви отриманим результатом?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Чи змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **7. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: м'яч.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі висловити свої враження від заняття шляхом продовження фрази «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

## **БЛОК III. МИ І ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ**

**Мета:** формування цілеспрямованості, навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку і використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх); підвищення життєвої енергії.

### **Заняття 6. Ми і самоефективність**

**Мета:** формування цілеспрямованості, навичок ефективної постановки та досягнення цілей.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників, фліпчарт, маркер, сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки, шаблон сходинок, кольорові олівці, медитаційна музика, аудіопрогравач, гумовий м'яч невеликого розміру.

#### **1. Вправа «Вінгрет»**

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, зняття психофізичної напруги.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників.

Хід вправи. Кожному учаснику наосліп визначається роль одного з овочів: «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля». Після цього стільці ставляться в коло в кількості на один менше ніж учасників. Один учасник, що стоїть, розпочинає гру. Він називає один з овочів, а учасники, що мають цю роль повинні пересісти, міняючись місцями. При цьому ведуча також має встигнути сісти. Хто не сів – стає ведучим і називає наступний овоч. Коли звучить слово «вінегрет» – усі учасники мають пересісти.

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

### **3. Вправа-роздум «Бажання-мрія-мета»**

Мета: визначення основних понять заняття, активізація уваги учасників.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується об'єднатися у три підгрупи та протягом декількох хвилин розтлумачити основні поняття:

1 група – що таке бажання?

2 група – що таке мрія?

3 група – що таке мета?

Після завершення обговорення в підгрупах, кожна команда по-черзі озвучує свою відповідь та, під керівництвом ведучої, роблять наступний висновок: бажання – це миттєвий потяг, прагнення до отримання чого-небудь; мрія – щось більш, глобальне, але людина не обов'язково щось робить для її здійснення; мета – передбачення конкретного результату, який відокремлений в часі для досягнення якого здійснюються конкретні дії.

Рефлексія:

- Що ви відчували, працюючи в групі? З чим пов'язані такі емоції?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **4. Вправа «Золота рибка» (за Н. І. Козловим)**

Мета: актуалізація уваги учасників, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: фліпчарт, маркер.

Хід вправи. Із групи викликається доброволець. Ведуча, пришвидшуючи темп мовлення та створюючи момент розгубленості, пропонує добровольцю пофантазувати та дає

інструкцію: «Дивіться уважніше, що зараз буде відбуватися. Уявіть, що Ви зловили золоту рибку. У Вас є 15 секунд, щоб загадати їй три бажання».

Далі тренер веде відлік часу по секундах. По завершенні часу аналізуються відповіді добровольця (якщо такі є).

Головне завдання ведучої – допомогти учасникам усвідомити, що мета може бути досягнутою лише тоді, коли вона конкретизована. Наприклад, може здійснитися подібний діалог:

- Хочу будинок, купу грошей, машину...

Тренер малює на фліп-чарті будинок.

- Це що?

- Будинок. Отримай!

Або:

- Добре, у мене в наступному році буде будинок. Ти ж не сказав, кому ти загадав будинок?

Або:

- Хочу бути щасливим!

- Обов'язково: в наступному місяці будеш щасливий, навіть кілька разів. Або будеш завжди щасливий, починаючи з 2050 року.

Таким чином, якщо Ви не виголосили свої бажання або неправильно їх сформулювали, як золота рибка здогадається, що здійснювати?

Якщо є бажуючі, вправу можна повторити.

Рефлексія:

- Що зараз відбувалося?

- Як потрібно було загадувати бажання, щоб вони здійснилися?

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

## **5. Вправа «Проста коучингова техніка» (автор О. Гаркавець)**

Мета: усвідомлення власних бажань та мрій, визначення шляхів їх здійснення.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: будь-яка сюжетна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи. Учасникам пропонується у закриту взяти чотири карти та з їх допомогою відповісти на наступні питання:



Карта 1. Чого ти хочеш досягти?

Карта 2. Як ти можеш цього досягти?

Карта 3. Як ти себе підтримаєш в разі, якщо щось піде не за планом?

Карта 4. Що ти отримаєш у результаті?

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

## **6. Вправа «СМАРТ»**

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Учасникам пояснюються правила ефективно формулювання мети за допомогою СМАРТ-методики, розробленої П. Друкером у 1954 році. Відповідно до даної методики кожна мета має бути сформульована за критеріями, зашифрованими в абрєвіатурі:

С – мета повинна бути конкретна, мати чітке та стверджувальне формулювання (без часток «не», «більше», «менше» тощо).

М – результат досягнення мети повинен бути вимірюваним (контрольне питання: «Як ви зрозумієте, що ваша мета досягнута?»).

А – мета повинна бути досяжною, тобто людина повинна мати певні ресурси та здібності, що допоможуть досягти мети.

Р – мета повинна бути реальною, тому необхідно об'єктивно оцінювати всі наявні для цього ресурси та ситуацію. Якщо наразі досягнення поставленої мети не зовсім реальне, то таку мету краще розбити на підцілі.

Т – мета повинна мати конкретний термін завершення, тому обов'язково потрібно ставити реальні терміни для її досягнення.

Примітка. Важливо зауважити, що якщо ставиться кілька цілей, то їх повинно бути не більше п'яти. А довгострокове планування з використанням СМАРТ-методики може бути неефективним.

Далі учасникам пропонується сформулювати власну мету відповідно до визначених критеріїв SMART, на реалізацію якої потрібно не більше одного року.

Після того, як учасники виконали завдання, вони по черзі зачитують результат, який отримали, а ведуча, за потреби, його корегує відповідно до критеріїв SMART.

Рефлексія:

- Що ви відчували, формулюючи мету за методикою SMART? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи є, на вашу думку, критерії SMART ефективними?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Який висновок ви можете зробити?

### **7. Вправа «Сходинок досягнення мети»**

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, стимулювання учасників до досягнення успіху.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: шаблон сходинок, ручки, фліпчарт, маркери, кольорові олівці.

Хід вправи. Учасникам пропонується шаблон драбинки, що складається з 6 сходинок (див. додаток 2).

Нижня сходинка позначає стан, коли мета зовсім не досягнута.

Верхня – коли вона здійснена повністю.

Необхідно написати 2-3 ознаки на першій сходинці, що позначають особливості ситуації, коли мета учасників не досягнута (аналізується мета, сформульована під час попередньої вправи).

На верхній сходинці необхідно написати 2-3 ознаки, за якими можна визначити, що мета повністю досягнута.

Далі кожен учасник визначає, на якій сходинці досягнень він перебуває зараз. Необхідно позначити цю позицію і написати 2-3 її головних характеристики. Важливо записувати, не дії, які здійснюються для досягнення мети, а що вже конкретно зроблено.

А тепер задається головне питання: що конкретно потрібно зробити, щоб кожен учасник піднявся на сходинку вище та ще вище, доки не досягне мети. Ці кроки треба записати, адже це – головні завдання для досягнення мети.

Під час рефлексії учасники за бажанням можуть розповісти про свою мету та сходинки її досягнення.

Рефлексія:

- Що ви відчували, виконуючи вправу? З чим пов'язані такі емоції?

- Коли конкретно кожен з вас виконає прописані кроки, щоб наблизитися до мети на одну сходинку?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **8. Вправа «Лист з майбутнього» (за Б. Трейсі)**

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, стимулювання учасників до досягнення успіху.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач.

Хід вправи. Учасникам пропонується прийняти зручне положення, закрити очі та уявити власне майбутнє, коли їх мета досягнута. Уявити, яким буде їх життя через 1 рік, через 5 років.

Далі, кожен має написати собі листа з майбутнього, описавши своє життя після досягнення мети та відповівши на наступні питання:

1. Які аспекти моїх знань, навичок і роботи застарівають?

2. Що я роблю сьогодні, що відрізняється від того, що я робив рік тому, два роки тому?

3. Що я буду робити через рік, 2, 3, 4, 5 років?

4. Які навички мені необхідні будуть для цього?

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

### **Заняття 7. Ми і успішна компетентність**

**Мета:** формування цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, воскові олівці, масляна та суха пастель, універсальна сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру.

#### **1. Вправа «Рука допомоги»**

Мета: зниження психоемоційної напруги, створення доброзичливої атмосфери, налаштування учасників на роботу.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: картки у вигляді «руки допомоги»; лист фліп-чарту як «простір пізнання».

Хід вправи. Ведуча наголошує, що у професійній діяльності будь-якої людини бувають складні ситуації, труднощі, непорозуміння. І тут важливою є допомога та підтримка досвідчених колег. Учасникам роздають картки у вигляді «руки допомоги» на яких пропонують записати прізвища та імена тих колег, до яких вони найчастіше звертаються за професійною допомогою. Далі результати вправи озвучуються. Картки з іменами, які повторюються кілька разів (більше 3-5) закріплюються учасниками навколо «простору пізнання» (як формат успішної компетентності у просторі освіти). Далі ведуча акцентує увагу на тому, що у складних ситуаціях кожному члену колективу не слід замикатися у собі, не залишатися сам на сам з проблемою, що у колективі є люди, котрі завжди радо прийдуть на допомогу, нададуть консультацію, мудру пораду, підтримають.

#### **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

**3. Вправа «Колесо, яке веде до мети»** (автор Т. Лемешко. 50 технік з МАК на всі випадки життя / Татьяна Лемешко. – К.: ФЛП Кандьба Т.П., 2018. 64 с.)

Мета: усвідомлення основних кроків на кожному етапі досягнення мети, візуалізація шляху досягнення мети, мотивація.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується сформулювати відповідно до критеріїв SMART мету, яку вони прагнуть досягти протягом року. Сформульована мета записується на аркуші паперу, а поруч малюється коло. В центрі кола ставиться крапка – це буде схематичне зображення мети кожного учасника. Далі від центра кола малюються ще три кола, щоб загалом вийшло чотири (див. додаток 3), та здійснюється робота з метафоричними асоціативними картами за наступним алгоритмом:

1. Учасникам пропонується у відкриту взяти одну карту «Моя мета». Її кладуть в центр кола. Учасники по-черзі показують карти та повідомляють свою мету.
2. У закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по чотири карти «Що мені необхідно для досягнення мети?». Карти розкладаються в кожне коло по одній. Кожна карта, починаючи із зовнішнього кола, відкривається та визначаються основні дії, які необхідно виконати для досягнення мети.
3. У закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по чотири карти «Що я буду робити для досягнення мети?». Карти розкладаються в кожне коло по одній. Кожна карта, починаючи із зовнішнього кола, відкривається та визначаються основні дії, які необхідно виконати для досягнення мети.
4. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по одній карті «Хто мені в цьому допоможе?».
5. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по одній карті «Що мене буде надихати та підтримувати?»

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося вам знайти відповіді на усі питання?
- Які конкретні дії вам необхідно зробити для досягнення мети?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Медитація «Шлях до мети»**

Мета: візуалізація (досягнення мети, усвідомлення факторів, що допомагають та заважають досягненню бажаного результату), зняття психофізичної напруги.

Час: 60 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи. Учасникам пропонується ще раз переглянути цілі, які були ними сформульовані на попередніх етапах програми та дається наступна інструкція: «Займіть зручне положення, закрийте очі. Наберіть в легені повітря і повільно видихніть його. Уявіть, що разом з повітрям вас полишають негативні емоції, думки про невідкладні справи, знижується напруга. Зосередьтеся на обраній меті. Нехай у вашій свідомості з'явиться картина або образ, який символізує обрану мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і тому це може бути все, що завгодно. Уявіть, що перед вами довга і пряма стежка, яка веде на вершину гори. І над горою ви бачите саме той образ, який символізує вашу мету. А обабіч стежки ви відчуваєте присутність різних сил, які намагаються змусити вас звернути з шляху, перешкодити вам досягти вершини гори (пауза – 1 хвилина).

Ці сили можуть зробити буквально все, що захочуть, але не можуть лише одного – знищити пряму, як промінь сонця, стежку, яка веде до мети. Ці сили – символи різних ситуацій, які відволікають від мети, це – менш важливі цілі, люди, негативні переживання. В їхньому арсеналі є багато способів змусити вас звернути зі шляху. Вони будуть намагатися забрати у вас мужність або чимось спокусити. Вони наведуть, безліч логічних доказів, що рухатися далі немає сенсу. Вони захочуть налякати вас або викликати почуття провини (пауза – 1 хвилина).

Відчуйте себе згустком ясної волі та йдіть вперед. Не поспішайте, давайте собі досить часу, щоб зрозуміти стратегію кожної з сил. Ви можете навіть обмінятися декількома словами з будь-ким з них. Однак, після цього продовжуйте свій шлях і відчувайте себе спрямованою вперед силою (пауза – 3 хвилини).

Коли ви досягнете вершини гори, подивіться на той образ, який символізує вашу мету. Відчуйте його присутність, будьте з ним поруч, насолоджуйтеся його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам може сказати (пауза – 1 хвилина).

Ось і настав час, щоб дозволити всім образам збліднути і відійти на другий план. Заберіть з собою те, що виявилось для вас важливим, і повертайтеся назад. Відкрийте очі, потягніться. Візьміть аркуші паперу, олівці потрібного вам кольору та намалюйте образ, який ви побачили».

Рефлексія:

- Що ви відчували під час медитації? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи вдалося вам дійти до вершини гори?
- Які перешкоди виникали на вашому шляху до мети?
- Що може змусити вас відмовитися від мети?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **5. Вправа «Джерело ресурсу»**

Мета: усвідомлення власних ресурсів на шляху досягнення мети, візуалізація бажаного результату.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: універсальна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі в закриті брати по одній карті, відповідаючи (про себе або записуючи на папері) на наступні питання:

- Який ресурс ви маєте зараз для досягнення вашої мети?
- Якого ресурсу вам зараз не вистачає для досягнення мети?
- Який ресурс у вас з'явиться, коли вашу мету буде досягнуто?
- Які ресурси вам важливо проявити для досягнення мети?
- Які ресурси можуть бути найефективнішими для досягнення вашої мети?

Кожна карта аналізується учасниками самостійно.

Якщо виникнуть проблеми в інтерпретації карт, учасник має можливість звернутися за допомогою (додатковими питаннями) до ведучої.

Рефлексія:

- Що ви під час інтерпретації карт? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи вдалося вам отримати відповіді на усі питання?

- Які ваші ключові ресурси досягнення мети?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

### **6. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **БЛОК IV. МИ І ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

**Мета:** формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей; засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

### **Заняття 8. Ми і формат важливості**

**Мета:** усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, годинник або секундомір, фліпчарт, маркери, кольорові олівці, аркуші для записів (стікери), гумовий м'яч невеликого розміру.

#### **1. Вправа «Невербальне привітання»**

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, зняття психофізичної напруги; формування навичок невербальної взаємодії; розвиток креативності.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники стають у коло. Ведуча або хтось із учасників програми починає вправу, демонструючи усім жест привітання. Інші цей жест повторюють. Після цього наступний учасник по колу (за чи проти годинникової стрілки) демонструє свій жест привітання. Решта його повторюють. Вправа продовжується, доки всі учасники не візьмуть у ній участі. Творчість у русі та жестах заохочується.



Рефлексія:

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Яку роль у житті відіграють жести?
- Який взаємозв'язок між рухом і творчістю?

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

### **1. Інформаційне повідомлення «Що таке тайм-менеджмент?»**

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Тайм-менеджмент (управління часом) – набір технологій організації часу та підвищення ефективності його використання. Тайм-менеджмент включає в себе ефективне планування робочого часу для досягнення мети, виявлення часових ресурсів, розстановку пріоритетів та контроль за виконанням запланованого. Головна мета тайм-менеджменту – більше встигати за одиницю часу та ефективно використовувати власні ресурси.

### **2. Вправа-роздум «Навіщо нам потрібен облік часу»**

Мета: активізація учасників, усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасники у будь-який спосіб об'єднуються у підгрупи. Протягом 3 хвилин кожна команда має підготувати невелике резюме, у якому дати відповіді на запитання:

1. Навіщо нам потрібен облік часу?
2. Чи плануєте ви свої справи та час?
3. Що необхідно робити для раціонального використання часу?

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

### **5. Вправа «Розвіємо міфи»**

Мета: активізація учасників, усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується написати перелік міфів, які стосуються тайм-менеджменту та управління часом, а також спростування стосовно їх власного розуміння.

Після виконання завдання учасники по черзі зачитують міфи та їх спростування.

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **6. Діагностична вправа «Персональне відчуття часу»**

Мета: визначення індивідуальних особливостей сприйняття часу.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: годинник або секундомір.

Хід вправи. Усім учасникам пропонується заплющити очі. Після команди ведучої їм необхідно подумки відзначити той момент, коли пройде хвилина. Відраховувати подумки секунди не можна. Кожен відкриває очі і піднімає руку після того як, на його думку, минула хвилина.

Вправа демонструє широкий діапазон результатів та суб'єктивні особливості сприйняття часу.

Так, адекватність сприйняття часу індивідуальна, а оптимальними вважаються результати, які потрапляють в інтервал від 55 до 65 секунд.

Якщо вийшло менше, це означає, що людина занадто поспішає, є небезпека швидкого виснаження.

Якщо більше 66 секунд – людина вважає за краще не поспішати та ризикує не встигнути вчасно щось зробити.

Рефлексія:

- Що ви відчували, виконуючи умови вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **7. Вправа «Пиріг часу»**

Мета: усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Час: 25 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери, фліпчарт.

Хід вправи. Ведуча демонструє схематично зображений пиріг, розподілений на 60 секторів (див. додаток 4), завчасно роздрукований чи намальований на фліпчарті.

Учасникам пропонується зобразити власний пиріг часу та розфарбувати його відповідно до часових ресурсів за наступним алгоритмом:

1. Відрахуйте кількість секторів, що відповідають Вашому віку та заштрихуйте їх. Це те, що Ви вже прожили.
2. У цьому колі 60 секторів (середня тривалість енергійності людини до пенсійного віку). А тепер проаналізуйте, скільки часу у Вас залишилося. В середньому людина витрачає на сон 8 годин – це третина доби. Отже, третину Вашого життя Ви витрачаєте на сон. Відрахуйте і заштрихуйте 1/3 частину секторів, відведених на сон.
3. А тепер проаналізуйте, скільки Ви витрачаєте часу на безцільні очікування, які заважають продуктивній діяльності (наприклад, періоди хвороби чи апатії). Відрахуйте на це ще 3 роки та заштрихуйте.
4. Подивіться скільки залишається. Дуже і дуже невеликий шматок пирога. На пару чашок чаю. Ваше завдання – «розсмакувати» цей пиріг, зробити його максимально приємним, поживним і корисним.

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання та зафарбовуючи власний «пиріг»? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **8. Вправа «Цінності та пріоритети»**

Мета: визначення основних життєвих цінностей, усвідомлення їх пріоритетності; визначення шляхів та критеріїв планування задля досягнення мети.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші для записів (стікери), ручки.

Хід вправи. Ведуча роздає учасникам завчасно підготовлені аркуші для записів (по 10 штук на кожного учасника) та пропонує написати по 10 своїх життєвих цінностей – основу їх життя. Після цього учасники отримують команду розставити пріоритетність проранжувавши записані цінності відповідно до їх важливості в житті. Далі учасники об'єднуються у пари та здійснюють наступну процедуру: перший учасник розкладає на столі свої життєві цінності відповідно до їх пріоритетності. Другий учасник запитує: «Чи готовий ти мати цінність № 1, але не мати цінність № 2». Якщо відповідь позитивна, то порядок залишається незмінним, якщо ні – цінності міняють місцями. Далі йде порівняння цінностей № 2 та № 3, потім № 3 та 4 і так до самого кінця, доки всі відповіді не будуть ствердними. Потім учасники міняються місцями й процес аналізу повторюється. Коли всі цінності будуть проаналізовані, учасники по черзі діляться отриманими результатами та проводиться обговорення.

Рефлексія:

- Що ви відчували, записуючи життєві цінності та ранжуючи їх? З чим пов'язані такі емоції?
- Що ви відчували, аналізуючи власні цінності?
- Який результат ви отримали?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **Заняття 9. Ми і безперервна освіта**

**Мета:** формування навичок самодисциплінованості, планування справ раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки двох різних кольорів, список справ, шаблони різних планерів, шаблон календаря на місяць (формат А3), гумовий м'яч невеликого розміру.

### **1. Вправа «Доміно»**

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, зняття психофізичної напруги.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Один з учасників загадує дві індивідуальні риси, а потім каже їх групі, наприклад: «Зліва – я педагог, а праворуч – у мене є два брата». Ті двоє учасників, для яких властиві ці риси, беруть за руку (праву або ліву) першого учасника (в залежності від спільних рис) і додають ще якусь характеристику для вільної руки. Так продовжується, доки не утвориться замкнене коло. Якщо оголошена риса не властива жодному з учасників і «доміно» не підбираються, необхідно, щоб гравці придумали нову ознаку, так щоб продовжити ланцюжок. Важливо, щоб члени групи встановили фізичні контакти, завдяки цьому підвищиться почуття приналежності до групи.

### **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

### **3. Вправа «Піраміда цінностей» (за теорією В. Франкла)**

Мета: визначення життєвих цінностей та потреб, формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Учасникам пропонується зобразити піраміду, що складається із 6 сегментів (ведуча паралельно зображує зразок на фліпчарті) (див. додаток 5).

Далі в кожен сегмент учасники вписують свої відповіді за наступним алгоритмом:

- перша (нижня) сходинка – це головні життєві цінності, те – що людина хоче мати в житті. Етап визначення життєвих цінностей є дуже важливим для раціонального розподілу часу та планування справ, адже якщо людина буде займатися не улюбленою справою або спілкуватися з неприємними їй людьми, то вона не зможе бути ефективною;

- друга сходинка – глобальна мета. Спираючись на визначені життєві цінності, учасники мають вирішити, чого вони прагнуть досягнути.;

- третя – генеральний план досягнення мети – визначення завдань, вирішення яких призведе до досягнення глобальної мети;

- четверта – довгостроковий план (на декілька років) – проміжний план з визначенням конкретних дій та термінів їх виконання;

- п'ята – короткостроковий (від декількох тижнів до 1 року) план. На цьому етапі пункти з довгострокового плану розподіляються на ще більш конкретні завдання з визначенням дедлайну для кожного з них;

- шоста – план на день – маленькі завдання, які необхідно вирішити вже сьогодні, щоб виконати короткостроковий план.

Примітка. Важливо звернути увагу учасників на те, що плани на день можуть коригуватися протягом дня, короткостроковий план варто переглядати кожні два тижні, довгостроковий – кожні півроку, а генеральний план – кожного року. Тим не менш, планування справ за такою схемою є ефективною візуалізацією та сприяє більш раціональному розподілу часових та особистісних ресурсів.

Рефлексія:

- Що ви відчували, заповнюючи піраміду? З чим пов'язані такі емоції?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Вправа «Поглиначі часу»**

Мета: усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується подумати та записати усі заняття та справи, які можна віднести до поглиначів часу, після чого підрахувати, скільки часу витрачено на них протягом тижня, визначитися, що заважало та відволікало.

Далі учасникам пропонується визначити методи боротьби з ними. Для цього ведуча зачитує вірогідні причини

виникнення «поглиначів» часу, а учасники фіксують в своїх записах ті, що для них властиві.

Причини втрати часу:

- не вмію відділити важливі справи від другорядних;
- не планую попередньо свій день;
- особиста неорганізованість та недисциплінованість;
- не завжди знаю, що саме потрібно робити;
- відволікаюся на телефонні розмови;
- не вмію сказати «ні»;
- не завершую розпочаті справи;
- довго налаштовуюся на виконання справи;
- багато часу витрачаю на дрібні та неважливі справи;
- не знаю власного ритму фізичної та розумової активності;
- дуже легко відволікаюся.

Відмічених учасниками «слабких місць» може бути декілька, тому важливо визначити 3 основні та вигадати спосіб їх подолання. Це буде першим кроком до боротьби з «поглиначами» часу.

Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **5. Вправа «Коридор»**

Мета: зняття психофізичної напруги, метафоричне подолання «поглиначів» часу.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Із групи учасників викликається доброволець, який озвучує свою мету та фактори, що заважають її досягненню. Інші учасники вишукуються у дві шеренги, утворюючи коридор. Кожному з них дається роль одного з «поглиначів» часу. Завдання добровольця – пройти вздовж коридору до своєї мети, не зважаючи на фактори, що відволікають. Завдання усіх інших – відволікати його та не давати йому можливості дійти до мети. За бажанням вправа може повторитися з участю іншого добровольця.

Рефлексія:

- Що ви відчували, йдучи коридором? З чим пов'язані такі емоції?

- Що допомогло добровольцю досягти мети? Які аргументи та дії?

- Які «поглиначі» часу вразили вас найбільше? А з яким було впоратися найлегше?

- Чи легко вам було відволікатися від основного завдання?

- Що вам дала ця вправа?

## **6. Вправа «Жорсткі та гнучкі»**

Мета: навчитися визначати гнучкі то жорсткі справи та правильно їх планувати.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: картки двох різних кольорів (по дві на кожного учасника), список справ.

Хід вправи. Ведуча пояснює учасникам, що запорукою ефективного планування робочого дня є розподіл справ на гнучкі та жорсткі. Жорсткі справи – це ті, що чітко визначені часом початку (є певний розклад). Гнучкі – це ті, що не мають часових меж, але їх обов'язково необхідно виконати.

Далі учасникам пропонується розподілити заздалегідь підготовлений перелік справ на жорсткі та гнучкі методом мозкового штурму: ведуча зачитує по одній справі, а учасники піднімають догори картку одного кольору, якщо вважають її гнучкою або іншого – якщо жорсткою.

Рефлексія:

- Що нового ви дізналися?

- Що ви відчували, розподіляючи справи на жорсткі та гнучкі?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

## **7. Вправа «Матриця Ейзенхауера»**

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Учасникам пропонується написати перелік усіх справ, які їх необхідно зробити протягом тижня. Після цього ведуча зображує на фліпчарті матрицю Ейзенхауера



(див. додаток 6) та пропонує розподілити усі завдання на чотири категорії:

- важливі та термінові;
- важливі, але нетермінові;
- неважливі та термінові;
- неважливі та нетермінові.

Далі, відповідно до шаблону, кожен квадрат аналізується та робиться висновок щодо пріоритетності виконання тих чи інших справ.

Рефлексія:

- Чи важко вам було скласти перелік справ?
- Що ви відчували, йдучи заповнюючи матрицю? З чим пов'язані такі емоції?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

### **8. Вправа «Золоті правила тайм-менеджменту»**

Мета: підведення підсумків заняття, закріплення знань про методи та принципи ефективного управління часом.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується підвести підсумки заняття та методом мозкового штурму визначити «золоті правила тайм-менеджменту». Якщо в процесі обговорення в учасників виникають труднощі, ведуча може запропонувати свої варіанти:

- Займайтеся плануванням!
- Фільтруйте інформацію!
- Вилучайте із свого життя «поглиначів часу»!
- Концентруйтеся на одному завданні від початку до кінця!
- Вчіться визначати пріоритети!
- Найбільш складні та неприємні справи виконуйте одразу на початку дня!
- Зберігайте порядок на робочому столі та у власних думках!
- Говоріть «ні» неважливим для вас справам!
- Створіть для себе комфортну робочу атмосферу!
- Виконуйте справи у запланований час!
- Заохочуйте та підбадьоруйте себе!
- Плануйте відпочинок після продуктивного дня!

### **9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **БЛОК V. МИ І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ**

**Мета:** формування емоційного інтелекту та самоусвідомлення, стресостійкості; оволодіння техніками емоційної саморегуляції; формування самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях.

### **Заняття 10. Ми і капсула антистресу**

**Мета:** діагностика психічного та емоційного стану, інформування про причини та наслідки стресових станів, усвідомлення актуальних емоційних станів, визначення особливостей переживання фрустраційних та стресових ситуацій, формування навичок позитивного мислення, зниження емоційної та психофізичної напруги.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші для записів (стікери), ручки, фліпчарт, маркер, аркуша паперу (формат А4), воскові олівці, масляна та суха пастель, корзина або мішок, гумовий м'яч невеликого розміру.

#### **1. Вправа «Тут сидить»**

**Мета:** зняття емоційної напруги, продовження неформального знайомства учасників групи, виявлення стратегії поведінки в стресовій ситуації (необхідності швидко відреагувати на ситуацію, швидко прийняти рішення, діяти спокійно).

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники, сидячи у колі, називають своє ім'я. Якщо є однакові імена або якщо хтось хоче взяти ігровий псевдонім, можна придумати будь-яке ім'я (це може бути зменшене ім'я або назва квітки, предмета тощо).

Ведуча встає зі свого місця, а той, у кого справа утворився порожній стілець, кладе праву руку на нього і каже: «Тут сидить...» та називає ім'я будь-якого учасника. Той, хто був названий, спокійно йде до порожнього стільця і займає його. Сидячий праворуч від викликаного, гравець кладе праву руку на порожній стілець і повторює фразу «Тут сидить...».

Завдання для ведучого – встигнути зайняти вільний стілець до того, як буде виголошена вся фраза «Тут сидить...» і названо ім'я.

Якщо ім'я ще не названо, ведуча займає вільний стілець, а той, хто забарився, не встигнувши назвати ім'я, йде водити.

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

## **3. Інформаційне повідомлення «Ми і стрес»**

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: презентація з матеріалами теми.

Учасникам пропонується методом мозкового штурму визначити поняття «стресу» та причини його виникнення. За необхідності ведуча корегує відповіді учасників та повідомляє достовірну інформацію.

Стрес – це неспецифічний (аномальний) стан або реакція організму на різноманітні несприятливі фактори (стресори), які на нього впливають. Серед найбільш популярних стресорів визначають страхи, конфлікти, незадоволення потреб.

Симптомами стресу є роздратованість, гнів, безсоння, пасивність, в'ялість, невдоволення навколишнім середовищем тощо.

Причини виникнення стресу індивідуальні та залежать від особливостей психічної діяльності людини, образу життя, умов навколишнього середовища та соціуму.

Найбільш розповсюдженими причинами виникнення стресу вважаються:

- конфліктна ситуація з іншою людиною (вдома, на роботі, з друзями тощо);
- невдоволення (зовнішнім виглядом, оточенням, власними успіхами, самореалізацією, умовами та якістю життя);
- борги, нестача коштів;
- тривала відсутність повноцінного відпочинку;
- буденне життя з відсутністю або малою кількістю позитивних емоцій;
- тривалі хронічні захворювання;
- надмірна вага;
- смерть близької або знайомої людини;
- нестача в організмі вітамінів та мікроелементів;
- самотність;

- надмірна фізична активність;
- несприятливі умови навколишнього середовища тощо.

Стрес може бути короткочасним (виникає та розвивається стрімко, зникає одразу після усунення відповідного стресору) та хронічним (тривалий час впливає на людину та призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я).

Залежно від ступеню розвитку стрес має три фази: мобілізація (організм реагує на стресор тривогою та мобілізує захисні ресурси для протидії стресовому фактору), протидія (організм протидіє стресовій ситуації, людина активно шукає вихід), спустошення (за умови довготривалого впливу на людину стресових факторів, організм спустошується та стає вразливим до додаткових загроз).

#### **4. Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу»**

Мета: усвідомлення не тільки негативних наслідків стресу, але і можливостей, пов'язаних із розкриттям ресурсів особистості, яка переживає стрес.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші для записів (стікери), ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. Ведуча об'єднує групу у дві підгрупи. Перша підгрупа повинна в ході групового обговорення виявити і записати на стікерах негативні наслідки стресу, а інша – позитивні сторони стресу (що ми отримуємо, долаючи стрес; що ми можемо дізнатися про себе та власні ресурси, долаючи важкі ситуації).

Час на обговорення – 5 хвилин.

Після того, як групи впоруються з цим завданням, ведуча пропонує влаштувати дискусію, під час якої відповіді-аргументи груп чергуються. Представники обох груп по черзі закріплюють стікери на фліпчарті та аргументують свої відповіді. Виграє та підгрупа, яка знайде більше аргументів стосовно своєї точки зору.

Рефлексія:

- Яких аргументів виявилось більше? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували під час обговорення в підгрупі?

- Що ви відчували, аргументуючи думку групи?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

## 5. Вправа «Я і стрес»

Мета: усвідомлення та вербалізація уявлень учасників про стрес, визначення власного ставлення до нього, виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи і особистих ресурсів протидії стресовим ситуаціям.

Час: 35 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи. Ведуча дає учасникам наступну інструкцію: «Намалюйте, будь ласка, малюнок на тему: «Я і стрес». Він може бути виконаний у будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам у голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який допоможе вам усвідомити труднощі, знайти вже наявні ресурси, виробити нові успішні стратегії управління стресом. Ви маєте повне право не показувати ваші малюнок групі, якщо цього захочете».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин.

Потім ведуча починає задавати питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос. Після кожного питання ведуча дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень у малюнок.

Питання, які може задати тренер:

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Чи використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?
2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.
3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?
4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки стрес? Чому?
5. Чи використовували ви схожі кольори при зображенні себе і стресу? Які?
6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де опинилася ваша фігура?
7. Чи є на малюнку будь-який бар'єр між вами і стресом? Може бути, ви тримаєте в руках шаблю, парасольку або щось інше?

Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті, на кого ви можете спиратися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але чомусь їх немає на малюнку – домалюйте їх.

9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовими ситуаціями ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан у стресовій ситуації? Які особистісні якості та/або інші чинники заважають вам поліпшити його?

11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хотіли б додати в нього? Намалюйте їх, будь ласка.

Після того, як учасники дадуть відповідь на останнє питання, ведуча просить їх об'єднатися у підгрупи по 4-5 осіб.

Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках.

У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок тощо, що виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують.

Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереження за поведінкою людей, які вміють долати стреси.

Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Всі учасники повертаються в коло. Ведуча пропонує бажаючим висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час малювання? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували під час аналізу малюнка? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували, працюючи в підгрупах? З чим це пов'язано?
- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

### **6. Вправа «Розірви ланцюг»**

Мета: зняття психофізичної напруги, визначення індивідуального стилю виходу зі стресової ситуації, формування партнерських відносин, розширення поведінкового репертуару кожного учасника.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники об'єднуються у дві команди і стають, тримаючись за руки, двома ланцюгами один навпроти одного (на відстані 10-12 м). Одна команда кличе учасника з команди супротивників. Він повинен розбігтися і прорвати ланцюг. Якщо йому це вдалося, то він повертається у свою команду разом з будь-яким гравцем противником. Наступного гравця викликає інша команда.

Рефлексія:

- Які стратегії ви використовували у процесі виконання завдання?
- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?
- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

### **7. Вправа «Позбудься своїх проблем»**

Мета: надання учасникам можливості отримати зворотний зв'язок з приводу своєї проблеми, обмінятися досвідом.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, корзина або мішок.

Хід вправи. Учасникам групи пропонується написати на аркуші паперу свою проблему, яку вони хотіли б вирішити.

Для того, щоб зняти можливий опір, ведуча може сказати, наприклад, про те, що з точки зору позитивної психотерапії здорова людина – не та, у кого немає проблем, а та, що має проблеми і намагається їх вирішити.

Аркуші з описом проблеми не підписуються (авторство можна буде розкрити у процесі обговорення). Саме тому ведуча просить учасників писати розбірливо.

Після того, як учасники описали свої ситуації, ведуча пропонує їм зім'яти свої аркуші і кинути в корзину або мішок.

Після цього група об'єднується у підгрупи по 4-5 осіб. Кожен учасник підходить до ведучої і виймає записки з мішка.

На обговорення кожної проблеми відводиться 5 хвилин.

Якщо хтось із учасників підгрупи здогадався, чия ця проблема, він не повинен ділитися своєю інформацією або здогадками з учасниками.

Якщо учасник витягує свою проблему, він не повинен зізнаватися в своєму авторстві.

Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто задача кожної підгрупи – знайти якомога більше варіантів рішень заявленої в записці проблеми.

Для підвищення ефективності цієї процедури, пропонується у кожній підгрупі вибрати секретаря, який записував би можливі варіанти рішень і стежив за часом.

Після того, як час закінчиться, кожна підгрупа зачитує свої «проблеми» і варіанти їх рішень. Ведуча пропонує іншим учасникам групи додавати будь-які пропозиції і варіанти рішень.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час аналізу чужих проблем? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували під час обговорення вашої проблеми? З чим це пов'язано?

- Що ви відчували, працюючи в підгрупах? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

**8. Вправа «Реклама «Ліки від стресу»** (Моніна Г. Б. Тренінг «Ресурс стресостійкості» / Г. Б. Моніна, Н. В. Раннала. – СПб.: Р., 2009. 250 с.)

Мета: узагальнення результатів заняття.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи. Учасники об'єднуються у кілька підгруп (по 5-6 осіб).



Кожна команда протягом 10-15 хвилин готує рекламний ролик «Ліки від стресу», який потім демонструє групі.

Як правило, вправа не тільки допомагає узагальнити інформацію, а й викликає емоційний підйом учасників.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Який висновок ви можете зробити?

## **9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **Заняття 11. Прокачайте свою стресостійкість**

**Мета:** усвідомлення впливу негативного мислення на емоційні стани, вироблення стратегій ефективної поведінки в емоційно напружених ситуаціях, формування власної впевненості у ситуаціях стресу, визначення особистісних ресурсів та формування вміння використовувати їх у емоційно напружених ситуаціях, формування навичок розпізнавання власних емоційних станів та емоцій інших, навчання технікам емоційної саморегуляції, усвідомлення ресурсів стресостійкості та їх закріплення.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, кольорові стікери, фліпчарт, маркер, гумовий м'яч невеликого розміру.

### **1. Вправа «Я сьогодні ось такий...»**

Мета: емоційне розвантаження, формування вміння розуміти власний емоційний стан і висловлювати його у різний спосіб.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники стають у коло. Кожен по черзі говорить: «Доброго дня! Я сьогодні ось такий» – і невербально демонструє свій стан. Решта учасників вітаються у відповідь та повторюють

його жест якомога чіткіше, промовляючи «Сьогодні (ім'я) ось такий». Вправа триває, поки в ній не візьмуть участь усі учасники. На закінчення всі беруться за руки і хором говорять: «Доброго дня усім!!!»

Рефлексія:

- Чи легко було виразити свій стан?
- Чи легко було повторити рухи, міміку ведучого?
- Чи приємно було, коли хтось в точності повторював ваші рухи, інтонацію?
- Чи сподобалося звернення на ім'я?

## **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

## **3. Вправа «Інвентаризація стресів» (модифікована вправа Д. Фонтана)**

Мета: усвідомлення актуальних стресорів та стресових ситуацій, а також причин вразливості до їх впливу.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується проаналізувати актуальні стресори та стресові ситуації за наступним алгоритмом:

1. Скласти перелік причин, що викликають стресовий стан. Дуже важливо, щоб усі вказані причини були максимально конкретні.
2. Проранжувати стреси так, щоб на першому місці стояв стресор, який в даний час викликає найбільшу напругу.
3. Кожен стресор віднести до однієї з трьох груп: «Негайна дія» (стосується стресорів, з якими можна щось зробити прямо зараз, сьогодні або протягом найближчих декількох днів), «Майбутня дія» (включає стресори, які піддаються корекції, але неясно, якій саме і коли), «Ігнорування або адаптація» (включає ті види стресорів, щодо яких поки не зрозуміло, які заходи можна вжити).
4. Для кожного стресора визначити об'єктивну (пов'язані з вимогами та умовами оточення) та суб'єктивну (пов'язану з особливостями особистості, характеру, темпераменту тощо) складові.
5. Проаналізувати та записати думки, що виникають в момент впливу стресора. На цьому етапі також пропонується перефразувати думки на позитивний лад.
6. Визначити власний внесок у виникнення і розвиток стресової ситуації. Для цього важливо перерахувати причини, які роблять

учасників вразливими до виникнення стресу. Кожне твердження цього списку має починатися зі слова «Я».

7. Використовуючи отриманий на попередньому кроці список причин, виділити ті необхідні комунікативні якості, які необхідно розвивати (наприклад, вміння відповідати «ні», вміння просити і приймати допомогу тощо).

Рефлексія:

- Що ви відчували під час аналізу власних стресорів? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Вправа «Стежка емоцій»**

Мета: розвиток емоційного інтелекту, відпрацювання навичок визначення емоцій інших людей.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, ручки.

Хід вправи. Для виконання даної вправи необхідно підготувати наступний роздатковий матеріал:

1. Скласти список декількох емоцій і станів, які на думку тренера, можуть бути притаманні учасникам тренінгу.

2. Заготовити аркуші формату А4, на кожному з яких розбірливо повинна бути написана назва однієї з перерахованих в списку емоцій.

Кожен учасник отримує список емоцій та емоційних станів, на свій розсуд оцінює загальний емоційний стан групи, вибираючи із запропонованого ведучою переліку від трьох до шести емоцій і ранжуючи їх.

Потім списки відкладаються на деякий час в бік.

Після цього ведуча розкладає на підлозі заготовлені аркуші паперу А4 з назвами емоцій.

Перший учасник проходить шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного листа, і розписується тільки під назвами тих емоцій та станів, які властиві саме йому в даний момент.

Другий учасник ступає на «стежку емоцій» тільки після того, як перший пройде хоча б половину шляху.

Коли всі учасники подолають «стежку», вони повертаються в коло, а ведуча складає емоційний портрет групи,

відбираючи лише ті листи, на яких виявилось найбільша кількість підписів.

Отриманий емоційний портрет повідомляється слухачам.

Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану групи (емоцій і станів, відзначених на попередньому етапі виконання вправи) і отримані ведучою результати.

Рефлексія:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
- На скільки точним виявився ваш прогноз загального емоційного стану групи?
- Що допомагало і що заважало вашій оцінці?
- Які труднощі виникали при виконанні вправи?
- Що було важче: оцінити власний стан чи емоційний фон групи? Чому?

## **5. Інформаційне повідомлення «Методи емоційної саморегуляції»**

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: презентація з матеріалами теми.

Існує безліч підходів до класифікації методів саморегуляції. Виділяються психотехніки, спрямовані на:

- зміну змісту свідомості – переключення уваги на інші види діяльності, предмети навколишнього оточення тощо;
- управління фізичним «Я» – регуляція дихання, темпу рухів, мовлення, зняття напруги в тілі;
- репродукцію ресурсних станів або позитивних образів;
- відображення свого соціального «Я» – вміння ставити цілі, керувати часом, вчитися комфортно відчувати себе у будь-яких соціальних ситуаціях;
- роботу з ірраціональними переконаннями;
- позитивне навіювання або самонавіювання.

Практика показує, що найбільшою мірою цим вимогам відповідають наступні методи: дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання і методи нейролінгвістичне програмування. У даний час розроблено і описано безліч методів саморегуляції, що, з одного боку, дозволяє кожній людині знайти власний варіант, а з іншого – може ускладнити цей вибір.

## **6. Вправа-демонстрація «Ми, вплив і психологічний стан»**

Мета: усвідомлення свого емоційного стану; профілактика психоемоційного професійного вигорання педагогів; формування здатності до емпатії, співпереживання і співчуття; встановлення дружньої, доброзичливої атмосфери в колективі.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: склянка з водою, паличка, сіль, перець, грудка землі, цукор.

Хід вправи. Ведуча демонструє дослід, як наочний приклад впливу поганих, необдуманих слів та вчинків на людину.

Візьмемо склянку з водою. Уявімо, що це людська душа – чиста, прозора, здатна вбирати в себе і хороше, і погане. Сіль – грубі, солоні слова; перець – гіркі, пекучі; грудка землі – неухажливість, байдужість; цукор – теплі та добрі слова. Коли ми все це перемішаємо (ведуча перемішує паличкою до утворення мутного розчину), то умовно отримаємо емоційний стан людини. Скільки мине часу доки все це осяде, забудеться? А варто потім лише легенько збовтати – і все це знову підніметься на поверхню. Все це – наші переживання, стреси, неврози. Коли ми кажемо людині щось неприємне, образливе, ми залишаємо у її душі такі сліди. І не важливо, скільки разів потім попросимо вибачення – негативні наслідки все одно залишаться. Тому свої думки ми повинні удосконалювати виявляти по-різному, як-то: спокійно, без критики, без образ, доброзичливо, – власне, толерантно.

## **7. Вправа «Вішалка»**

Мета: зняття психофізичної напруги, усвідомлення м'язових затискачів, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Ведуча виконує вправу разом з учасниками, даючи наступну інструкцію: «Встаньте прямо, розслабте м'язи спини і плечей. Немов піднявши своє тіло (плечі, груди) і відкинувши його назад і вниз, «надіньте його на хребет», як пальто на вішалку. Спина стала прямою, міцною, а шия, руки і плечі – вільні та легкі».

Вправа повторюється декілька разів.

Рефлексія:

- Як ви почуваетесь?
- Що ви відчували під час виконання психофізичних вправ? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Чи змінився ваш емоційний стан після виконання психофізичних прав?

## **8. Вправа-проективний психологічний тест «Прогулянка лісом»**

Мета: зняття психофізичної напруги, оволодіння навичками емоційної саморегуляції, визначення свого ставлення до життя та професії.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Інструкція: уявіть, що ви подумки здійсните прогулянку лісом, де з вами може статися все що завгодно. Уважно слухайте, а все, що уявили, запишіть.

1. Отже, ви йдете лісом. Який це ліс: світлий чи темний, рідкий чи просторий, чистий чи густий? Ідете ви стежкою чи самі прокладаєте шлях? Запишіть.

2. Ви зустрічаєте перешкоду у вигляді заростей чагарнику. Що робитимете? Запишіть.

3. У лісі ви натрапили на хатинку. Розгляньте й опишіть, який вигляд вона має. Увійдіть до хатинки. Що ви там побачили? Що ви робитимете в хатинці? Запишіть.

4. У лісі вам зустрівся вовк. Опишіть свої дії під час зустрічі зі страшним вовком.

5. А тепер ви вийшли до озера. Що ви робитимете біля водойми? Запишіть.

Обробка отриманих даних.

1. Ліс, як відомо, – це суспільство, соціальне середовище, у якому живе людина. Характеристика лісу – це сприйняття і ставлення людини до цього середовища. Якщо страху немає перед майбутнім і перед суспільством, то ліс світлий і просторий. Впевненість і відсутність тривожності виявиться у наявності стежки чи дороги. Якщо людина не впевнена в собі, то ліс для неї темний, а стежки вона не бачить. Може бути й таке, що ліс темний, а людина сама прокладає шлях. Це свідчить про невпевненість і острах, але наполегливість і спробу подолати свої страхи.

2. Подолання заростей чагарників говорить про вміння переборювати труднощі в реальному житті. Якщо людина йде

напролом, то вона сама долає труднощі. Якщо обходить їх – не вміє переборювати або полюбляє створювати їх собі сама.

3. Опис хатинки характеризує сприйняття людиною своєї сім'ї. Міцна хата – це гарна сім'я, у якій людині затишно, там вона захищена. Іноді описують багатоповерховий дім. Це свідчить про те, що людині замало уваги, яку приділяють їй у сім'ї. Яка хатинка всередині і як поводить себе людина, говорить про стосунки в сім'ї. Якщо затишно і світло – то в сім'ї все добре. Темні кімнати, бруд свідчать про неблагополуччя, самотність і незахищеність людини.

4. Зустріч із вовком і поведінка в цій ситуації говорить про вміння людини переборювати свої страхи. Якщо тікає, то шукає захисту в інших. Якщо намагається вмовити вовка, то заганяє страх всередину себе, тому зростає тривожність. Використання зброї та спроба перемогти вовка демонструє агресію і злість людини.

5. За поведінкою біля озера можна сказати про ставлення людини до життя. Якщо в озеро спробували ввійти, замочили ноги або скупалися – активне ставлення до життя; якщо до води підійшли, але не торкнулися її або не підійшли взагалі, це свідчить про певні риси депресії.

Примітка. Після виконання вправи обов'язково необхідно дізнатися про стан учасників. Якщо протипоказань немає – можна переходити до наступної вправи.

## **9. Вправа «Контроль дихання»**

Мета: зняття психофізичної напруги, усвідомлення зв'язку між емоційним та фізичним станами, концентрація на власному диханні, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Вправа проводиться у парах. Перший учасник стежить за своїм диханням, у той час як інший учасник критикує його, виказує своє невдоволення чим-небудь. Завдання першого – вести діалог, постійно відслідковуючи ознаки напруги і збої в диханні. Як тільки дихання порушується, перший учасник може взяти тайм-аут, нормалізувати ритм дихання і продовжити діалог далі. Через 3 хвилини учасники міняються ролями. Кількість тайм-аутів не обмежується.

Рефлексія:

- Як ви почуваетесь?
- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?

- Чи вдалося вам зберегти спокійний темп дихання?
- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Чи змінився ваш емоційний стан після виконання дихальних прав?

### **10. Вправа «Ресурсна релаксація»**

Мета: зняття психофізичної напруги, оволодіння навичками емоційної саморегуляції та позитивного мислення.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується зайняти зручне положення, вирівняти дихання, розслабитися та заплющити очі. Ведуча спокійною інтонацією повільно промовляє інструкцію: «Уявіть, що в самому центрі вашої сутності є маленька частинка, яка дуже спокійна та щаслива... Її не торкалися страхи та турботи про майбутнє, вона перебуває в цілковитій гармонії... До неї не можна дістатися, її не можна торкнутися... Якщо ви того забажаєте, то її можна уявити у вигляді певного образу – вогню, коштовного каміння, спокійного озера чи чогось іншого. Наповнена спокоєм, радістю та силою, вона знаходиться в цілковитій безпеці... Вона там – глибоко у вашій душі...

Тепер уявіть, що цей образ, який ви побачили, знаходиться глибоко в вас, в самому вашому ядрі – це ви самі... Уявіть, що цей таємний центр завжди перебуває у вашій душі, залишаючись спокійним та тихим, не дивлячись на труднощі, проблеми й хвилювання вашого повсякдення... У будь-який момент ви можете згадати, що ця частинка там... Багато разів протягом дня ви можете згадувати про це маленьке ядро внутрішнього спокою, радості та сили... Подумки приєднатися до нього... Знаючи, що воно поруч, ви будете відчувати спокій та розслаблення й, одночасно, впевненість і силу...

Поступово ви повертаєтеся до реального світу... Ви спокійні та радісні... Вас нічого не турбує... Ви щасливі й з радістю приймаєте все, що вам пропонує цей день... Ви дихаєте рівно й глибоко... Якщо Ви готові, то можете розплющити очі».

Рефлексія:

- Як Ви почуваетесь?
- Що ви відчували під час виконання псих вправи? З чим це пов'язано?
- Який образ вам вдалося побачити?



- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Чи змінився ваш емоційний стан після виконання медитаційної вправи?

### **11. Вправа «Портрет стресостійкої людини»**

Мета: узагальнення інформації, отриманої протягом заняття.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: кольорові стікери, фліпчарт, маркери.

Хід вправи. На фліпчарті зображується силует людини. Далі учасникам пропонується записати на стікерах дві особистісні якості, які допомагають їм справлятися зі стресом. Потім кожному пропонується розмістити свої відповіді на фліпчарті та аргументувати свій вибір.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?
- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Який висновок можна зробити?

### **12. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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.

## **БЛОК VI. МИ І МОТИВАЦІЯ**

**Мета:** підвищення особистісної та професійної мотивації; стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення; подолання прокрастинації.

### **Заняття 12. Додайте в життя мотивації**

**Мета:** підвищення професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: бланки відповідей, ручки, аркуші із надрукованими судженнями, картки з надрукованими фразами, сюжетні або

абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, гумовий м'яч невеликого розміру.

### **1. Вправа «Привітання»**

Мета: зняття бар'єрів у спілкуванні, перехід у позицію «на рівних» (партнерська взаємодія), фізичне та емоційне розкріпачення.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники об'єднуються у дві команди. Ведуча пропонує їм привітати один одного за типом футбольних команд, але зробити це тим способом, який запропонує ведуча. Головна умова – робити це щиро та отримати задоволення від спілкування в такому незвичайному форматі (ведуча пропонує привітатися один з одним поглядом, рукостисканням, дотиком, обіймами тощо).

### **1. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

### **2. Вправа «Продовжіть фразу...»**

Мета: встановлення довіри в групі, формування групової згуртованості, занурення в атмосферу заняття, актуалізація особистісних установок щодо професійної мотивації.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: картки з надрукованими фразами.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі брати картки з незакінченими фразами, зачитувати їх вголос і завершувати думку. Варіанти незакінчених фраз:

- Я, як і всі ми...
- Я пишаюся своєю професією, коли я...
- Моя професія для мене...
- Найбільше я ціную в своїй професії...
- Мої близькі ставляться до моєї професії...
- Я люблю свою професію, коли...
- Мої колеги для мене...
- Я вчуся у своїх колег...
- Моя професія робить мене...
- Якщо б я могла, то змінила свою професію на...

Рефлексія:

- Що ви відчували, продовжуючи фрази? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Діагностична методика «Я – Інший – Кар'єра – Діяльність»**

Мета: визначення мотиваційної спрямованості учасників.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: бланки відповідей, ручки.

Хід вправи. Ведуча пропонує учасникам прослухати питання та оцінити варіанти відповідей, поставивши у бланку (див. додаток 7) відповіді від нуля (за варіант, який байдужий), до трьох балів (за найбільш значимий для учасників). Не можна ставити однакові бали в одному рядку.

1. Мені подобається:

- А) мати багато вільного часу;
- Б) досягати успіху у всіх справах;
- В) робити подарунки своїм друзям;
- Г) знаходити оригінальне рішення складного завдання.

2. Мій девіз:

- А) «Робота не вовк, в ліс не втече»;
- Б) «Хочеш жити – вмій викручуватися»;
- В) «Що віддав, то твоє»;
- Г) «Хороший продавець і хороший майстер ніколи не будуть голодувати».

3. Краща робота для мене – та, яка:

- А) не заважає мені жити своїм життям;
- Б) дає можливість швидкого кар'єрного зростання;
- В) потрібна людям;
- Г) цікава.

4. Щастя для мене – це:

- А) можливість жити собі на втіху;
- Б) висока посада і гарна зарплатня;
- В) благополуччя моїх друзів і близьких;
- Г) можливість займатися улюбленою справою.

Далі підраховується сума балів за кожною літерою (а, б, в, г) та визначається ступінь прояву кожної спрямованості:

9-12 балів – яскраво виражена спрямованість особистості;

5-8 балів – помірно виражена спрямованість;

0-4 балів – спрямованість не виражена.

### Інтерпретація результатів:

А) Спрямованість на «Я». Для такої людини дуже важливі власні спокій і благополуччя. Однак слід пам'ятати, що низька активність, надмірна концентрація на собі і відсутність потреби в діяльності можуть бути ознаками втоми або захворювання.

Б) «Кар'єра». У професії для таких людей важлива можливість кар'єрного росту. Життєвий успіх у їх розумінні – це високооплачувана посада.

В) «Інший». Рідкісний тип людей, для яких інтереси і благополуччя інших не менш важливі, ніж власні. Такий вибір говорить про особистісну зрілість та психічне здоров'я.

Г) Спрямованість на «Справу». Зазвичай такі люди – успішні професіонали.

Для наочності можна побудувати графік спрямованості особистості, відклавши на чотирьох осях суми набраних балів і з'єднавши точки лініями. Чим далі точка від центру, тим яскравіше виражена спрямованість особистості.

#### Рефлексія:

- Що ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи погоджуєтеся ви з отриманим результатом?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **5. Вправа «Мої судження»**

Мета: виявлення ірраціональних суджень у членів групи.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші із надрукованими судженнями.

Хід вправи. Ведуча роздає учасникам аркуші, на яких написані дев'ять тверджень, пропонує прочитати кожне з них та, у разі погодження з ним, поставити поруч знак «+», в разі незгоди – знак «-». Далі підраховується кількість плюсів. Позитивні відповіді вказують на присутність в мисленні учасників ірраціональних суджень. Наступним етапом під керівництвом ведучої аналізується кожне твердження та формулюється раціональний антипод (див. таблицю 2).

## Переклад перефразування ірраціональних суджень

№	Ірраціональне судження	Причина виникнення	Раціональне судження
1.	Мене повинні любити і підтримувати ті, хто мені не байдужий, а якщо ні – то це жахливо	Категоричність, вимогливість, страх бути непотрібним	Ніхто нічого не повинен. Навіть якщо небадьдужа мені людина мене не підтримає – вона має на це право і в цьому немає нічого жахливого
2.	Коли люди діють нечесно та погано, то вони жахливі особи	Перенесення оцінки з ситуації на особистість	Не варто оцінювати дії тієї чи іншої людини, варто вирішувати ситуацію, що склалася
3.	Це жахливо, коли справи йдуть не так, як я хотів би	Неприйняття ситуації, що склалася, бажання мати «все й одразу»	Якщо щось пішло не за планом, то на це є свої причини. Варто зробити висновки та йти далі, уникаючи подібних помилок
4.	Мені слід бути обережним, уникаючи в стосунках невизначених ситуацій	Страх пізнання нового, особистісних змін та можливого дискомфорту	Усе невизначене чи невідоме – це шлях до розвитку та пізнання нового
5.	Я нічого не вартий, якщо не домагаюся успіху завжди, коли мені цього хочеться, або не завжди компетентний	Підвищена тривожність, нав'язливе бажання все контролювати	Я жива людина й маю право помилятися. Я цінний та успішний такий, який я є

6.	Світ повинен бути чесним і справедливим	Образа, агресія на певну ситуацію, що склалася	Світ такий, який він є. Якщо мене щось не влаштовує – варто зробити висновки та змінити ситуацію, що склалася
7.	У мене не повинно бути дискомфорту і болю	Підвищена тривожність, нав'язливе бажання все контролювати	У житті все потрібно для досвіду. Якщо мене щось не влаштовує – варто зробити висновки та змінити ситуацію, що склалася
8.	Я потребую когось більш сильного, ніж я, щоб на нього покластися	Небажання брати на себе відповідальність за власне життя, несаможиттєвість	Я сам відповідаю за своє життя та свої вчинки
9.	Минуле – причина моїх сьогоденішніх проблем	Небажання брати на себе відповідальність за власне життя	Якщо проблема є сьогодні – то причина її виникнення актуальна зараз і її треба вирішувати

За бажанням учасники можуть поділитися з групою отриманими результатами.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час аналізу суджень? З чим це пов'язано?

- З чим частіше за все пов'язані ваші ірраціональні судження?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

**6. Вправа «Моє призначення»** (автор О. Гаркавець)

Мета: усвідомлення власних мотивів та життєвих цінностей, визначення актуальних потреб, аналіз існуючої життєвої ситуації, пошук ресурсів.

Час: 40 хвилин.

Матеріали: сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір ведучої), аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується взяти у відкриту карту, яка допоможе їм відповісти на питання: «Що для вас призначення?».

Учасники по черзі промовляють свої відповіді. Тренер підкреслює індивідуальність підходів до розуміння даного поняття.

Після цього вправа проводиться в три етапи, на кожному з яких учасники беруть вказану кількість метафоричних асоціативних карт та відповідають на відповідні запитання, занотовуючи їх:

1. Пошук власного призначення:

- ваше місце у світі зараз (1 карта УЗ);
- ваші актуальні потреби (1-3 карти УЗ);
- що вам подобається робити найбільше (3 карти УЗ);
- яким ви бачите своє майбутнє через 3-5 років (1 карта

УЗ);

- ваше призначення (1 карта УЗ).

2. Орієнтація на місцевості:

- що вам необхідно зробити найближчим часом для реалізації вашого призначення? (1 карта УЗ);

- що вам необхідно зробити сьогодні для реалізації вашого призначення? (1 карта УЗ);

- що вам може завадити це зробити? (1 карта УЗ);

- що вам у цьому допоможе? (1 карта УЗ).

3. Ресурси на шляху до мети:

- як ви вмiєте турбуватися про себе? (1 карта УЗ);

- як вам необхідно ще навчитися турбуватися про себе?

(1 карта УЗ);

- віра у що вам допоможе? (1 карта УЗ);

- як ваше оточення буде вам допомагати? (1 карта УЗ).

Примітка. УВ – карта береться у відкриту, УЗ – карта береться в закриту (обкладинкою догори).

За бажанням декілька учасників можуть розповісти власні результати, показати карти та зачитати відповіді на запитання.

Якщо виникли труднощі в інтерпретації метафоричних асоціативних карт, ведуча може допомогти, задавши додаткові питання.

Рефлексія:

- Що ви відчували, працюючи з картами та відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося вам отримати відповіді на усі питання?
- Чи вдалося вам зрозуміти власне призначення?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **7. Вправа «Я зростаю!»**

Мета: зниження психоемоційної напруги, формування установки на особистісний та професійний ріст на психосоматичному рівні.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасникам пропонується у колі сісти навпочіпки, голову пригнути до колін, охопивши її руками. З певного моменту, за інструкцією ведучої вони починають «рости»: «Уявіть собі, що ви маленький паросток, який щойно проріс із землі. Ви ростете, поступово розпрямляючись, розкриваючись і прямуючи вгору. Я буду допомагати вам рости, рахуючи до десяти. Намагайтеся рости під рахунок: на кожен рахунок додавайте наступну стадію вашого зростання. Постарайтеся вирости до рахунку «вісім», а на рахунок «дев'ять» і «десять» постарайтеся ще підрости, подумки відриваючи п'яти від підлоги, щоб стати ще вище».

## **8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 10 хвилин.

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...».

## **Заняття 13. Ми і успішна самореалізація**

**Мета:** підвищення особистісної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

Час: 2 години (120 хвилин).

Матеріали: клубок ниток для в'язання, бланки з переліком потреб, ручки, бланки з незакінченими реченнями, аркуші паперу, сюжетні або абстрактні колоди метафоричних



асоціативних карт, фліпчарт, кольорові стікери, ватман із зображенням триповерхового торта, м'яч або м'яка іграшка.

### **1. Вправа «Павутиння»**

Мета: налагодження взаємодії між учасниками, зняття психоемоційної напруги, налаштування на роботу.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: клубок ниток для в'язання.

Хід вправи. Учасники стоять у колі. Ведуча відмотує від клубка близько 50 см нитки і, утримуючи її кінець, кидає клубок комусь із учасників. Учасник повідомляє про свій настрій та очікування від завершального заняття. Потім цей учасник кидає клубок іншому, продовжуючи тримати нитку. Коли усі учасники взяли участь у виконанні вправи, клубок повертається до ведучої. У середині кола утворюється ніби «павутиння», яке метафорично поєднує усіх учасників цього заняття програми. У свою чергу, ведуча просить учасників висловитися з приводу асоціацій.

### **2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи**

Час: 5 хвилин.

### **3. Вправа «Актуальні потреби»**

Мета: усвідомлення власних потреб та пріоритетів.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: бланки з переліком потреб, ручки.

Хід вправи. Учасникам стисло повідомляється інформація про піраміду потреб А. Маслоу та пропонується оцінити власні пріоритети. Для цього їм роздається перелік потреб різного рівня та пропонується проранжувати їх, тобто поставити поруч з найважливішою потребою цифру «1», поруч з менш важливою – «2» і так далі до «15» (поряд із самою незначною на даний момент потребою).

Перелік потреб:

- позбавлення від болю;
- можливість досхочу помасажувати там, де відчувається напруження;
- втамування голоду або спраги;
- відпочинок після важкої роботи;
- зміна температурного режиму (з холоду – в тепло, зі спеки – в прохолоду);
- спілкування з друзями, цікавими людьми;
- смак перемоги (у творчих конкурсах тощо);
- визнання власних заслуг та успіхів (нагорода, похвала, компліменти);

- читання цікавої книги, перегляд хорошого фільму;
- отримання подарунків;
- дарування подарунків;
- безкорислива допомога людям;
- усвідомлення якісно виконаної роботи;
- почуття натхнення в роботі;
- примирення з близькими.

Далі ведуча пояснює інтерпретацію.

У першу п'ятірку входять фізіологічні потреби. Якщо вони актуальні (знаходяться на найвищих позиціях), можливо фізичний стан такої людини знаходиться поза зоною комфорту. Варто звернути увагу на умови і режим праці та відпочинку, на власне здоров'я.

Наступна п'ятірка – духовні або соціальні потреби. Учасникам пропонується самостійно розібратися в їх мотивах – чим вони значимі. Якщо у верхній частині списку зустрічаються потреби з останньої п'ятірки, ймовірно, така людина перебуває на верхньому щаблі «піраміди потреб».

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

#### **4. Вправа «Незакінчені речення...»**

Мета: усвідомлення причин виникнення стану фрустрації на шляху досягнення мети та емоційного благополуччя.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: бланки з незакінченими реченнями, ручки.

Хід вправи. Учасникам роздаються заздалегідь роздруковані бланки та пропонується дописати другу частину кожного речення. Варіанти незакінчених речень:

Моєму щастю заважають...

Для того, щоб почуватися людиною, на 5% більш гідною щастя...

Якщо я відмовлюся жити тими цінностями, які нав'язали мені інші...

Якщо я досягну успіху...

Якщо я дозволю собі бути щасливим...

Коли я навчуся себе цінувати...

Для того, щоб моє життя стало на 5% щасливішим...

Для того, щоб в моєму житті стало більше щастя...

Я починаю розуміти, що...

Рефлексія:

- Як ви відчуваєтеся?

- Що вас здивувало, засмутило, підбадьорило?

- Що ви відчували під час виконання психофізичних вправ? З чим це пов'язано?

- Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи?

- Чи хочеться вам зараз щось змінити?

- Що заважає вам бути щасливою людиною?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Який висновок можна зробити, спираючись на результати вправи?

### **5. Вправа «Щит»**

Мета: формування життєвих пріоритетів, упорядкування планів, оптимізація майбутнього, підведення проміжних підсумків життя, особистих досягнень; формування позитивного ставлення до себе.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується написати якомога більше доповнень до фраз: «Я хочу...», «Я не хочу...», «Мої плани...» та «Мої досягнення або чим я пишаюся...».

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що нового ви дізналися про себе?

- Що вам дала ця вправа?

- Який висновок ви можете зробити?

### **6. Вправа «Веселка»**

Мета: релаксація, зняття психоемоційної напруги, розслаблення.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи. Ведуча пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі та увийти веселку. Далі дається наступна інструкція:

«Почнемо з червоного кольору. Це дуже гарний червоний колір. Червоний колір будь-якого плоду або квітки. Нехай цей червоний колір заповнить усе ваше поле зору. Червоний колір всюди...

Помаранчевий колір. Променистий, рухливий. Якщо ви відчуваєте, що ваша увага розсіюється, спрямуйте її на помаранчевий колір. Помаранчевий...

Жовтий колір. Жовтий, як сонце. Золотистий. Відчуйте тепло сонця в своєму тілі. Фонтан тепла! Дозвольте цьому теплу струмувати по всьому вашому тілу. Особливо в тих його частинах, які вимагають уваги і турботи. Жовтий...

Зелений колір. Зелений як величезний луг на сонці. Зелений...

Блакитний колір. Блакитний, як чисте небо. Легкий, високий. Здається, що якщо ви змахнете руками, то можете злетіти. Блакитний...

Темно синій. Прекрасний синій. Вдивіться в нього, як в глибоке озеро. Його прохолодні води подарують вам спокій. Синій...

Фіолетовий. Фіолетовий – це гармонійний колір. Він дає вам повне розслаблення. Дихайте вільно. Розслабтеся. Фіолетовий поглине всі ваші страхи і хвилювання. Подарує спокій і комфорт. Фіолетовий...

Пориньте в ці приємні відчуття, які наповнили ваше тіло. Відчуйте їх. Присвятить ці хвилини тільки собі. Ви – прекрасні! Ви успішні! Ви молоді і повні сил! У вас усе чудово! Ви – чудо!

Коли ви відкриєте очі, ваш розум буде ясним, вільним від напруги. І ви будете готові вирішувати будь-які завдання».

Рефлексія:

- Що ви відчували під час медитації? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи вдалося вам розслабитися?
- Як ви відчуваєтеся зараз?
- Чи змінився ваш емоційний стан?
- Що вам дала ця вправа?

## **7. Вправа «Талант у землю не зарити...» (автор О. Гаркавець)**

Мета: визначення прихованих та явних талантів і схильностей, підвищення особистісної мотивації.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, ручки.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі брати вказану кількість метафоричних асоціативних карт у відповідний спосіб та з їх допомогою відповісти на відповідні запитання, занотовуючи їх:

1. Моє хобі... (2-3 карти УВ).
2. Я люблю займатися.... і готовий(а) це робити дуже часто... (1 карта УЗ).
3. Найбільше у мене виходить... (1 карта УЗ).
4. Як я знаходжу вихід із складних ситуацій? (1 карта УЗ).
5. Мої життєві пріоритети... (3 карти УВ).
6. Що мене надихає? (3 карти УЗ).
7. Що таке для мене «справжнє щастя»? (1 карта УВ).
8. Мій явний талант... (1 карта УЗ).
9. Мій прихований талант... (1 карта УЗ).

Примітка. УВ – карта береться у відкриту, УЗ – карта береться в закриту (обкладинкою догори).

Рефлексія:

- Що ви відчували під час роботи з метафоричними асоціативними картами? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося вам знайти відповіді на усі питання?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам дала ця вправа?
- Який висновок ви можете зробити?

## **8. Вправа «Святкування успіху»**

Мета: закріплення отриманого досвіду, створення позитивної атмосфери.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: фліпчарт, кольорові стікери, ручки, ватман із зображенням триповерхового торта, цукерки.

Хід вправи. Учасникам пропонується «виготовити» торт успіху за наступним алгоритмом:

1. Визначити складники – особистісні риси характеру, які учасники проявили та розвинули в процесі проходження програми (перший – нижній поверх торта).
2. Визначити технологію виготовлення: які дії виконувалися учасниками для досягнення мети програми (другий шар торта).
3. Прикрасити торт: навички та вміння, якими учасники оволоділи протягом програми.

Кожен етап записується на окремих стікерах, прикріплюється до відповідного шару «торта» та коментується учасниками.

Далі для закріплення вправи – смачна фізкультхвилинка.

Ви сиділи, ви трудилися, вже й голівоньки втомились. Раз, два, три, чотири, п'ять – можна ними похитать. А тоді аж по цукерці можна пальчиками взять. Розмотали, в рот поклали і гарненько пожували. Раз, два, три, чотири, п'ять – можна вже її ковтати. Проковтнули, посміхнулись, до сусіда повернулись, і йому також всміхнулись.

### **9. Вправа «Карусель»**

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: немає.

Хід вправи. Учасники стають у коло, поклавши руки на плечі сусідів. Усі маленькими кроками рухаються праворуч, доки один з учасників не скаже «Стоп». Цей учасник вимовляє кілька позитивних фраз про заняття. Він може назвати дії, які йому сподобалися, відзначити позитивні якості всієї групи або окремих учасників, свій власний успіх. Потім група йде дрібними кроками вліво, поки хто-небудь не скаже «Стоп!» і не висловить свої позитивні судження про заняття. Вправа триває, доки усі учасники не поділяться роздумами.

### **10. Зворотній зв'язок**

Мета: рефлексія усієї програми, підведення підсумків.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: м'яч або м'яка іграшка.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч або м'яку іграшку, висловити загальне враження від програми, відповівши на питання:

- З якими емоціями ви завершуєте програму тренінгових занять?
- Які цінні знання ви отримали під час програми?
- Якими цінними навичками ви оволоділи під час програми?
- Чи справдилися ваші очікування стосовно програми?

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками. За потреби, ведуча може видати кожному учаснику сертифікат, який засвідчує їх участь у просвітницькій програмі тренінгових занять «Ми удосконалюємося, коли...», або дзеркало нашої професійно-психологічної компетентності».

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Блинова О. Є. Особистісна мобільність в контексті професійного розвитку. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
2. Булах І. С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія : зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2000. Вип. 2 (9). С. 176-185.
3. Вачков Й. В. Основы технологий группового тренинга. Психотехники : уч. пособ. 2-е изд., перераб. и доп. М. : «Ось 89», 2000. 224 с.
4. Вердебер Р., Вердебер К. Психологія спілкування. СПб «Видавничий дім Нева», 2003. 318 с.
5. Гавриловська К. П., Климчук П. С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. *Наука і освіта*. М., 2014. С. 121-125.
6. Галицький В. М., Мельник О. В., Синявський В. В. Соціально-психологічний словник. К., 2004, 285 с.
7. Даукша Л. М. Ассертивные тактики самопрезентаций личности в процессе социального взаимодействия. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка; А. М. Одінцова та ін. Текст / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : ФО Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
8. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. : Питер Ком, 1999. 752 с.
9. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості. *Соціальна психологія*, 2006. 1 (15). С.62-77.
10. Лемешко Т. 50 техник с МАК на все случаи жизни. К. : ФЛП Кандьба Т. П., 2018. 64 с.
11. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології. *Практична психологія та соціальна робота*, 2006. 7. С. 1-6.
12. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. Текст / відпов.

- ред. Блинова О. Є. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
13. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурси стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009. 250 с.
14. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2009. Вип. 23. С. 55-57. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU\\_vsn\\_2009\\_23\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2009_23_18)
15. Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
16. Петровський А. В., Шпалінський В. В. Соціальна психологія колективу. М. : Просвещение, 1978. 176 с.
17. Ревенко С. П. Психологічне благополуччя як показник розвитку та становлення особистості. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. Текст / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
18. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
19. Сергеева Т. Б. Личностная и профессиональная мобильность: проблема сопряженности. *Образование и наука*, 2015. № 8, С. 81-96.
20. Сидоренко Е. В. Технологий создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Речь, ООО «Сидоренко и Ко», 2007. 336 с.
21. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту. *Проблеми сучасної психології*. М., 2013. С. 59-19.
22. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. М., 2002, С. 98-102.
23. Царькова О., Капурова О. Психологічне здоров'я особистості : соціально-психологічні аспекти. *Психологія*. М., 2012. С. 205-210.
24. Шаповалова Н. П. Компетентнісний підхід – умова підвищення якості фахової підготовки майбутніх спеціалістів в сучасних умовах. *Зб. наук. праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2016. Вип. 53, С. 251-263.
25. Шахненко В. І., Цукатова Є. О. Як стати лідером. Х. : Веста : вид. «Ранок», 2007.
26. Яремчук О. В. Соціально-психологічна модель

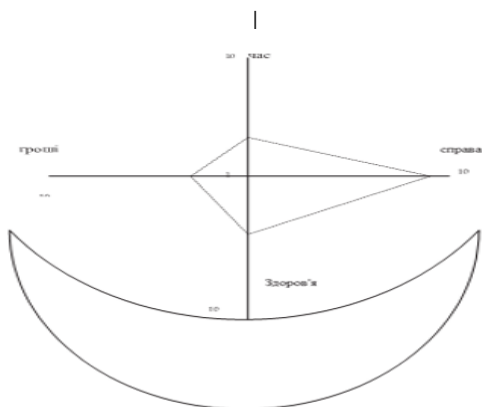


саморозвитку суб'єкта культуротворчості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т.ХІТУ, част. 2. К., 2012. С. 140-151.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### Шаблон до вправи «Човен ефективності»

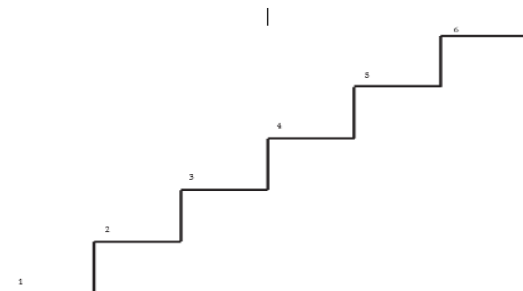


*Примітка.*

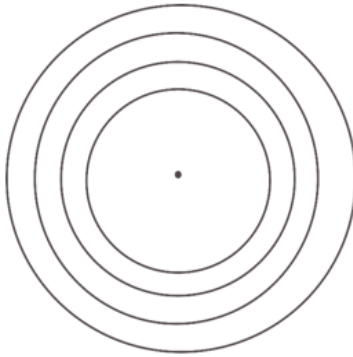
Пунктиром позначений зв'язок об'єднання шкал.

Додаток 2

### Шаблон до вправи «Сходишки досягнення мети»



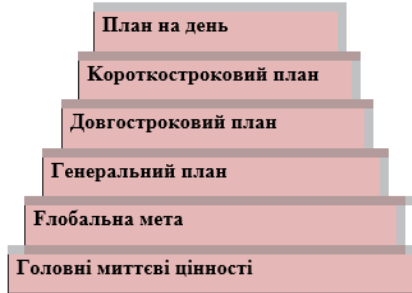
**Шаблон до вправи  
«Колесо, яке веде до мети»**



**Шаблон до вправи  
«Щиріг часу»**



**Шаблон до вправи  
«Піраміда цінностей»**



Додаток 6

**Шаблон до вправи  
«Матриця Ейзенхауера»**

<b>ВАЖЛИВО</b>	<b>1</b> Варто зробити прямо зараз!	<b>2</b> Корисна та робота, якій необхідно присвятити особистий час.
	<b>3</b> Справи не варті уваги. Необхідно делегувати людині, для якої вони справді важливі.	<b>4</b> Слід відмовитися. Безглузда втрата часу.
<b>НЕВАЖЛИВО</b>	<b>ТЕРМІНОВО</b>	<b>НЕТЕРМІНОВО</b>

Додаток 7

**Бланк відповідей до діагностичної методики  
«Я – інший – кар'єра – справа»**



№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
Σ				



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЖИТОМИРСЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

Державний навчальний заклад  
«ЖИТОМИРСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ  
ТЕХНОЛОГІЧНЕ УЧИЛИЩЕ»

10001 м.Житомир, вул. Баранова 72, тел. 42-76-95 р/р 35218011000466  
УДК в Житомирській області МФО 811039 код 05536403

---

вих. № 687 від 1 грудня 2021 р.

**ВІДГУК**

**на просвітницьку програму тренінгових занять «Ми  
удосконалюємося, коли..., або дзеркало нашої професійно-  
психологічної компетентності»  
практичного психолога С. В. Пліс**

Авторська просвітницька програма практичного психолога С. В. Пліс написана на актуальну тему. З огляду на це, авторка вважає, що основним завданням для педагогів усвідомлення значення сформованості психологічних знань, психологічної культури, власної психологічної компетентності, тобто здатності ефективно використовувати психологічну освіченість на практиці, що визначає мету програми. Відповідно мета роботи передбачає виконання таких завдань: створити умови для досягнення загальних цілей програми та індивідуальних цілей учасників в рамках теми; підвищення рівня усвідомлення учасниками актуальності даної проблеми, активізація внутрішньої потреби у самовдосконаленні; сприяти формуванню, удосконаленню підвищенню: мотивації до особистісного та професійного самоудосконалення в рамках реалізації професійно-психологічної компетентності в сучасній освіті, подолання прокрастинації; мотивації учасників програми до роботи, спрямованої на усвідомлення важливості набуття в ході програми нового досвіду та його аналізу та використання у своїй професійній діяльності; навичок особистої відповідальності за власний стиль професійно-психологічної діяльності з метою підвищення самовпевненості у собі та самореалізації особистості; навичок емоційного інтелекту, стресостійкості, саморегуляції, саморефлексії, емпатії, професійної толерантності з метою попередження виникнення негативних емоційних станів під час професійної діяльності; комунікативних навичок з метою підвищення ефективності

професійного безконфліктного спілкування та створення позитивного мікроклімату в колективі; умінь критичного і творчого мислення у процесі вирішення професійних завдань.

Авторка програми проаналізувала значну кількість психолого-педагогічних джерел, добре розуміється на проблемі.

Гідністю є те, що запропонована авторкою програма є сучасною інтерактивною психолого-педагогічною технологією у здійсненні інформаційно-просвітницької діяльності в освітньому процесі.

Апробацію програми проведено в училищі у січні-лютому 2019 р. авторкою, практичним психологом Пліс Світланою Вікторівною.

Авторська просвітницька програма може бути застосована спеціалістами психологічної служби для реалізації в закладах освіти, що додає їй практичну значущість.

Програма надрукована та оформлена відповідно до вимог.

Директор училища засвідчує якісну підготовку авторки та переконаний, що програма заслуговує на позитивний відгук.

Директор

Петро ГРАДОВСЬКИЙ

**РОЗДІЛ 3**  
**АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ УЧАСНИКІВ II ЕТАПУ**  
**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ АВТОРСЬКИХ**  
**ПРОГРАМ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І СОЦІАЛЬНИХ**  
**ПЕДАГОГІВ «НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У НОВІЙ ШКОЛІ»**  
**У НОМІНАЦІЇ «ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРОГРАМИ»**  
**(2022-2023 Н. Р.)**

**3.1. Пліс С. В., Поліщук С. В. Психологічний  
бронезилет: бути стійкими та ресурсними (Державний  
навчальний заклад «Житомирське вище професійне  
технологічне училище»), лауреат II етапу**

**ЗМІСТ**

АНОТАЦІЯ	3
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ	4
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ	5
СТРОКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	9
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ	10
ЗАНЯТТЯ ПРОГРАМИ	14
ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ	14
БЛОК I. ЦІННІСНИЙ	17
БЛОК II. ЕМОЦІЙНИЙ	24
БЛОК III. КОГНІТИВНИЙ	29
БЛОК IV. ДІЯЛЬНІСНИЙ	33
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА	38
ДОДАТКИ	42
ФОТОМАТЕРІАЛИ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ	67
ВІДГУК	72

## АНОТАЦІЯ

**Назва авторської профілактичної програми:** «Психологічний бронезилет: бути стійкими та ресурсними».

**Авторський колектив:** Світлана ПЛІС, практичний психолог, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», педагогічне звання «практичний психолог-методист»; Світлана ПОЛЩУК, соціальний педагог, кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії».

**ЗП(ПТ)О:** Державний навчальний заклад «Житомирське вище професійне технологічне училище».

Відповідно до теми програми, авторки вважають, що основне завдання полягає у збереженні та зміцненні психологічного здоров'я освітян, запобіганні розвитку в них посттравматичних порушень, внаслідок виконання освітньої діяльності та прояву наслідків психологічної травматизації, що визначає мету програми.

**Завдання програми:** мотивувати освітян до збереження власного психологічного здоров'я; поінформувати про причини розвитку психологічної травматизації та її можливі наслідки; сприяти формуванню вмінь і навичок саморегуляції емоційного стану; навчити навичкам надання першої психологічної допомоги; мотивувати освітян на використання набутого в ході програми досвіду під час здійснення професійної діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

Актуальність обраної теми відповідає меті та завданням програми, адже обумовлена необхідністю здійснювати роботу спрямовану на психологічну профілактику психотравматизації освітян у період війни та після.

Програма розрахована на освітян закладу професійної освіти. Кожне заняття входить до відповідного блоку та має свою практичну структуру.

**Результати програми.** Програма забезпечує внесок в оволодіння освітянами спеціальними вміннями та навичками з питань формування, збереження, зміцнення психологічного здоров'я та почуття відповідальності; підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку; поліпшення якості життя, відносин з колегами, оточуючими, в сім'ї; підвищення особистої ефективності педагогічних працівників закладу професійної освіти; підвищення рівня психологічної компетентності; оволодіння системою практичних вмінь саморегуляції; здійснення глибокого самоаналізу; оволодіння

техніками планування, стресотсійкості, самомотивації, емоційної саморегуляції, готовності тощо, що дозволить освітянам не тільки робити правильні висновки, але й правильно діяти як у звичних, так і в нестандартних та кризових ситуаціях, що є її перевагою, суттєво та вигідно відрізняючи від подібних програм.

Програма може бути реалізована спеціалістами психологічної служби у закладах професійної освіти для підвищення рівня професійно-психологічних знань, умінь та навичок освітян з метою забезпечення педагогічної діяльності в умовах війни, що додає програмі практичну значущість.

**Ключові слова:** профілактична програма, освітяни, освітня діяльність, перша психологічна допомога, профілактика психотравматизації, стресотсійкість, психологічне здоров'я.

**Теоретичні основи програми** (опис психологічної/соціальної проблематики). В умовах війни у нашій країні проблема збереження психологічного здоров'я освітян є надактуальною. Участь в особливих (екстремальних) подіях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги, може призвести до небажаних наслідків як для самої людини, так і для суспільства в цілому. Воєнні події відбуваються у нашій державі вже тривалий час, що характеризуються стресом, страхом, невизначеністю, напруженістю, обмеженнями тощо. Психологічна травматизація серед освітян стає причиною зниження ефективності освітньої діяльності та збільшення небойових втрат. Війна зумовлює виникнення труднощів з соціалізацією у суспільстві після повернення з району ведення бойових дій та погіршує якість життя людей. І ця ситуація вимагає від психологів та інших фахівців, які працюють з освітянами, приділити особливу увагу психопрофілактичним заходам, які дозволили би підвищити стійкість до несприятливих чинників воєнних дій та зберегти психологічне здоров'я колег. Однією з ефективних форм психопрофілактики психологічної травматизації освітян є психологічні тренінгові програми. На сьогодні вони дуже затребувані серед психологів-практиків, оскільки приваблюють своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією тощо.

Психологічна тренінгова робота сприяє «перепрограмуванню» наявної в людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю, а також виробленню більш



ефективних стратегій життя в суспільстві. Вважається, що в процесі читання людина засвоює 10% інформації, у процесі прослуховування – 20%, спостереження – 30%, одночасного прослуховування і спостереження – 50%, використання методів активного навчання – 70%. Практичні вправи дозволяють засвоювати до 90% інформації. Відтак, досвід застосування психологічних програм переконує в тому, що учасникові краще самому один раз зробити щось неправильно, чим безліч разів побачити, як це правильно роблять інші.

Саме тому тренінгова програма є інтерактивною формою профілактичної роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань і пошуку нових, наперед непередбачених шляхів функціонування особистості. У програмі за допомогою взаємодії з іншими учасник вчиться адекватно сприймати себе, адаптуватися до умов соціуму та розвивати власний потенціал і здібності. Інтерактивне навчання – це навчання в процесі практики. Це навчання через осмислення власних дій, за допомогою якого людина може дізнатися про себе та свою поведінку щось нове, навчитися новим когнітивним, емоційним та поведінковим стратегіям, що дозволять ефективно долати стрес і його наслідки.

Власне, з метою підвищення ефективності роботи щодо психологічної профілактики психотравматизації, авторки пропонують орієнтовну комплексну тренінгову програму, що допоможе запобігти наслідкам травматичних переживань у освітян або мінімізувати їх прояви. Програма може бути скорегована та доповнена фахівцями, які у своїй роботі використовують цей метод психопрофілактичної роботи.

### ***Науково-методичне обґрунтування програми***

***Актуальність*** цієї профілактичної програми обумовлена необхідністю здійснювати роботу спрямовану на психологічну профілактику психотравматизації освітян у період війни та після.

***Мета програми*** полягає у збереженні та зміцненні психологічного здоров'я освітян, запобіганні розвитку в них посттравматичних порушень, внаслідок виконання освітньої діяльності і прояву наслідків психологічної травматизації.

### ***Завданнями програми є:***

- сформулювати позитивне ставлення до себе, уявлення про власну життєву перспективу;
- мотивувати учасників групи до збереження власного психологічного здоров'я;

- поінформувати про причини розвитку психологічної травматизації освітян та її можливі наслідки;
- сприяти формуванню вмій і навичок саморегуляції емоційного стану;
- навчити навичкам надання першої психологічної допомоги;
- мотивувати освітян на використання набутого в ході програми досвіду під час здійснення професійної діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

**Аудиторія учасників, на яку розрахована програма, та їх кількість.** Програма у формі тренінгових занять орієнтована на освітян. Склад групи: 15-18 учасників. Група комплектувалася з осіб різної статі. Обов'язковою умовою є участь педагогічних працівників за принципами добровільності та інформованості. Авторки і тренерки програми із власного практичного досвіду в умовах освітнього процесу закладу професійної освіти, для участі на заняттях запросили учасників у відповідній кількості осіб, що є найбільш оптимальною і комфортною для ефективного досягнення мети програми, оскільки в умовах обмеженого часу, більша кількість буде негативно впливати на якість виконання вправ та глибину рефлексії, адже кожне заняття передбачає глибинні роздуми, групове обговорення та обмеження часовими рамками.

**Спеціалісти, які впроваджують програму.** Програму впроваджує авторський колектив Державного навчального закладу «Житомирське вище професійне технологічне училище» – Світлана ПЛІС, практичний психолог, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», педагогічне звання «практичний психолог-методист»; Світлана ПОЛЩУК, соціальний педагог, кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії». Авторки пройшли відповідні практичну і теоретичну підготовку, навчання як учасники й ведучі групових форм роботи, які поєднувалися із теоретичним самонавчанням у відповідних теоретичних та практичних напрацюваннях. На вступному занятті частина часу відводиться вербальній презентації тренерів. Це найвідповідальніший момент для реалізації ведучих, саме як тренерів у групі. Якщо на цьому етапі показати себе авторитетним і компетентним фахівцем – можна вважати, що 50 відсотків успіху вже домоглися. В іншому випадку доведеться докласти величезних зусиль, щоб уникнути провалу. Ніколи не варто переоцінювати свої здібності і завжди

підходити до підготовки програми досить ретельно, навіть якщо вже є досвід такого роду діяльності.

**Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ, блоків).** Надважливою умовою ефективного впровадження цієї програми є професійний кейс тренерів, який складається з перевіреного та надійного інструментарію: роздаткові матеріали, картки, розминки та рольові ігри тощо на різних етапах програми. Структура кожного заняття відповідає загальним вимогам та меті програми, містить різні форми роботи та враховує специфіку закладу професійної освіти. Схематично структуру програми зображено у таблиці 1 «Структура і зміст програми» (див. табл. 1, с. 10) і це лише основа, оскільки її хід було дещо видозмінено у ході самої роботи, залежно від обставин і конкретної ситуації, тому тренерки були підготовлені до імпровізації, що власне, важливим було «внутрішнє відчуття» кожного учасника, уміння вести розмову, орієнтуватися у ситуації, а іноді – навіть згладити непорозуміння. У розробці програми була використана частина вправ, узятих з різних друкованих та електронних джерел, що представлені у використаних джерелах (див. с. 38-41).

**Опис матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми (приміщення, обладнання, інструменти тощо).** Для проведення програми та досягнення максимального ефекту було обрано відповідне приміщення – навчальний психологічний кабінет, що має цільове призначення, спеціально обладнаний усім необхідним для проведення групових зустрічей: зручні переносні стільці, столи тощо. Також даний кабінет був забезпечений необхідною канцелярією (в достатній кількості), було підготовлено технічні засоби і необхідні предмети, відповідно до запланованих занять та вправ. Разом з тим, кабінет є досить комфортним, сучасним і просторим для вільного переміщення учасників та ефективною інтерактивною взаємодією. Учасники розміщувалися на стільцях по колу приміщення, кожен мав можливість спілкуватися з сусідами праворуч і ліворуч, а також бачити всіх інших та тренерів. Усі знаходилися в рівних умовах, що об'єднувало групу. Відтак, кожне заняття попередньо було ретельно сплановано, заздалегідь запрошено учасників, підготовлено усе необхідне. Саме тому для успішного проведення програми авторки звернули важливу увагу на зовнішню організацію занять (підготовку приміщення, обладнання), використання та підготовку комплексно-методичного забезпечення (роздаткового

матеріалу тощо). Особливу атмосферу на заняттях створило використання спеціальних матеріалів – предметів, які виконали роль наочності, покращили естетичне оформлення, сприйняття та усвідомлення змісту програми. Робочий інструментарій: бейджі, фліпчарт, маркери, папір формату А4, олівці, ручки, фломастери, ножиці, клей, клейкі стікери трьох кольорів, клубок ниток, ноутбук, планшет, мультимедійні засоби та пристрої, звукові колонки, непрозорі одноразові стаканчики. Детальний перелік матеріалів та обладнання, які необхідно підготувати фахівцям для ефективного проведення занять, подано в таблиці «Структура і зміст програми» (див. табл. 1, Ресурсне забезпечення, с. 10) та в описах занять (в описі вправ на с. 14-37, див. Ресурси...).

**Опис використаних методик і технологій із зазначенням джерел (наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій; технологічність і комплексність вирішення завдань програми (заходи, вправи...)).** Для проведення програми ретельно проаналізовано матеріали теми, яка розглядається, авторками враховано особливості категорії педагогів, їх рівень травматизації, особистісних проблем, ступеня напруженості з даної проблеми, рівня їхньої активності/пасивності. З метою підвищення ефективності програми, чітко дотримано структури занять. Програма складається з 4 блоків (ціннісного, емоційного, когнітивного та діяльнісного), вступу до програми та 12 занять та починається зі вступного заняття, яке містить: знайомство, оголошення мети і змісту програми, виявлення очікувань учасників, обговорення норм взаємодії тощо. Кожне заняття включає: методи знайомства – вітання, розробка правил групи, збір очікувань; основна частина – міні-лекції, вправи, рольові ігри, аналіз ситуацій, самодослідження та інші методи; метод прощання – зворотній зв'язок, збір вражень, підсумки. Для рефлексії вдало підійшли прості вправи. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного. З цією метою використані різні інтерактивні методи роботи: міні-лекції, аналіз ситуацій, анкетування, рольові ігри, практикуми, руханки, відеовправи, дискусії, метод кейсів та асоціацій, метод «мозкового штурму», метод «незавершених речень/тверджень», робота у малих групах, притчі, релаксації, рефлексія тощо.

Перед початком заняття (кожної вправи) учасники були чітко проінструктовані. Ефективним було поєднання

інформаційних повідомлень з інтерактивними вправами, чергування вправ, спрямованих на глибинне усвідомлення або переживання з розминками, індивідуальну роботу з роботою у підгрупах тощо.

Для реалізації програми застосовані такі методи і технології:

- ресурсні інтерактивні вправи, ігри, руханки, релаксація, що допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки;

- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв’язання завдань, в якому тренер виконує роль фасилітатора та керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо;

- спеціально підібрані вправи-роздуми, відеовправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмій (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні);

- творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу (наприклад, малювання тощо);

- діагностичні вправи, самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів;

- зворотний зв’язок, рефлексія – більшість вправ передбачає використання зворотного зв’язку;

- підведення підсумків заняття;

- на заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: у колі, у малих групах, індивідуальні та ін.

Під час занять важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчути на собі вплив позитивних емоцій. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників програми є застосування

вправ – «криголамів». Вправи «криголами» – це вправи «розігрівальні», такі що «підключають до роботи», налаштовують на позитив. Вправи «криголами» використовуються для того, щоб зняти з учасників програми напруження, допомогти групі швидко пройти стадію формування, зробити нормою роботи – комунікацію, слухання та обмін інформацією, створити атмосферу відвертості та співпраці. Ці вправи можна використовувати для стимулювання групи, коли та втомлюється. Вдала вправа може сприяти регенерації енергії для подальшої активності. Вправи «криголами» мають бути цікавими, жвавими, оптимістичними, надійними, доступними, короткими та ін. Деякі «криголами» не сприймаються дорослими людьми, вони рахують, що це дитячі забави, тому в тренерському «портфелі» мають бути і більш формальні вправи. Саме тому при розробці програми, авторками були враховані особливості та принципи навчання дорослих, специфіка їх професійної діяльності та теми блоків програми. Результати усіх вправ уміло та правильно прокоментовані та узагальнені тренерками, суперечливі ситуації ефективно ними врегульовувалися, не допускаючи критики чи оцінкового ставлення в групі, що вимагало високого рівня попередньої професійної підготовки.

Власне, програма та методика проведення розроблені авторками таким чином, що має комплексний та систематичний характер, з обов'язковим дотриманням етичних норм, створенням комфортних умов взаємодії, доброзичливої атмосфери, яка сприяла зняттю бар'єрів та відкритості учасників програми.

***Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми,*** представлено у табл. 1 (див. таблицю 1, Ресурсне забезпечення, с. 10), в описах занять (в описі вправ див. Ресурси...), а також у розробці програми була використана частина навчальних та методичних матеріалів вправ, узятих з різних друкованих та електронних джерел, що представлені у використаних джерелах (див. с. 38-41). Для підготовки та проведення програми авторками було: розроблено та затверджено методичні матеріали програми, дати проведення, склад учасників; укомплектовано необхідними ресурсами та упорядковано приміщення для проведення занять програми; заготовлено для учасників програми необхідне канцелярське приладдя; підготовлено необхідний інвентар для проведення занять та роздатковий матеріал для учасників; організовано

зустріч учасників і їх реєстрацію; організовано харчування учасників програми; організовано часткову фотозйомку в процесі проведення програми з дозволу учасників; забезпечено технічними засобами, необхідними для проведення занять; організовано підведення підсумків, підготовлено звіт адміністрації.

**Опис строків і послідовності етапів реалізації програми.** Основний зміст програми складається з 4 блоків, вступу до програми та 12 занять і передбачає проведення тематичних занять тривалістю по 1,5 години кожне. Загальна тривалість програми 19,5 годин. Загалом заняття проводилися 3 рази на тиждень, тобто програма реалізована протягом місяця. Відвідування занять було обов'язковою умовою для тих, хто у програмі, адже програма передбачає комплексний та систематичний підхід у своїй реалізації.

**Очікувані результати програми.** Ефективність програми визначається досягненням очікуваних результатів. Компетентно розроблені тренінгові заняття, завдяки застосовуваним технікам і вправам, сприятимуть формуванню в освітян навичок ефективної планування власного життя й окремих справ, раціонального розподілу часу, використання внутрішніх та зовнішніх особистісних ресурсів. Таким чином, впровадження програми в освітній процес закладу професійної освіти гарантує вирішення поставлених завдань. Відтак, набута в результаті застосування програми тренінгових методів необхідна інформація, оволодіння спеціальними вміннями та навичками з питань формування, збереження і зміцнення психологічного здоров'я та почуття відповідальності; підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку; поліпшення якості життя, відносин з колегами, оточуючими і в сім'ї; підвищення особистої ефективності педагогічних працівників закладу професійної освіти; підвищення рівня психологічної компетентності; здійснення зміни у переконаннях; оволодіння системою практичних вмінь саморегуляції; здійснення глибокого самоаналізу; оволодіння техніками планування, стресотсійкості, самомотивації, самопрезентації, емоційної саморегуляції, готовності тощо дозволить освітянам не тільки робити правильні висновки, але й правильно діяти як у звичних, так і в нестандартних чи кризових ситуаціях. Також, завдяки переживанню нового досвіду та сильних емоцій, програма у будь-якому разі матиме позитивний результат – тренінговий ефект, який проявляється одразу або

через деякий час у вигляді нових форматів поведінки та мислення.

**Опис проведення апробації.** Програма була апробована авторками з колегами-освітянами в Державному навчальному закладі «Житомирське вище професійне технологічне училище», сподобалася учасникам цікавою, динамічною, інтерактивною формою роботи, де вони мали можливість отримати нову інформацію, аналізувати ситуації, обговорювати ключові моменти життя та діяльності. Запропонованої кількості занять програми для групи цілком достатньо, щоб надати інформацію, виконати вправи, обговорити – здійснити профілактичну роботу серед колег освітян. Загальна кількість часу, затрачена на апробацію програми у закладі – 19,5 годин.



## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

№ з/п	<i>Види роботи</i>	<i>Орієнтовна тривалість (хв)</i>	<i>Додатки</i>	<i>Ресурсне забезпечення</i>
	Вступне заняття	90	1	чисті аркуші паперу, маркери
<i>БЛОК I. Ціннісний</i>				
<b>ЗАНЯТТЯ 1. Цінності (життєві та професійні). Позитивне ставлення до себе та життєва перспектива</b>				
1.	Вступ. Вправа «Комунікативна павутинка»	20		клубок ниток
2.	Вправа «Сподіваюся – побоююся»	15		аркуш паперу з двома колонками з назвами «Сподіваюся», «Побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника), фліпчарт
3.	Вправа «Довіра»	15		картки з твердженнями, які необхідно продовжити
4.	Вправа «Мозковий штурм»	10		
5.	Вправа «Цінності»	20		чисті аркуші паперу, маркери
6.	Вправа «Підсумки»	10		
<b>ЗАНЯТТЯ 2. Цілі: постановка та досягнення</b>				
1.	Вступ. Вправа «Сила»	10		
2.	Вправа «Колективне досягнення»	10		
3.	Вправа «Мозковий штурм»	10		
4.	Міні-лекція	10	2	
5.	Вправа «Особисте досягнення»	15		чисті аркуші паперу, маркери
6.	Вправа «Ресурси»	15		чисті аркуші паперу, маркери
7.	Вправа «Теперішнє і майбутнє»	10		чисті аркуші паперу, маркери, олівці, фломастери
8.	Вправа «Підсумки»	10		

ЗАНЯТТЯ 3. Збереження психологічного здоров'я: мотивація				
1.	Вступ. Вправа «Скринька передбачень»	10		папірці з передбаченнями, скринька (торбинка, вазочка, мішечок)
2.	Міні-лекція	20	3	
3.	Вправа «Незавершене»	15		бланки із твердженнями, ручки
4.	Відеовправа «Маска щастя»	15		мультфільм, мультимедійні пристрої та засоби
5.	Вправа «Психологічне здоров'я»	10		чисті аркуші паперу, маркери
6.	Вправа «Притча»	10		
7.	Вправа «Підсумки»	10		
БЛОК II. Емоційний				
ЗАНЯТТЯ 1. Стрес і наслідки				
1.	Вступ. Вправа «Сподівання/побажання/сумніви»	10		клейкі папірці (стікери) трьох кольорів, маркери, аркуш для фліпчарту, фліпчарт
2.	Вправа «Вихід почуттів та емоцій»	10		непрозорі одноразові стаканчики
3.	Міні-лекція	10	4	
4.	Вправа «Я і стрес»	10		чисті аркуші паперу, маркери, олівці, фломастери
5.	Вправа «Молодець»	10		
6.	Вправа «Незавершене»	10		
7.	Вправа «Мозковий штурм»	10		
8.	Вправа «Аналіз»	10		
9.	Вправа «Підсумки»	10		
ЗАНЯТТЯ 2. Стрес: долаємо разом				
1.	Вступ. Вправа «Дійсне/хибне»	10		чисті аркуші паперу, ручки
2.	Міні-лекція	10	5	
3.	Вправа «Мозковий штурм»	10		
4.	Вправа «Зосередження»	15		печиво
5.	Вправа-практикум «Стрес: карта допомоги»	10	6	чисті листки білого паперу, маркери
6.	Вправа «Підтримка»	15		
7.	Вправа «Три «Так»	10		

8.	Вправа «Підсумки»	10		
<b>ЗАНЯТТЯ 3. Ризики: розпізнавання та запобігання</b>				
1.	Вправа «Ситуації та емоції»	10		
2.	Вправа-практикум «Оцінка обізнаності»	10	7	бланки анкети, ручки
3.	Відеовправа	20		фільм, мультимедійні засоби
4.	Вправа «Групова комунікація щодо ризику»	10		
5.	Вправа «Проблемна ситуація: пошук вирішення»	20	8	картки з кейсом, маркери
6.	Вправа «Цінність життя»	10		
7.	Вправа «Підсумки»	10		
<i>БЛОК III. Когнітивний</i>				
<b>ЗАНЯТТЯ 1. Психотравма: визначення, причини розвитку</b>				
1.	Вступ. Вправа «На всі випадки життя»	10		чисті аркуші паперу, маркери
2.	Вправа «Асоціації»	15		
3.	Міні-лекція	15	9	
4.	Вправа «Незавершене»	15		бланки з реченнями, ручки
5.	Вправа «Небезпека і відображення»	15		
6.	Вправа «Відмінність»	10		
7.	Вправа «Підсумки»	10		
<b>ЗАНЯТТЯ 2. Стрес-чинники війни: прояви психотравми в освітан</b>				
1.	Вступ. Вправа «Якби...»	10		
2.	Вправа-практикум «Стрес-чинники»	15	10	бланки анкети, ручки
3.	Вправа «Аналіз»	20		
4.	Міні-лекція	20	11	
5.	Вправа-практикум «Самооцінювання»	15	12	бланки, ручки
6.	Вправа «Підсумки»	10		
<b>ЗАНЯТТЯ 3. Ірраціональне мислення: профілактика</b>				
1.	Вступ. Вправа «Відчути мить»	10		
2.	Вправа «Мозковий штурм»	15		

3.	Вправа «Ірраціональні твердження: перемагаємо»	15	13	картки з твердженнями, ручки
4.	Міні-лекція	20	14	
5.	Вправа-практикум	20	15	картки, чисті аркуші паперу, ручки
6.	Вправа «Підсумки»	10		
<i>БЛОК IV. Діяльнісний</i>				
ЗАНЯТТЯ 1. Збереження психологічного здоров'я: своєчасна допомога				
1.	Вступ. Вправа «Радощі життя»	10		
2.	Вправа-дискусія «Психологічна допомога»	15		
3.	Вправа «Мозковий штурм»	10		
4.	Вправа «Притча»	15		
5.	Вправа «Аналіз ситуації»	15	16	
6.	Вправа «Перша психологічна допомога: мій досвід»	10		чисті аркуші паперу, ручки
7.	Вправа «Підсумки»	10		
ЗАНЯТТЯ 2. Ситуації, що загрожують здоров'ю і життю: перша психологічна допомога				
1.	Вступ. Вправа «Настрій»	10		аркуші паперу з намальованими двома обличчями без рота, ручки
2.	Вправа «Незавершене»	10		
3.	Відеовправа «Психологічна допомога»	25		фільм, мультимедійні пристрої та засоби
4.	Рольова гра «Бути стійкими та ресурсними»	20		
5.	Вправа «Аналіз/вибір»	15	17	картки із ситуаціями
6.	Вправа «Підсумки»	10		
ЗАНЯТТЯ 3. Складна проблема: прості рішення				
1.	Вступ. Вправа «Пропуск»	10		
2.	Вправа «Власний досвід»	10		
3.	Вправа-практикум «Ефективність»	10	18	картка «Кейс ефективності» для кожного учасника
4.	Відеовправа «Психологічний бронезилет»	10		фільм, мультимедійні пристрої та засоби

5.	Вправа «М'язова релаксація»	15		
6.	Міні-лекція	10	19	
7.	Вправа «Власна програма дій!»	15		чисті аркуші паперу, маркери
Вправа «Підсумки заняття і програми в цілому»		10		

## ЗАНЯТТЯ ПРОГРАМИ

### **ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ**

**Мета:** вербальна презентація тренерів, вітання учасників групи, оголошення змісту програми, обговорення норм взаємодії в групі, усвідомлення власних намірів щодо занять, створення атмосфери довіри і доброзичливості.

*Орієнтовний час проведення: 90 хв (додаток 1).*

#### **Зміст заняття**

#### **Вступ (10 хв)**

**Мета та опис:** надати інформацію про програму, розповісти про мету роботи, зорієнтувати учасників на інтерактивну методику занять.

#### **Вправа «Комфорт роботи» (10-15 хв)**

**Мета:** забезпечити конструктивну атмосферу та психологічний комфорт для роботи.

*Опис вправи:*

1. Обговорити з учасниками, що таке правила, для чого потрібно приймати правила.
2. Запропонувати групі правила роботи, зберігаючи послідовність:
  - приходити вчасно;
  - бути позитивними;
  - не критикувати;
  - говорити коротко, по черзі, за темою;
  - персоніфікація;
  - добровільність;
  - конфіденційність.
3. Обговорити та погодити з групою кожне з цих правил.
4. Запропонувати групі в разі порушення правил користуватися жестом відкритих долонь.

### **Вправа «Вербальна презентація/вітання» (15-25 хв залежно від виду знайомства)**

*Мета:* вербальна презентація, вітання, знайомство учасників групи, так як є нові колеги, створення комфортної атмосфери для подальшої роботи.

*Опис вправи:*

«Моє улюблене ім'я». Всі присутні по колу називають своє улюблене ім'я, яким би хотіли, щоб їх називали на заняттях.

«Спогад дитинства». Всі присутні по колу передають камінець і людина, яка його отримує – називає своє ім'я і розповідає спогад з дитинства, пов'язаний з природою.

«Хочу вам представити...». Група об'єднується в пари. У парі кожен розповідає про себе протягом 3-5 хвилин. Після цього презентують своїх колег у загальній групі.

«Моє життя – через десять років». Всі присутні по колу називають своє ім'я і презентують свою діяльність, захоплення тощо через 10 років.

### **Вправа «Очікування» (10 хв)**

*Мета:* визначити очікування учасників від програми.

*Опис вправи:*

1. Запропонувати учасникам за правилом добровільності по колу сказати: «Від сьогоднішнього заняття я очікую...»
2. Обговоріть, для чого визначати мету та очікування на початку справи.

### **Вправа «Позитив» (15 хв)**

*Мета:* проаналізувати свої позитивні набуті риси характеру чи вміння. Підвести учасників до адекватної самооцінки.

*Опис вправи:*

1. Запропонувати кожній присутній людині за правилом добровільності по колу сказати про себе: «Я пишаюся...», назвавши свідомо набуту рису характеру або навичку.
2. Обговорити труднощі, які виникають у групі під час проведення вправи. Чому потрібно виконувати цю вправу? В яких життєвих ситуаціях корисно користуватися цією вправою?

### **Вправа «Захист» (15 хв)**

*Мета:* вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги під час виконання емоційно складної вправи, і зняти напруження з групи.

*Опис вправи:*

1. Запропонувати людині, яка була в центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, – «захисний». Людина, яка сідає на нього,

позбавляється всіх недоліків, а у групи, яка сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова.

2. Обговорити з групою і людиною, яка перебуває в колі, їх почуття. Запитати, для чого було виконано цю вправу.

### **Вправа «Руханка» (5 хв)**

*Мета:* послабити монотонність, збільшити енергетичний рівень усіх присутніх, заохочуючи до подальшої роботи.

*Опис вправи:*

«Сьогодні мені подобаються люди...»

Одна людина стає в центр кола і говорить: «Сьогодні мені подобаються ті, хто...», далі називає зовнішню характеристику, спільну для якоїсь групи (колір одягу, колір очей, тип одягу тощо). Всі, хто підходить до цієї групи, мають встати і помінятися місцями. Кому не вистачило місця – стає ведучим або ведучою.

### **Вправа «Підсумки» (10-15 хв)**

*Мета:* підсумувати результати власної участі в роботі, закріпити емоційне піднесення.

*Можливі ресурси:* аркуші чистого паперу, маркери.

*Опис вправи:*

«Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...». Запропонувати групі закінчити фразу: «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...».

«Валіза». Намалювати на папері валізу і попросити всіх присутніх сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали.

«Гірка почуттів». Запропонувати групі побудувати гірку позитивних почуттів. Всі присутні говорять, поклавши свою руку зверху на руки інших, про те, що вони взяли для себе з цієї зустрічі.

«Коло побажань». Всі присутні по черзі кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які винесли із заняття. Після того, як коло замкнеться, тренер може сказати, що опускаючи руки, це коло не розривається, натомість воно може дати нам підтримку в складну хвилину.

«Потиск». Всі присутні беруться за руки. Тренер стискає руку людини поряд і цей «потиск» передається по черзі й по колу всім, поки не повернеться до тренера. Можна сказати, що це «потиск» підтримки нашого кола.

## **БЛОК I. Ціннісний**

### **Заняття 1. Цінності (життєві та професійні). Позитивне ставлення до себе та життєва перспектива**

*Мета:* усвідомлення життєвих та професійних цінностей, формування позитивного ставлення до себе.

#### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Комунікативна павутинка» (20 хв)**

*Ресурси:* клубок ниток.

*Опис вправи:* учасники групи стають в коло. Тренер пояснює: «Кожен з вас матиме можливість перекинути клубок ниток новому (або добре знайомому) учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. Той, у кого в руках опиниться клубок повинен представитись та розказати коротко про себе (що знаходиться в зоні його інтересів під час війни, як би він коротко охарактеризував себе одним словом). При цьому треба не забути тримати кінець нитки в руках!

Вправа продовжується до того часу, доки усі учасники не будуть включені в «комунікативну павутинку».

#### *Обговорення:*

- Що ви можете сказати про комунікаційну павутину? (тягнеться від одного до іншого; інколи може призвести до плутанини);

- Що станеться, якщо я потягну свій кінець пряжі? (інші відчують деякий тиск);

- Що відчують інші, коли один з учасників роздратований або засмучений?

#### **Вправа «Сподіваюся – побоююся» (15 хв)**

*Мета:* сформулювати власні сподівання від програми; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

*Ресурси:* аркуш паперу з двома колонками з назвами «Сподіваюся», «Побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника), фліпчарт.

*Опис вправи:* тренер пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з програмою. Наприклад, «Я сподіваюся, що програма допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що програма буде нудною». Підписуватися не потрібно.

Тренер зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група



обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?

*Коментар.* Користь, яку можна почерпнути з програми (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра.

Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Зміни відбуваються тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом.

Тренер допомагає учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши програму.

Усвідомлення очікуваних результатів програми допомагає побороти недовіру, створює вагомий мотивацію.

### **Вправа «Довіра» (15 хв)**

*Мета:* зняття бар'єрів спілкування, формування довіри між учасниками.

*Ресурси:* картки з твердженнями, які необхідно продовжити.

*Опис вправи.* У кожної людини є три характери: той, що їй приписують, той, що вона сама собі приписує, і той, що є насправді.

Роздавання карток.

Завдання: продовжити твердження.

Варіанти змісту карток:

- Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...
- Особливо мені подобається, коли...
- Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю...
- Бувало, що близькі викликали у мене майже ненависть. Це було коли...
- Бувало, що близькі люди викликали у мене захоплення. Коли...
- Одного разу мене дуже налякало те, що...
- У незнайомому суспільстві я відчуваю...
- У мене чимало хороших рис, наприклад...
- Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Одного разу...

- Пам'ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я...

- Мені траплялося проявити сміливість. Пам'ятаю...
- Особливо мене радує те, що...

*Обговорення:*

- У кого виникли труднощі з продовженням тверджень?
- Вам важко було відкриватися перед групою?
- Як ви думаєте чому?
- Кому було легко відкритися перед групою?
- Як ви вважаєте, наскільки важливою у спілкуванні є

довіра?

### **Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні обговорити запитання:

- Яке місце в нашому житті займають життєві та професійні цінності?

### **Вправа «Цінності» (20 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи*

I частина: уявіть, що кожен учасник групи має наявності умовних 5 «золотих», за які він може купити на вибір: сучасний найкращий мобільний телефон – 1 золотий, квартира – 3 золотих, здоров'я – 5 золотих, друзі – 4 золотих, сім'я – 4 золотих, машина – 3 золотих, незабутній відпочинок – 1 золотий.

Як підсумок, визначаємо попит цінностей.

*Обговорення:*

- Чи задоволені ви вибором?
- Яка покупка подобається понад усе?
- Чи хотіли б ви замінити правила?
- Чого навчились виконуючи цю вправу?

II частина: тепер на аркуші паперу напишіть, в чому для вас полягають професійні цінності і чи змінювались вони протягом часу.

*Обговорення:*

- Що для вас є професійні цінності?
- Яким чином професійні цінності впливають на вашу освітню діяльність?
- Як, на вашу думку, відображається на професійній діяльності відсутність професійних цінностей?

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 2. Цілі: постановка та досягнення**

*Мета:* формування основних принципів встановлення мети, усвідомлення власних перешкод на шляху до її досягнення.

### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Сила» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники об'єднуються в пари. Ті, хто праворуч від партнера – стискають кулак, ті, хто ліворуч, мають його розтиснути за одну хвилину, використовуючи будь-які засоби. Забороняється тікати від партнера, ховати кулак. Через одну хвилину поміняєтеся ролями. Почали...

У процесі виконання вправи ми слідкуємо, щоб всі були залучені до її виконання, підбадьорюємо тих, хто намагається розтиснути кулак, хвалимо тих, хто швидко розтиснув кулак партнера. Після того, як минула хвилина, кажемо «Стоп». Просимо підняти руки тих, хто розтиснув кулак. Хвалимо їх. Пропонуємо помінятися ролями і кажемо «Почали». Через хвилину даємо команду «Стоп».

#### *Обговорення результатів вправи.*

Просимо підняти руки тих, хто розтиснув кулак. Запитуємо як їм це вдалося зробити. Просимо також тих, хто в першій спробі розтиснув кулак, поділитися своєю стратегією.

Опитавши успішних учасників, звертаємо увагу на те, що кулак можна було розтиснути різними способами. Це й силові способи, коли розтискають кулак, завдяки більшій силі або використанню больових прийомів. Це й численні способи непрямих дій, коли партнера відволікають, вводять в оману, «шантажують», змушуючи розтиснути кулак. Це й спроби домовитися, «підкупити» партнера або переконати його добровільно розтиснути свій кулак.

#### **Вправа «Колективне досягнення» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники сидять по колу. Тренер пропонує скласти цікаву розповідь про досягнення цілей колективними зусиллями. Для цього від учасників вимагається по черзі додавати до попереднього речення логічне продовження, що переходить у зв'язне оповідання. Після цього тренер називає перше речення і пропонує продовжити його.

#### *Обговорення результатів вправи.*

#### **Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні обговорити запитання:

- Чи є відмінності між мрією і метою? Якщо є, то які?

#### **Міні-лекція (10 хв) (Додаток 2)**

### **Вправа «Особисте досягнення» (15 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* кожний учасник групи отримує чистий аркуш паперу. З одного боку він вказує одну ціль, яку прагне досягти. З іншого боку, зазначає кроки по досягненню обраної цілі, спираючись на отримані знання в ході міні-лекції.

*Обговорення результатів вправи.*

### **Вправа «Ресурси» (15 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* учасники групи розділяють аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси», друга – «внутрішні ресурси». Тепер треба максимально сконцентруватися на собі і спробувати виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігати невдачам у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці записуються ті люди, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні.

*Обговорення:*

- На які власні ресурси ви можете розраховувати прямуючи до досягнень?

- Як ви зрозуміли, що саме ці якості для вас є найбільш важливими?

- Як ви вважаєте, чи достатньо наявного вашого ресурсу для досягнення цілей?

### **Вправа «Теперішнє і майбутнє» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери, олівці, фломастери.

*Опис вправи:* розділіть аркуш паперу навпіл. З лівої сторони намалуйте й опишіть себе, таким яким ви є у даний період часу. Описуючи, намагайтесь висвітлити такі питання: про що ви мрієте, до чого прагнете, що заважає здійсненню вашої мрії, що стримує вашу активність на шляху до досягнень, які особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху. Можливо, ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтеся починати діяти, можливо ви не вірите в те, що у вас може вийти так, як ви плануєте, а можливо ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншого або навпаки, намагаєтесь зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить...

А тепер уявіть, що ви вже досягли своєї мети. З правого боку намалуйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але

враховуючи зміни, які мали б відбутися з вами на шляху до успіху.

*Обговорення результатів вправи:*

- Подивіться уважно на ваші малюнки. Помітили різницю?

- Які зміни відбулися між першим і другим зображенням?

- Як би ви могли їх прокоментувати?

**Вправа «Підсумки» (10 хв)**

**Заняття 3. Збереження психологічного здоров'я: мотивація**

*Мета:* формування усвідомлення цінності власного психологічного здоров'я, розвиток мотивації до його зміцнення та збереження.

### **Зміст заняття**

**Вступ**

**Вправа «Скринька передбачень» (10 хв)**

*Ресурси:* папірці з передбаченнями, скринька (торбинка, вазочка, мішечок).

*Опис вправи:* тренер пропонує учасникам групи дістати по одному папірцю зі скриньки (торбинки, вазочки, мішечка), який підкаже, що чекає на кожного з них сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання позитивно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості (побажання можна змінювати на розсуд тренера).

Варіанти змісту передбачень та побажань:

- Тобі сьогодні особливо пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Усе складається для тебе найкращим чином!
- Сьогодні твій день, щастя тобі!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Пам'ятай: ти народився, щоб бути щасливим!
- Сьогодні очікуй прибутку!
- Люби себе таким, яким ти є, – неповторним!
- Потурбуйся про здоров'я свого тіла і душі!
- Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!
- Вищі сили оберігають тебе!
- 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!

**Міні-лекція (20 хв) (Додаток 3)**

### **Вправа «Незавершене» (15 хв)**

*Ресурси:* бланки із твердженнями, ручки.

*Опис вправи.* Продовжити твердження:

- Показником рівня психологічного здоров'я є...
- Ознаками адекватного ставлення до власного психологічного здоров'я є...
- Ознаками адекватного ставлення до інших людей є...
- При зіткненні з життєвими та професійними труднощами й проблемами психологічно здорова людина...

### **Відеовправа «Маска щастя» (15 хв)**

*Ресурси:* мультфільм, мультимедійні пристрої та засоби.

*Опис вправи:* перегляд психологічного короткометражного мультфільму «Маска щастя».

*Обговорення:*

- Як часто ми користуємось такими масками?
- Як я сприйматиму себе та інших в масці та без неї?
- Що можна зробити для себе і для оточуючих, щоб запобігти користуванню маскою?

### **Вправа «Психологічне здоров'я» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* учасники групи ділять навпіл аркуш паперу. Лівий стовпчик матиме назву «Чинники, що найкраще впливають на моє психологічне здоров'я». Правий стовпчик – «Чинники, що найгірше впливають на моє психологічне здоров'я».

*Обговорення результатів роботи.*

### **Вправа «Притча» (10 хв)**

*Опис вправи:* Колись давно, на горі Олімп жили-були боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людей і заселити Землю. Стали вирішувати: якою повинна бути людина. Один з богів сказав: «Людина повинна бути сильною», інший сказав: «Людина повинна бути здоровою», третій сказав: «Людина повинна бути розумною». А один з богів сказав: «Якщо все це буде у людини, вона буде подібною до нас».

І, вирішили вони заховати головне, що є у людини – її здоров'я. Стали вирішувати, куди б його заховати? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші – за високі гори. І наймудріший з богів сказав: «Здоров'я треба заховати в самій людині». Так і живе з тих часів людина, намагаючись знайти своє здоров'я. Тільки не кожен може знайти і зберегти безцінний дар богів.

*Обговорення в групі.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **БЛОК II. Емоційний**

### **Заняття 1. Стрес і наслідки**

*Мета:* розуміння освітянами процесів, що відбуваються в організмі під час стресу, усвідомлення його наслідків.

#### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Сподівання/побажання/сумніви» (10 хв)**

*Ресурси:* клейкі папірці (стікери) трьох кольорів, маркери, аркуш фліпчарту, фліпчарт.

*Опис вправи.* Тренер роздає всім учасникам групи клейкі папірці (стікери) трьох кольорів, дає завдання: «На жовтому папірці запишіть ваші сподівання щодо цієї програми. На рожевому – ваші побажання щодо змісту програми. На зеленому – ваші сумніви щодо програми, якщо вони є. Потім приклейте ваші відповіді на аркуш фліпчарту, розподілений на три стовпчики: мої сподівання/мої побажання/мої сумніви». Після того, як всі учасники виконали роботу, тренер говорить: «Дякую вам всім за ваші відповіді. Ми обов'язково переглянемо їх, щоб в кінці тренінгу визначити чи здійснилися ваші сподівання, чи виконали ми ваші побажання та чи розвіяли ваші сумніви».

#### **Вправа «Вихід почуттів та емоцій» (10 хв)**

*Ресурси:* непрозорі одноразові стаканчики.

*Опис вправи.* Тренер роздає кожному учаснику групи непрозорі одноразові стаканчики і говорить: «Уявіть, що цей стаканчик – місце, куди ви можете помістити найпотаємніші почуття та бажання. Покладіть подумки у нього те, що для вас дійсно дуже цінне і важливе. Ось тепер у цьому стаканчику те, що ви любите і чим дорожите». Потім стаканчик зминається та зовсім ламається.

*Обговорення вправи:*

- Що ви відчули зараз?
- Чи були ви готові до такого?
- Коли виникають такі самі почуття?
- Куди ці почуття потім діваються? *(Вони повинні якось виходити зовні, можливо це гнів, образа чи сльози).*

#### **Міні-лекція (10 хв) (Додаток 4)**

#### **Вправа «Я і стрес» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери, олівці, фломастери.

*Опис вправи.* Учасникам роздаються аркуші паперу і на них пропонується намалювати себе трічі: «Я до стресу», «Я в стресі», «Я після стресу».

*Групове обговорення результатів.*

### **Вправа «Молодець» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники об'єднуються у пари. Перший учасник має розповісти іншому про власні труднощі та проблеми з особистого життя або освітньої діяльності. Другий учасник уважно слухає, а потім вимовляє речення: «Все одно ти молодець, тому, що...». Після цього учасники обмінюються ролями. Наприкінці проводиться коротке обговорення відчуттів та емоцій.

*Обговорення вправи:*

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

### **Вправа «Незавершене» (10 хв)**

*Ресурси:* бланки із твердженнями, ручки.

*Опис вправи.* Продовжити твердження:

- Я переживаю стрес, коли...
- Для мене стрес – це...
- При стресі я відчуваю...

### **Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні обговорити запитання:

- Які позитивні і негативні наслідки стресу вам довелося переживати?

### **Вправа «Аналіз» (10 хв)**

*Опис вправи:* тренер пропонує кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи.

*Обговорюються питання:*

- Як почуваетесь зараз?
- Що нового дізналися під час заняття?
- Що було найбільш важливим для вас?
- Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?



Після цього тренер просить учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами, визначити, наскільки вони справдилися. Якщо очікування справдилися на сьогоднішньому занятті, можна їх зняти, звільнивши місце для наступних очікувань.

Те ж саме зробіть із побажаннями і сумнівами. Якщо вони нейтралізовані – їх треба відклеїти і викинути у смітник. Якщо ще актуальні – нехай залишаються, з ними необхідно працювати на наступних заняттях.

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 2. Стрес долаємо разом**

*Мета:* формування в освітян навичок оцінки та подолання стресових ситуацій.

### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Дійсне/хибне» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, ручки.

*Опис вправи:* кожен учасник говорить про себе 4 твердження – 3 з них відповідають дійсності, а одне хибне. Учасники повинні визначити і записати, яке твердження, на їхню думку, не є характерним для цієї людини. Висновки порівнюють.

#### **Міні-лекція (10 хв) (Додаток 5)**

#### **Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники повинні завершити твердження «Стрес я долаю за допомогою...» з обговоренням.

#### **Вправа «Зосередження» (15 хв)**

*Ресурси:* печиво.

*Опис вправи:* кожен учасник отримує печиво. Уважно роздивляється його, зосереджуючи увагу на текстурі, кольорі, формі тощо. Потім пропонується відчутти, як воно пахне, зосередитися на його ароматі. Далі – відкусити малесенький шматочок та зосередитися на тому, як воно тане в роті, як відчувається його різнобарвний присмак.

Подумки ви починаєте відволікатися на інші речі? Як тільки це трапиться, знову зверніть увагу на печиво і повторіть попередні дії.

В чому полягає сенс даної вправи? Що ви зрозуміли для себе з даної вправи?

*Обговорення вправи.*

#### **Вправа-практикум «Стрес: карта допомоги» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті листки білого паперу, маркери.

*Опис вправи:* учасники групи складають Карту допомоги при стресі безпосередньо для себе (додаток 6).

### **Вправа «Підтримка» (15 хв)**

*Опис вправи*

I частина: учасники довільно об'єднуються у пари, по колу розташовуються так, щоб кожній парі було зручно працювати. Вирішують самі, хто починає виконувати вправу.

(Тренер переконується, що в кожній парі визначено учасника, який буде починати вправу).

Один з учасників набуває вигляду сумної, чимось засмученої, млявої людини. Спробує знайти способи для того, щоб увійти в цей стан. Інший повинен, використовуючи різні засоби, змінити стан сумного учасника в позитивну сторону, викликати у нього посмішку, сміх, активізувати його, не вдаючись до фізичного контакту. Коли учасники впораються із завданням, вони міняються ролями.

II частина: учасники по колу. Тренер: «Зараз нам потрібно вирішити таке завдання: змінити стан N, якому сумно, він засмучений і не налаштований з нами розмовляти.

(Тренер заздалегідь домовляється з N про його участь у вправі).

Ми можемо розповідати N історії, говорити що-небудь приємне і т.д.»

У ході обговорення звертається увага на дії, фрази, які найбільшою мірою впливали на зміну стану N, а також на те, що було для нього байдужим або неприємним.

### **Вправа «Три «Так»» (10 хв)**

*Опис вправи:* група об'єднується у пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрої або відчуття. Після чого другий повинен задавати йому питання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три позитивні відповіді – «так».

*Обговорення вправи.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 3. Ризики: розпізнавання та запобігання**

*Мета:* з'ясування природи суїцидальних ризиків, формування навичок щодо їх виявлення та запобігання серед освітан.

### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

### **Вправа «Ситуації та емоції» (10 хв)**

*Опис вправи.* Тренер починає розповідь: «Ми йдемо через непролазні хащі...» (початок розповіді можна змінювати), а за сигналом учасники групи по черзі її продовжують.

*Обговорення результатів.*

### **Вправа-практикум «Оцінка обізнаності» (10 хв)**

*Ресурси:* бланки анкети, ручки.

*Опис вправи:* учасники групи відповідають на запитання анкети «Оцінка обізнаності з питань суїцидальної поведінки» (додаток 7).

*Обговорення результатів.*

### **Відеовправа (20 хв)**

*Ресурси:* фільм, мультимедійні засоби та пристрої.

*Опис вправи:* перегляд короткометражного фільму «За життя!».

*Обговорення.*

### **Вправа «Групова комунікація щодо ризику» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання:

- Чи вдалося позбутися хибних думок щодо суїцидального ризику, якщо такі були з початком війни?

- Як ви вважаєте, чи/чому серед освітян трапляються випадки спроб суїциду?

- Що можна зробити для запобігання суїцидальних тенденцій серед колег під час війни?

### **Вправа «Проблемна ситуація: пошук вирішення» (20 хв)**

*Ресурси:* картки з кейсом, маркери.

*Опис вправи:* учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна група отримує картку з кейсом, де пропонується проблемна ситуація, а учасникам групи необхідно запропонувати шляхи її вирішення (додаток 8).

*Презентація роботи кожної групи з обговоренням.*

### **Вправа «Цінність життя» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання:

- В чому полягає цінність життя?

*Обговорення.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **БЛОК III. Когнітивний**

### **Заняття 1. Психотравма: визначення, причини розвитку**

*Мета:* формування уявлень про психологічну травматизацію, з'ясування причин її розвитку в освітян.

#### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «На всі випадки життя» (10 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* за 1 хвилину учасники повинні написати якнайбільше варіантів використання звичайного паперового аркуша. Спочатку роботу виконують по одному, а потім групами (демонструється ефективність колективної праці).

*Обговорення результатів.*

#### **Вправа «Асоціації» (15 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* учасники тренінгу на аркуші паперу записують свої асоціації до поняття «психологічна травматизація» (з колегами поряд не радяться). Після того всі названі асоціації обговорюються.

*Обговорення результатів.*

#### **Міні-лекція (15 хв) (Додаток 9)**

#### **Вправа «Незавершене» (15 хв)**

*Ресурси:* бланки з реченнями, ручки.

*Опис вправи:* учасники повинні продовжити речення.

Наприклад:

- Психологічна травматизація – це...
- Причинами психотравми можуть бути...
- Володіння інформацією про психотравму дає мені...

*Обговорення.*

#### **Вправа «Небезпека і відображення» (15 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання:

- Яку небезпеку психологічна травматизація становить безпосередньо для вас?

- Як наявність у людини психологічної травматизації відображається на відносинах з оточуючими, родиною, колегами?

- Чи можна запобігти розвитку психологічної травматизації? Яким чином?

*Обговорення.*

### **Вправа «Відмінність» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання: «Чим психологічна травма відрізняється від стресу?»

*Обговорення.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 2. Стрес-чинники війни: прояви психотравми в освітян**

*Мета:* формування знань в освітян щодо ознак психологічної травматизації з метою своєчасного звернення по психологічну або медичну допомогу, або вчасної допомоги колегам.

### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Якби...» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники повинні продовжити речення.

Наприклад:

- Якби я був водою, то був би...
- Якби я був їжею, то хотів би бути...
- Якби я був предметом меблів, то був би...

*Обговорення.*

#### **Вправа-практикум «Стрес-чинники» (15 хв)**

*Ресурси:* бланки анкети, ручки.

*Опис вправи:* учасникам роздається анкета «Стрес-чинники» (додаток 10). Освітяни визначають значимі для себе чинники війни і присвоюють їм відповідний рівень. Таким чином, в ході заняття кожен учасник визначає для себе стрес-чинники, що на його думку надзвичайно стресогенними.

*Обговорення.*

#### **Вправа «Аналіз» (20 хв)**

*Опис вправи:* учасники об'єднуються у три-чотири підгрупи (за основними чинниками, які вони обрали як стресогенні). Кожна група намагається відповісти на запитання: «Чому саме ці чинники я вважаю стресогенними?», «Які зміни можуть відбутися (або відбувались, відбулися) внаслідок дії на психіку цих чинників?», «Які прояви я спостерігав у колег після впливу на них стрес-чинників війни?», «Що мені може допомогти (допомагало) зменшити негативний вплив зазначених стрес-чинників?».

*Презентація групами відпрацьованих завдань та їх обговорення.*

#### **Міні-лекція (20 хв) (Додаток 11)**

## **Вправа-практикум «Самооцінювання» (15 хв)**

*Ресурси:* бланки, ручки.

*Опис вправи:* учасники групознайомляться з Короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР, що призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми (додаток 12). Здійснюють самооцінювання на предмет наявності у себе зазначених симптомів.

*Результати обговорюються.*

## **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

### **Заняття 3. Ірраціональне мислення: профілактика**

*Мета:* розвиток навичок із виявлення ірраціональних ідей, когнітивних спотворень та їх профілактики.

#### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Відчути мить» (10 хв)**

*Опис вправи:* учасники об'єднуються у пари і сідають на стільці спинами один до одного. Не подаючи сигналів, учасники намагаються відчути мить, коли їх напарник хоче повернутися і теж повертаються. Кожна пара має три спроби для того, щоб одночасно обернутись і подивитись один на одного.

*Обговорення.*

#### **Вправа «Мозковий штурм» (15 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання:

- Що таке ірраціональне мислення?

#### **Вправа «Ірраціональні твердження: перемагаємо» (15 хв)**

*Ресурси:* картки з твердженнями, ручки.

*Опис вправи:* учасникам тренінгу роздаються картки, в яких зазначено 11 найбільш поширених ірраціональних тверджень (додаток 13). Кожен учасник обводить кружечком номер того твердження, з яким він погоджується. Потім кожен озвучує свої ірраціональні ідеї, які є руйнівними.

*Обговорення вправи:*

- Чому я так думаю?
- Як це впливає на мій емоційний стан?
- Як кожну ідею можна ірраціоналізувати?
- Що могло б для мене змінитися після раціоналізації

моїх думок?

#### **Міні-лекція (20 хв) (Додаток 14)**

#### **Вправа-практикум (20 хв)**

*Ресурси:* картки, чисті аркуші паперу, ручки.

*Опис вправи:* кожен учасник отримує картку з класичними когнітивними спотвореннями і чистий аркуш паперу. З одного боку на чистому аркуші вказується подія, що вплинула на психологічний стан учасника протягом останнього тижня. З іншого боку вказується когнітивне спотворення (може бути не одне), яке мало місце в цій ситуації (додаток 15).

*Результати обговорюються учасниками.*

**Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **БЛОК IV. Діяльнісний**

**Заняття 1. Збереження психологічного здоров'я: своєчасна допомога**

*Мета:* усвідомлення необхідності своєчасної самопомоги та допомоги колегам освітянам.

### **Зміст заняття**

**Вступ**

**Вправа «Радощі життя» (10 хв)**

*Опис вправи.* Тренер починає розповідати: «На березі швидкої і прозорої річки, в затінку великих, могутніх берез, світлих соняшників жили люди...». Після сигналу тренера розповідь продовжує інший учасник і т.д.

*Обговорення.*

**Вправа-дискусія «Психологічна допомога» (15 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні обговорити запитання:

- Чи бажаєте ви у складних ситуаціях отримати психологічну допомогу від колег?
- Чи готові ви надати таку допомогу своїм колегам у випадку, коли вони опиняються у важких ситуаціях?
- Що стримує вас приймати і надавати психологічну допомогу у колі колег?
- Що спонукає це робити?

**Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні відповісти на запитання «Чому вважається ефективним надання першої психологічної допомоги за принципом «рівний-рівному?» з обговоренням.

**Вправа «Притча» (15 хв)**

*Опис вправи*

Одного разу вчитель роздав своїм учням аркуші паперу, які були чистими. На папері не було нічого окрім невеличкої чорної крапки. Учні відмітили, що крапки у кожного з них були різного діаметру та знаходилися в різних частинах аркушу. Але

більше ніякої різниці між ними не було. Вчитель попросив описати те, що побачили на аркуші. Всі старанно розповідали про розмір та місце розташування крапки, висували всілякі теорії та думки щодо того навіщо вчитель поставив ці крапки. Нарешті, всіх вислухавши, вчитель запитав:

– Чому ви розказали мені стільки всього про крапку, але жоден навіть слова не сказав про білий папір, на якому вона намальована?!

Саме так і в житті – ми концентруємо всю увагу на поганих речах (так званих чорних плямках) і зовсім забуваємо про його світлі сторони, яких набагато більше.

Тому, я бажаю всім нам навчитися бачити і радіти світлим сторонам життя.

### **Вправа «Аналіз ситуації» (15 хв)**

*Опис вправи.* Учасникам пропонується обговорити ситуацію (додаток 16):

- Що стало причиною несвоечасного звернення за психологічною допомогою?

- Чим може загрожувати несвоечасне звернення за допомогою?

- Чим міг допомогти собі сам педагог?

- Чи могли надати допомогу колеги? Яку саме?

### **Вправа «Перша психологічна допомога: мій досвід» (15 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, ручки.

*Опис вправи:* кожному учаснику пропонується свій аркуш паперу розділити на два стовпчики. В першому стовпчику необхідно записати позитивний приклад з власного досвіду, що стосується своєчасного надання першої психологічної допомоги; в другому стовпчику записується негативний досвід.

*Обговорення вправи.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 2. Ситуації, що загрожують здоров'ю і життю: перша психологічна допомога**

*Мета:* усвідомлення необхідності своєчасної психологічної самопомоги та допомоги колегам, відпрацювання відповідних навичок.

### **Зміст заняття**

#### **Вступ**

#### **Вправа «Настрій» (10 хв)**

*Ресурси:* аркуші паперу з намальованими двома обличчями без рота, ручки.



*Опис вправи:* учасникам роздаються аркуші паперу, де намальовано два обличчя, на яких відсутній рот. Потрібно намалювати рот (сум, радість, смуток і т.д.) на першому обличчі згідно своїх відчуттів.

В кінці заняття тренер просить намалювати рот на другому обличчі.

Учасники повинні проаналізувати свої малюнки: з яким настроєм прийшли на заняття, який мають на кінець заняття, подібні чи відрізняються малюнки, обґрунтувати чому.

### **Вправа «Незавершене» (10 хв)**

*Опис вправи.* Учасники повинні завершити речення:

- «Навички надання першої психологічної самопомоги та допомоги мені потрібні для...»

- «Несвоєчасне отримання першої психологічної самопомоги допомоги загрожує...»

- «Я сподіваюся, що на цьому занятті...».

### **Відеовправа «Психологічна допомога» (25 хв)**

*Ресурси:* фільм, мультимедійні пристрої та засоби.

*Опис вправи:* перегляд короткометражного фільму «Психологічна допомога».

*Обговорення в групі.*

### **Рольова гра «Бути стійкими та ресурсними» (20 хв)**

*Опис вправи:* учасники об'єднуються в пари. Кожній парі на вибір пропонується згадати та розповісти ситуацію, в якій колега потребував негайної психологічної допомоги, і продемонструвати навички надання такої допомоги, навички власної стійкості та ресурсу. Потім учасники міняються ролями і повторюють вправу.

*Обговорення.*

### **Вправа «Аналіз/вибір» (15 хв)**

*Ресурси:* картки із ситуаціями.

*Опис вправи:* завдання полягає у вивченні учасниками групи ситуацій (додаток 17), що пропонуються, і вибору адекватних способів надання першої психологічної допомоги.

*Обговорення.*

### **Вправа «Підсумки» (10 хв)**

## **Заняття 3. Складна проблема: прості рішення**

*Мета:* розвиток навичок надання психологічної самопомоги та допомоги у освітян.

## Зміст заняття

### Вступ

#### Вправа «Пропуск» (10 хв)

*Опис вправи:* учасники групи починають рахувати від одного і далі. Проте є одна умова: треба пропускати числа, в складі яких є цифра 3, а також ті числа, які діляться порівну на 3. Наприклад: пропускати треба числа 3, 6, 9, 12, 15 і т.д.

#### Вправа «Власний досвід» (10 хв)

*Опис вправи:* учасники об'єднуються довільно у три-чотири підгрупи. Кожна група готує для обговорення ситуації (по 2-3 ситуації) з власного досвіду, коли виникала необхідність отримання або надання психологічної допомоги під час роботи.

*Презентація групами відпрацьованих завдань та їх обговорення:*

- Які методи самопомоги і допомоги застосовувалися?
- Чому саме ці способи надання допомоги було обрано?
- Чи відчували ви полегшення у своєму стані після отримання психологічної допомоги?
- Чи змогли допомогти колезі у критичній ситуації?

#### Вправа-практикум «Ефективність» (10 хв)

*Ресурси:* картка «Кейс ефективності» для кожного учасника.

*Опис вправи:* учасникам роздається картка «Кейс ефективності» (додаток 18).

*Тренер:* «Кейс ефективності – це комплексний план, що має на меті покращення сну, діяльності та харчування з метою збереження психологічного і фізичного здоров'я, підтримання активності та гарного самопочуття».

*Після ознайомлення з нею учасники беруть участь в обговоренні таких запитань:*

- Скільки годин на ніч ви спите протягом тижня?
- Скільки годин ви витратили на фізичні вправи протягом останнього тижня?
- Що ви їли протягомостанніх трьох днів?
- Чи змінився ваш раціон харчування? З чим це пов'язано?

#### Відеовправа «Психологічний бронезилет (10 хв)

*Ресурси:* фільм, мультимедійні пристрої та засоби.

*Опис вправи:* перегляд короткометражного психологічного фільму «Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах» з обговоренням.

## **Вправа «М'язова релаксація» (15 хв)**

### *Опис вправи*

Тренер повідомляє: «Послідовність вправ у процесі оволодіння методикою «Прогресуюча м'язова релаксація» така: від м'язів верхніх кінцівок (від кисті до плеча, починаючи з домінантної руки) до м'язів обличчя (лоб, очі, рот), шиї, грудної клітини та живота, а далі до м'язів нижніх кінцівок (від стегна до стопи, починаючи з домінантної ноги)».

Учасники починають виконувати вправи. *Після виконання комплексу вправ учасники діляться своїми враженнями і відчуттями.*

### **Міні-лекція (10 хв)** (Додаток 19)

## **Вправа «Власна програма дій!» (15 хв)**

*Ресурси:* чисті аркуші паперу, маркери.

*Опис вправи:* кожному учаснику пропонується подумати про те, що він отримав від програми і що збирається робити після завершення програми. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три стовпчики з написом «Шість місяців», «Три місяці», «Завтра» та заповнити ці стовпчики. Далі кожен учасник зачитує одну найважливішу річ із колонки.

## **Вправа «Підсумки заняття і програми в цілому» (10 хв)**

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.

За бажанням учасники можуть також звернутися і висловити свої думки безпосередньо до будь-кого з групи або до тренерів.

## **ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. Афанасьєва Н. Є. Основи психогієни та психопрофілактики : навч. посіб. Х. : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Х., 2008. 251 с.
3. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Х. : Вид. «ГЦ», 2015. 315 с.

4. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології : навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2006, 2011. 96 с.
5. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ : Академвидав, 2013. 312 с.
6. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування : метод. реком. К. : Міленіум, 2014. 84 с.
7. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. К. : «Академвидав», 2010. 280 с.
8. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Х. : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2010. 401 с.
9. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини : навч. посіб. К. : Знання, 2013. 335 с.
10. Посібник для фахівців з навчання дорослих / за ред. Т. Урдзе. Київ : ТОВ «Золоті ворота», 2013. 84 с.
11. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. К. : Кондор, 2005. 278 с.
12. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
13. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 420 с.
14. Перша психологічна допомога : посібник для тренера / уклад. А. М. Гірник, В. А. Чернобровкіна. Київ : Пульсари, 2017. 91 с.
15. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
16. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа, 2011. 430 с.
17. Розеншталь Л. Фон, Мольт В., Рюттінгер Б. Організаційна психологія / пер. з нім. Х. : Вид-во «Гуманітарний Центр», 2013. 464 с.
18. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник / Мелітополь : Вид-поліграф. центр «Люкс», 2015. 414 с.

19. Адамова Г. М., Бондаренко О. А., Грищенко О. В., Івасівка З. М., Квашенко В. П. Посібник для тренера. К., 2012. 99 с.
20. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестоपालова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. реком. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 67 с.
21. Ми переживемо. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практич. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні / авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.; за ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т.К., 2019. 96 с.
22. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.
23. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
24. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / за заг. ред. І. І. Приходька. Х. : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2016. 571 с.
25. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
26. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практич. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
27. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для педагогів. Хмельницький : ХМУО., 2015. С. 15-21.

28. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
29. Охорона психічного здоров'я: проблеми і шляхи їх рішення : Звіт про Європейську конференцію ВОЗ на рівні міністрів. ВОЗ. Копенгаген, 2006. 200 с. URL : <http://www.euro.who.int/data/assets/pdf.file/0010/96454/E87301R> (дата звернення: 02.10.2022).
30. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Психологічний журнал*. Київ, 2018. Вип. 2 (50). С. 65-73.
31. Рочняк А. Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Дніпро, 2018. № 1 (15). С. 56-62.
32. Тарабріна Н. В. Психологічні наслідки війни. *Психологічний світогляд*, 2000. № 1 (2). С. 26-29.
33. Тарабріна Н. В., Лазебна Е. О. Синдром посттравматичних стресових розладів: стан і проблеми. *Психологічний журнал*, 2000. Т. 13. № 2. С. 14-29.
34. Уніфікований клінічний протокол первинної, екстреної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: реакція на важкий стрес і розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*, 2016. № 4. С. 50-63.
35. Шестопалова Л. Ф., Бучок Ю. С. Основні напрями профілактики посттравматичних стресових розладів у жертв екстремальних подій. *Медицинская психология*. Харків, 2011. Т. 6, № 4. С. 7-9.
36. Яблонська Т. М., Булатевич Н. М. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Психологічний часопис*. Київ, 2018. № 5. С. 237-251. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2018\\_5\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_5_17) (дата звернення: 10.10.2022).
37. За життя! : навч. фільм. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=yPHvxH5bExU> (дата звернення: 03.11.2022).
38. Зміни себе сам : заняття з елементами тренінгу. URL : <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-zmini-sebe-sam-1007.html> (дата звернення: 12.11.2022).
39. Маска щастя : психолог. короткометр. мультф. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=2sH4jxIJ74k> (дата звернення: 12.11.2022).

40. Пацалюк Н. М. Формування особистісних якостей та рівень взаємодії в колективі. URL : <https://mmk.edu.vn.ua/uploads/images/articles/psiholog/broshure.doc> x (дата звернення: 22.10.2022).
41. Пошук рішень методом мозкового штурму. URL : <http://market.avianua.com/p> (дата звернення: 22.10.2022).
42. Психоемоційний тип тренінгу. Вправи на знайомство. URL : <http://osnova.com.ua/news/793> (дата звернення: 22.10.2022).
43. Психологічна допомога : навч. ролик. URL : <https://www.youtube.com/watchv=70Qz3s2R3HQ> (дата звернення: 12.11.2022).
44. Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах. URL : <https://www.youtube.com/watchv=Ftcw88QVS9k> (дата звернення: 12.11.2022).
45. Розвиток, мета, успіх. Притча «Чорна крапка». URL : <http://schastliviyimir.ru/interest/pritchi/chernaya-tochka.html> (дата звернення: 22.10.2022).
46. «Саме сьогодні!». Маніфест на кожен день від Дейла Карнегі. URL : <https://coma.in.ua/39548> (дата звернення: 12.11.2022).
47. Стресостійкість. Як і для чого її використовувати в життєвих ситуаціях? URL : <https://ns-plus.com.ua/2018/03/14/stresostijkist-yak-i-dlya-chogo-yiyi-vykorystovuvaty-v-zhyttyevyh-sytuatsiyah/> (дата звернення: 28.10.2022).
48. Збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога : тренінг для педагогів. URL : <https://naurok.com.ua/trening-dlya-pedagogiv-zberezhennya-ta-zmicnennya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga.html> (дата звернення: 02.11.2022).
49. Вчимося долати стрес : тренінгове заняття. URL : <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-vcimosa-dolati-stres.html> (дата звернення: 12.11.2022).
50. Профілактика стресів у педагогічній практиці : тренінгове заняття. URL : [http://art\\_cpapr.klasna.com/uploads/editor/8772/530585/sitepage\\_70/files.doc](http://art_cpapr.klasna.com/uploads/editor/8772/530585/sitepage_70/files.doc) (дата звернення: 02.11.2022).
51. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL : <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc> (дата звернення: 02.11.2022).

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Вступне заняття

##### Вступ

###### *Нотатки для тренера*

Представитися. Назвати своє ім'я. Розказати про мету роботи. Але варто пам'ятати, що вступне слово має бути привітним і незатягнутим. Після того, як привіталися і представилися, важливо подякувати всім присутнім за їх бажання взяти участь у програмі. Подякувати адміністрації закладу, завдяки яким стала можливою така робота і такі зустрічі. Вказати мету та термін проведення програми, це в подальшому допоможе учасникам сформуванню реальних очікувань. Обов'язково поінформувати групу про кейси, на яких будете зупинятися протягом занять, акцентувати увагу на цілісності програми і взаємозалежності її занять, необхідній присутності учасників протягом усієї програми.

Поговорити про деталі: харчування, перерви тощо.

##### **Вправа «Комфорт роботи»**

###### *Теоретична інформація*

Приходити вчасно – виявляти повагу до себе та інших. Усвідомлення права інших не гаяти час на очікування тих, хто запізнюється.

Бути позитивними – бути позитивними у висловах і ставленні до інших, прагнути до конструктивного вирішення всіх питань.

Не критикувати – наша зустріч – це діалог. Кожна точка зору – це особиста реальність, вона базується на власному досвіді. Точка зору іншої людини, це те, що бачить, чує й відчуває інша людина. Декому може не подобатися ця позиція, тому що люди часто думають, що розуміти позицію – означає поділяти її. Але розуміння важливе саме собою. Критикувати – означає ставити свою точку зору вище за іншу.

Говорити коротко, по черзі – дбати про можливість сказати, а також про можливість почути.

Персоніфікація – говорити від свого імені. Усвідомлення своєї позиції.

Добровільність – брати участь у програмі за бажанням, усвідомити, що вибір було зроблено в момент рішення йти на заняття. На заняттях є свої правила роботи. Це правила, за якими



працюють всі ті, хто свого часу вирішили брати участь у програмі.

Конфіденційність – особиста інформація не обговорюється і не виноситься за коло програми. Водночас, люди мають бути свідомими, що це правило особистої безпеки. І вони самі мають вирішувати та розуміти свою відповідальність за той обсяг інформації, який виносять на загальне коло. Під час програми деякі учасниці та учасники можуть бути не в звичних для них ролях, тому решта має бути лояльною до того, що бачать, і потім не обговорювати та не засуджувати їх поза програмою.

*Нотатки для тренера*

Прийняття правил – це вправа на засвоєння основних правил поведінки для ефективної роботи групи, як засіб регулювання групових процесів для уникнення проблем у взаємодії. Важливо не тільки декларувати ці правила, а й дотримуватися їх як під час проведення програми, так і в повсякденному житті.

Ця перша вправа має проводитися динамічно і позитивно. Наступні дні занять також починаються «Правилами», що дасть можливість проаналізувати їх більш детально в темі програми.

**Вправа «Вербальна презентація/вітання»**

*Нотатки для тренера*

Виконуючи вправу, важливо пам'ятати правило позитивності та добровільності. У перший день краще проводити вітання та презентацію короткими і особистими. Для забезпечення рівних можливостей, важливо не виділяти професійний досвід учасників під час першого заняття.

**Вправа «Очікування»**

*Нотатки для тренера*

Виконання вправи учасник має починати добровільно. Краще, коли тренер не говорить першим. Важливо, щоб учасники проговорювали всю фразу: «Від сьогоднішнього заняття я очікую...»

Першого дня можна запропонувати висловити очікування від всієї програми. В наступні – говорити про очікування від кожного заняття.

**Вправа «Позитив»**

*Нотатки для тренера*

Під час виконання цієї вправи часто виникають різні питання. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу: не

можуть говорити про себе. Не варто наполягати, важливо запропонувати ще подумати або замінити слова «Я пишаюся...» на «Мені подобається в собі...». Обов'язково потрібно повернутися до цієї людини по завершенню кола.

### **Вправа «Захист»**

#### *Нотатки для тренера*

Вправу можна проводити неструктуровано або по черзі. Якщо виконання вправи проходить недостатньо жваво, то тренери мають активно включитися, щоб витримувати швидкий темп.

Не забувати дякувати всім, хто висловився. Наприкінці вправи запитати як почуває себе людина, яка перебувала в колі, як почувалися інші, які говорили гарні слова.

Варто пам'ятати, що ця вправа, навіть успішно проведена, не завжди до кінця виводить людину з її «емоційно травмованого» стану.

Наприкінці вправи важливо зауважити – що «захисний» стілець можна знайти завжди і всюди. Тренери теж мають завжди пам'ятати про це.

### **Вправа «Руханка»**

#### *Нотатки для тренера*

Руханки потрібно проводити, щонайменше один раз на день. Якщо виникає потреба, а то й кілька разів на день.

### **Вправа «Підсумки»**

#### *Нотатки для тренера*

Роботу кожного заняття закінчуємо підсумками. На вибір тренерів, у перший день можна провести вправу «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...», другого дня – «Гірку почуттів», у третій день – «Валізу» і т.д.

## **Додаток 2**

### **Міні-лекція**

#### **Цілі: постановка**

#### **Правильність ставлення цілі:**

- обмежена кількість: слід зосереджувати увагу на 5-7 аспектах (не більше);

- вони мають відповідати встановленим вимогам.

Виділяють п'ять критеріїв, яким мають задовольняти цілі:

- *конкретність* – ваші цілі мають чітко вказувати на те, чого саме ви прагнете досягти;

- *вимірність* – результати мають бути представлені в кількісній формі. Ви маєте бути повністю переконаними в тому, що ціль було або не було досягнуто;

- *дієвість* – кожна ціль має містити «дієслово дії» (наприклад, «кинути», «закінчити», «видалити») замість дієслова в інфінітиві (наприклад, «бути», «мати» тощо);

- *реалістичність* – мають знаходитися в межах вашої зони комфорту, а потім виходити з неї (Я не вийшов за межі власної зони комфорту. Я думаю недостатньо глобально);

- *орієнтованість по часу* – кожна ціль має супроводжуватися остаточною датою її відпрацювання.

### Додаток 3

#### Міні-лекція

#### Збереження психологічного здоров'я: мотивація

Людське життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними чинниками здоров'я є: спосіб життя – 50%; навколишнє середовище – 20%; генетичні (спадкові) чинники – 20%; медичні чинники – 10%. Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати робочі, сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати самого себе та своє здоров'я. Розширення рамок нашої свідомості неминуче приводить до розуміння наших здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Збереження та зміцнення психологічного здоров'я допомагає зберегти оптимізм, добродушність і життєрадісність. Особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно.

## Міні-лекція Стрес і наслідки

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку. Основна реакція людини на воєнні дії – стрес. Під впливом стрес-чинників воєнної обстановки виникають типові психологічні реакції, які можуть бути як негативні, так і позитивні.

Позитивні: мобілізація психологічних можливостей, активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності, прояв інтересу, ентузіазму, активізація й оптимізація пізнавальної діяльності, підвищення готовності до рішучих і сміливих дій, підвищення витривалості, невибагливості, зниження порога відчуттів, прискорення реакцій, зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності, виникнення азарту, емоційного збудження, підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів, покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість, покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася, підвищення рівня розвитку вольових якостей, посилення ролі соціально-значимих і високих громадських мотивів.

Негативні: прояв занепокоєння, непевності, тривоги, загострення почуття самозбереження, гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки, нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності, руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі, недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях, втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії, поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності, виникнення гострих психотичних станів, прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор).

### Міні-лекція Стресостійкість: як підвищити

Стресостійкість дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Людина, яка має високий рівень стресостійкості, виділяється з маси – спокійна, упевнена в собі, самодостатня. Це людина – лідер. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації вона знаходить вихід. Для впевненого протистояння стресу важливі кілька чинників: ефективне планування часу; схильність до оптимізму; уміння розслабитися; розуміння своїх емоцій; самоконтроль і позитивний настрій.

Не варто ставитися до стресових ситуацій бездумно і несвідомо. Як тільки ви відчуваєте нервову напругу, проаналізуйте свій стан і спробуйте повернути його до норми: сповільнити серцебиття, налагодити нормальне дихання, направити потік думок у раціональне русло. Як можна рідше уявляйте собі негативний розвиток подій у ситуації, яка викликає у вас тривогу. Навпаки – уявляйте як вже все закінчилося з найкращим для вас результатом. Не забувайте вчасно «випускати пар», якщо негатив взяв над вами верх. Після важкого дня краще повністю викластися на фізичні навантаження (тренування). Розбийте велику проблему на кілька маленьких і складіть план їх вирішення. Тренуючись таким чином, ви зможете швидше та ефективніше знаходити шляхи виходу із складних ситуацій, а значить, зменшите кількість стресу. Крім того, висока стресостійкість – запорука глибокого, повноцінного сну, який є важливою складовою психологічного здоров'я.

### Кейс: карта допомоги при стресі

Кожен учасник отримує пусту картку. Поступово, разом з тренером, обговорюються наступні етапи, виділяючи достатньо часу на опрацювання кожного з них.

Учасникам пропонується занотувати наступні аспекти на отриманих картках:

1. ТОП-3 чинники, що викликають стрес.
2. ТОП-3 способи, у які вони відчувають стрес.
3. ТОП-3 причини для роботи над собою (рішення).
4. ТОП-3 речі, які вони планують зробити заради розвитку (вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу).
5. ТОП-3 людини, яким вони зателефонують (конкретні імена та контактна інформація).
6. ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги (наприклад, члени родини, друзі, медик, психолог, священник тощо).
7. Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для даної особи.

**Анкета**  
**«Оцінка обізнаності з питань суїцидальної поведінки»**

№ з/п	Запитання або твердження	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
Відношення до суїцидальної поведінки (СП)			
1	СП – не тема для обговорення		
2	Суїцид – результат серйозної помилки відповідальних осіб		
3	Суїцид – гріх		
4	Віросповідання визначає моє ставлення до СП		
5	У будь-кого є право на суїцид		
6	Майже всі коли-небудь думають про суїцид		
7	Бувають ситуації, коли суїцид – єдиний вихід		
8	Я можу погрожувати суїцидом, не маючи наміру цього робити		
9	Суїциденти мене дратують		
10	Не розумію молодих і здорових, які вчинили суїцид		
11	Самотність для мене – привід для самогубства		
12	Суїцид – спосіб припинити нестерпні страждання		
13	Я подумав би про суїцид при наявності невиліковної хвороби		
14	Тому, хто страждає від болісної хвороби і тому, хто просить легкої смерті медик повинен допомогти		
15	Хочу, щоб мені допомогли померти, якщо, не дай Бог, захворію невиліковоною хворобою		
16	Іноді суїцид – полегшення тягаря близьких		
Обізнаність з питань СП/пильність			
17	Суїцид – крик про допомогу		
18	Суїцид – бажання покарати когось або помститися		
19	Суїцид зазвичай вчиняють «зненацька»		
20	Близькі суїцидента зазвичай нічого не підозрюють		
21	У того, хто вчинив спробу суїциду, підвищений ризик СП		
22	Більшість з тих, хто думає про скоєння суїциду, уникає обговорення цієї теми		

23	Ризик СП зростає, якщо прямо запитати про намір		
24	Ті, хто повідомляють про намір суїциду, рідко йдуть на це		
Причини СП (ранжування за значимістю) за 7-ми бальною шкалою: 1 р. – найбільше значима причина, 7 р. – найменше значима причина			
			Рівень
25	Мозкові зміни		
26	Всі самогубці – психічно хворі		
27	Психоз, депресія		
28	Вживання психоактивних речовин		
29	Стрес і тривога		
30	Проблеми в родині		
31	Самотність		
Лікування і попередження СП			
32	Після спроби суїциду необхідне лікування: - в психіатричній лікарні	Так	Ні
33	- контроль, як при важких тілесних хворобах		
34	- психотропними препаратами		
35	- психотерапевта		
36	- сімейною терапією		
37	- бесідами священика		
38	- сном і спокоєм		
39	- СП може попередити спиртне		
40	- важливо тривале спостереження після виписки		
41	- суїцид можливо попередити		
42	- будь-хто зобов'язаний зупинити самогубцю		
43	- думок про суїцид не можна позбутися		
Знання і навички з питань СП			
44	Я маю достатньо знань про СП		
45	За необхідності, я зможу побачити ознаки / надати допомогу		



## КЕЙСИ

Кейс 1. Освітянин А. позитивний, відкритий, щирий, професійно підготовлений, впевнений, авторитетний. Протягом останнього тижня декілька разів промовляв такі речі:

- «Так втомився від усього, що хочеться померти!»,  
«Краще застрелитись, ніж терпіти таке життя!».

Кейс 2. Освітянка М. останні два тижні має поганий настрій, сумний вигляд, не реагує на гумор, намагається уникати близького спілкування з колегами. Якось в розмові з колегами сказала, що довелося зайняти велику суму грошей, яку негайно вимагають повернути та тероризують її рідних. Говорить, що проблем було б менше, якби вона загинула, можливо борг пробачили б.

Кейс 3. Освітянин О. недавно підписав контракт і прибув для проходження військової служби в одну з військових частин, яка залучена до участі у захисті держави на передовій. Вже в районі виконання бойових завдань повідомляє своїм колегам освітянам, що він дуже радий, що буде служити на лінії зіткнення з противником, бо всі ми колись помremo, а у нього є великий шанс померти героєм, якого всі будуть тепло згадувати і завжди пам'ятати, це – гідна смерть.

**Міні-лекція****Психологічна травматизація: визначення, причини розвитку**

Коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує її захист (чинить надекстремальний вплив на психіку людини), викликаючи в неї травматичний стрес, відбувається його трансформація у психологічну травму. Таким чином, у випадках, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини, аналогічно до порушень у соматичних процесах, стрес стає психотравмою, наслідки якої знаходять прояв на всіх рівнях функціонування людини: психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях тощо. У цьому випадку йдеться про психологічну травматизацію особистості.

Психологічна травматизація може розвиватися не лише у тих, хто безпосередньо пережив травматичну подію, але й у свідків цієї події, або у тих, хто дізнався про неї і «побачив» її за допомогою засобів масової інформації тощо. Проте, на підставі наявності тих чи інших подій, що для більшості людей можуть виявитися травмуючими, не можна стверджувати, що дана людина обов'язково отримає психологічну травму. З упевненістю можна говорити лише про те, що внаслідок пережитого травматичного стресу, імовірність розвитку психологічної травматизації значно зростає.

## Анкета «Стрес-чинники»

№ з/п	Назва чинника	Рівень
1	Ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності	
2	Події, у результаті яких постраждали честь та гідність	
3	Фізичне знищення ворогів (особливо вперше)	
4	Побоювання, страх власної загибелі	
5	Поранення, контузії, каліцтва	
6	Погані гігієнічні умови	
7	Страшні картини смерті, людські втрати та муки	
8	Помилки виживання	
9	Стресори сімейного життя	
10	Стресор морально-етичного характеру (докори сумління, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів захисту)	
11	Сексуальна дисгармонія	
12	Незадоволеність у біологічних і соціальних потребах	
13	Незадоволеність у матеріальних потребах	
14	Страх полону	
15	Захоплення у полон рідних, друзів, знайомих	
16	Необхідність переробки великого обсягу інформації та необхідність прийняття рішень	
17	Досвід невдалих дій (прорахунок при оцінці ситуацій та ін.)	
18	Довготривалі навантаження, які породжують втому	
19	Монотонність умов, які оточують	
20	Необхідність постійно виконувати вимоги керівників	
21	Випадки загибелі мирних громадян, рідних, друзів	
22	Контакт зі значною кількістю поранених	
23	Вигляд трупів, крові	
24	Руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту	

25	Вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина	
26	Запахи газів, трупів та ін.	
27	Довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії	
28	Різкі, неочікувані зміни умов роботи	
29	Неможливість змінити умови свого існування	
30	Інтенсивні міжособистісні конфлікти	

## Додаток 11

### Кейс: коли тобі потрібно звернутися за професійною психологічною допомогою

У нашому житті виникають ситуації, які викликають негативні відчуття, тривогу, стрес. І ми не завжди розуміємо, чи наступив той момент, коли потрібно звертатися за допомогою до психолога (психотерапевта, ін.), чи ми можемо справитися самі. Тільки ти сам можеш визначити, коли прийшов час звертатися за допомогою до фахівця. Важливо розуміти, що існують обставини, коли консультація спеціаліста – це кращий спосіб для виходу з проблемної ситуації.

За допомогою до психолога необхідно звернутися у випадку:

1. Якщо ти відчуваєш себе нездатним справлятися з інтенсивними відчуттями або тілесними відчуттями, якщо ти відчуваєш, що напруженість твоїх емоцій не знижується протягом певного періоду часу, хронічну напругу, замішання, спустошеність або якщо ти продовжуєш відчувати неприємні тілесні відчуття.

2. Якщо через деякий час ти продовжуєш відчувати заціпеніння і пустоту або інші аналогічні відчуття, якщо ти підтримуєш активність лише заради того, щоб не згадувати про травмуючі події.

3. Якщо продовжуються нічні кошмари і безсоння.

4. Якщо у тебе немає людини або групи, з ким можна поділитися своїми відчуттями, і ти відчуваєш, що потребуєш цього.

5. Якщо тобі здається, що твої взаємостосунки в сім'ї погіршилися або з'явилися сексуальні проблеми.

6. Якщо з тобою відбуваються аварії або нещасні випадки.

7. Ти помічаєш що куріння, вживання алкоголю, або психотропних речовин перетворюються на залежність, від якої ти не можеш позбутися.

8. Якщо страждає твоя робота і ти став гірше справлятися зі своїми обов'язками.

9. Якщо помічаєш, що ти особливо уразливий або не вважаєш, що одужання наступило.

10. Постійна втомленість і знемога заважають тобі сконцентруватися і прийняти яке-небудь рішення, зібратися і якось діяти.

11. Якщо ти страждаєш дуже сильно, або дуже довго.

12. Якщо життя здається марним, безглуздим, виникають думки про смерть, можливо, ти навіть думаєш про самогубство.

13. Ти думаєш, що невдача цілком поглинула тебе, що все краще в твоєму житті вже було, і що ніщо не змінюватиметься на краще.

14. Ти виснажений страхом, який заважає тобі виконувати задачі, спілкуватися з колегами, знаходитися в замкнутому просторі, говорити.

15. Занепокоєння і тривога проявляються щодня, ти не можеш з цим упоратися, вони позбавляють тебе впевненості в завтрашньому дні.

16. Якщо стрес починає проявлятися через психосоматичні симптоми: безсоння, проблеми травлення, серцево-судинні і сексуальні проблеми.

17. Якщо ти постійно відчуваєш у себе нервову напруженість і майже в будь-якій ситуації втрачаєш контроль і можеш відповісти або агресією або зриваєшся на плач.

18. Мовчання, грубість або крик замінюють діалог і проблеми в спілкуванні псують відносини з людьми, які тебе оточують.

19. Відчуваєш себе самотнім, незрозумілим і знехтуваним.

20. Нав'язливі думки про те, що з тобою «щось не так» диктують тобі дивну поведінку, яка повторюється і без якої ти не можеш обійтися, а її відсутність породжує болісну тривогу.

21. Якщо втрата близької людини викликала тривалу депресію.

22. Ти відчуваєш що вина, апатія або відсутність надії починають пригнічувати тебе.

### Коротка шкала тривоги, депресії і ПТСР

#### Інструкція

Шкала складається всього з 10 пунктів і передбачає відповіді «так» або «ні» на чітко сформульоване питання: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайної події) або психічної травми, Ви більшою мірою, ніж зазвичай, відчуваєте наступні стани». Відзначте Вашу відповідь.

Пункти	Так	Ні
Нездатність «розслабитися» (напруженість)		
Роздратування та поганий настрій		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент		
Неуважність, погане зосередження уваги		
Сильний смуток, печаль		
Сильна втома, нестача енергії		
Потрясіння або паніка		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію		
Труднощі із засипанням, погіршення сну		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі професійної		

#### Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей «так».

## Ірраціональні твердження

№ з/п	Ірраціональне твердження
1.	Для дорослої людини вкрай необхідно, щоб кожен її крок був привабливим для оточуючих
2.	Є вчинки порочні, кепські і винних в них необхідно суворо карати
3.	Це катастрофа, коли все йде не так, як хотілося б
4.	Всі біди нав'язані нам ззовні – людьми або обставинами
5.	Легше уникати відвертості і труднощів, ніж їх долати
6.	Кожен потребує чогось більш сильного і значного, ніж те, що він відчуває у собі
7.	Треба бути у всіх відношеннях компетентним, адекватним, розумним і успішним (треба все знати, вміти, все розуміти і в усьому досягати успіху)
8.	Те, що сильно вплинуло на наше життя одного разу, завжди буде впливати на нього
9.	На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінювалися у бажаному для нас напрямку
10.	Пливти за течією і нічого не робити – це шлях до щастя
11.	Ми не владні над своїми емоціями і не можемо не відчувати їх

### Міні-лекція

#### Класичні когнітивні спотворення: ірраціональне мислення

Когнітивне спотворення – це перебільшене або ірраціональне мислення, що виникає на початку та під час психопатологічного стану, особливо якщо такий стан є результатом психосоціальних чинників, зокрема депресії та занепокоєності.

Когнітивне спотворення – це думки, що примушують людей невірно сприймати реальність. Негативне мислення викликає негативні емоції. Потрапивши у складні умови, виникнення спотворених думок може формувати негативне ставлення до світу в купі з депресивним та занепокоєним психічним станом.

До класичних когнітивних спотворень належать: мислення по типу «все або нічого», завелике узагальнення, психічне фільтрування, відкидання позитивного, читання думок, пророкування майбутнього, катастрофізація, перебільшування або применшення, емоційне обґрунтування, вимоги до себе, клеймування /хибне клеймування, персоналізація, неадекватне мислення, компенсаційні непорозуміння.



### Когнітивні спотворення

1. Мислення по типу «все або нічого». Ви сприймаєте лише чорне чи біле або мислите чіткими категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу.
2. Завелике узагальнення: Ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій.
3. Психічне фільтрування: Ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.
4. Відкидання позитивного: Ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуетесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного.
5. Читання думок: Ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.
6. Пророкування майбутнього: Ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт.
7. Катастрофізація: Ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.
8. Перебільшування або применшення: Ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).
9. Емоційне обґрунтування: Ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей.
10. Вимоги до себе: Ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших.
11. Клеймування /хибне клеймування: «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших.
12. Персоналізація: Ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишній події, що мають невелике відношення до вас.
13. Неадекватне мислення: Будь-яка зайва думка у певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).
14. Компенсаційні непорозуміння: Віра у необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху.

**Кейс: приклад з практики**

Двоє колег освітян, підписали контракт на проходження військової служби в Збройних Силах України задля захисту держави від ворожих нападників рашистів. У військовій частині зарекомендували себе як порядні, адекватні військові. Під час вирішення побутових проблем (заготівля дров для буржуйки) в районі бойових дій разом вирушили до посадки. Пройшовши біля 200 метрів, один військовослужбовець натрапив на міну та загинув. При цьому інший його колега військовослужбовець отримав поранення та лікувався у військовому шпиталі. Цю подію поранений військовий дуже важко переживав, проте ззовні намагався приховати будь-які свої переживання.

Проте рідні і колеги освітяни, які провідували його у шпиталі, помітили, що він замкнувся в собі та обмежив коло спілкування, хоча всіх запевняв, що він нормально почувається. Згодом військовий втратив нормальний сон, став нестриманим, запальним, з'явилися приступи гніву та агресії. Рідні помітили, що він перестав турбуватися про збереження свого життя. Коли наслідки психологічної травматизації стали очевидними, військовий звернувся по допомогу.

**Кейси: надання першої психологічної допомоги  
в ситуаціях, що загрожують здоров'ю і життю**

*Аналіз ситуації*

Освітнянин М. під час обстрілу втратив свого єдиного сина. Почався нестримний плач. Чим можна допомогти колезі? Чого не можна робити при такому стані?

*Для обговорення:* в сльозах міститься велика кількість гормону стресу, і, поплакавши, людина позбавляється його, їй стає легше. Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти «слабак»; тобі не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається.

Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психологічному і фізичному здоров'ю людини може бути нанесена шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, «узяти себе в руки».

Дай собі час і можливість виплакати. Проте, якщо ви відчуваєте, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть наступні прийоми:

- випити води;
- дихати повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.

*Допомога колезі при плачі.* Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе. Якщо людина стримує сльози, то у неї не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація, яка спровокувала плач, затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному і психологічному здоров'ю людини.

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встанови фізичний контакт із постраждалим (покласти свою руку йому на плече або спину, погладити його по голові (попередньо спитати дозволу). Дати змогу йому відчуття, що ти поряд.
3. Застосувати прийоми «активного слухання» (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляти «ага», «так»; кивати головою, тобто підтверджувати, що слухаєте і співчуваєте; повторювати за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говорити про свої відчуття і відчуття постраждалого.

4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.

5. Не задавайте запитань, не давайте порад. Ваша задача – вислухати.

Освітянин П. повинен був вийти на волонтерську діяльність, проте занедужав і замість нього відповідальність за поставлену задачу лягла на його колегу, який разом з колегами вирушив для виконання іншої діяльності. Повертаючись назад, колега був тяжко поранений. До подальшої діяльності повернутися не зможе. Отримав інвалідність. Колега П. весь цей час відчуває почуття провини і сорому, що значно відображається на якості життя. Чим можна допомогти колезі? Чого не можна робити при такому стані?

*Для обговорення:* багато людей, що пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самотійно або без сторонньої допомоги дуже важко. Тому, в разі, якщо ви їх відчуваєте, подумайте про звернення по допомогу до фахівця, це допоможе вам подолати проблему.

*Самодопомога:* Коли ви говорите про свої відчуття, використовуйте замість «мені соромно» або «я винуватий» словосполучення «я жалкую», «мені шкода». Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти вам оцінити свої переживання і справитися з ними.

Напишіть про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття. Допомога колезі при відчутті провини або сорому:

Якщо з вами поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайтеся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.

Поговорити з людиною, вислухати її. Дати зрозуміти, що ви слухаєте і розумієте її (кивайте, піддакуйте, говоріть «угу», «ага»). Не засуджуйте, не намагайтеся оцінювати її дії, навіть, якщо вам здається, що людина вчинила неправильно. Дайте зрозуміти, що приймаєте її такою, якою вона є. Не намагайтеся переконати. Наприклад, «Ви не винуваті», «Таке з кожним може трапитися». На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розказати про свої відчуття. Не давайте порад, не розказуйте про свій досвід, не задавайте питань – просто слухайте.

## Кейс ефективності

## СОН

**Переваги сну**

- Сон покращує пам'ять.
- Сон зменшує стрес.
- Сон покращує імунітет.
- Сон покращує фізичний стан.
- Сон допомагає тілу виліковуватись.

**Поради для гарної гігієни сну**

- Лягайте спати та прокидайтесь щодня в той же час.
- Уникайте вживання кофеїну та алкоголю перед сном.
- Уникайте надмірних прийомів їжі перед сном.
- Уникайте вживання нікотину перед сном.
- Поступово зменшуйте власну активність за 30-60 хвилин до сну.

## АКТИВНІСТЬ

**Фізична активність**

- Будь-який рух вашого тіла потребує більше роботи м'язів та енергії у порівнянні із станом спокою.
- Водночас нормальна фізична активність потребує помірної або потужної інтенсивності.
- Пройдіть 10 000 кроків протягом доби.
- Скоротіть час без активності (сидіння).

**Вправи**

- Тип фізичної діяльності.
- Спланована, структурована та повторювана діяльність.
- Мета – підтримати або покращити стан здоров'я або фізичну форму.
- Комбінуйте фізичні вправи на силу, витривалість, збалансованість, гнучкість та координацію.
- Розтягування та розминка.

## ХАРЧУВАННЯ

- Не існує ідеального раціону харчування, що може підійти до кожної особи.
- Вживання овочів покращує стан вашого здоров'я.
- Харчові добавки не можуть повністю замінити звичайну їжу.
- Помірність має ключове значення.
- Необхідно мати інформацію про харчові дієтичні добавки.

**Поради для покращення стану здоров'я**

- Прилади контролю фізичного стану допомагають слідкувати за сном, харчуванням та активністю.
- Зверніться до місцевого фахівця для підбору оптимального раціону харчування з урахуванням особистих потреб.

**Кейс: рекомендації щодо того, як пережити стрес з найменшими втратами**

1. Пригадайте, як ви себе почували, коли все було добре. Коли уявляєш себе в комфортній ситуації, з'являються відчуття, пов'язані з нею.
2. Розслабтеся фізично. Якщо тіло і м'язи розслаблені, то і психіка не може бути в напруженому стані.
3. Постарайтеся бути реалістичнішими, описуючи собі або близьким ситуацію, в якій знаходитесь. Уникайте таких слів, як «ніколи», «завжди», «ненависть».
4. Живіть сьогоднішнім днем. Встановіть цілі на сьогодні і досягайте їх.
5. Не дозволяйте собі «потонути» в жалості до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Любов, дружба і допомога – могутні засоби в боротьбі із стресом.
6. Примусьте стрес працювати на вас. Багато людей перемогли стрес, відмовившись стати такими, що програли. Вони зустріли випробування з піднятою головою. Якщо ви зможете прийняти негативну подію як необхідність зробити позитивну дію, ви переможете стрес його ж зброєю.
7. Прагніть не думати про минулі події як про поразку.
8. Ставтеся до стресу як до джерела енергії. Кожну проблему, яку ставить життя, сприймайте як виклик.
9. Ви не можете відповідати за поведінку інших, але можете контролювати свою реакцію на їх вчинки. Ваша головна перемога – це перемога над своїми емоціями.
10. Не прагніть догодити всім, це нереально, ви повинні час від часу догоджати собі.
11. Намалюйте в думках картину свого майбутнього і порівняйте її з тією невеликою за часом кризою, яку ви переживаєте зараз.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЖИТОМИРСЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
Державний навчальний заклад  
**«ЖИТОМИРСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ ТЕХНОЛОГІЧНЕ  
УЧИЛИЩЕ»**

10001 м. Житомир, вул. Баранова 72, тел. 42-76-95 р/р 35218011000466  
УДК в Житомирській області МФО 811039 код 05536403

---

вих. № 981 від 02 грудня 2022 р.

**ВІДГУК**

**на профілактичну програму**  
**«Психологічний бронезилет: бути стійкими та ресурсними»**  
*авторського колективу: практичного психолога Світлани ПЛІС,  
соціального педагога Світлани ПОЛІЩУК*

Авторська просвітницька програма розроблена на актуальну тему в умовах війни. З огляду на це, авторки вважають, що основне завдання полягає у збереженні та зміцненні психологічного здоров'я освітян, запобіганні розвитку в них посттравматичних порушень, внаслідок виконання освітньої діяльності та прояву наслідків психологічної травматизації, що визначає мету програми. Відповідно мета програми передбачає виконання таких завдань: сформувати позитивне ставлення до себе, уявлення про власну життєву перспективу; мотивувати освітян до збереження власного психологічного здоров'я; поінформувати про причини розвитку психологічної травматизації та її можливі наслідки; сприяти формуванню вмій і навичок саморегуляції емоційного стану; навчити навичкам надання першої психологічної допомоги; мотивувати освітян на використання набутого в ході програми досвіду під час здійснення професійної діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

Авторки програми проаналізували значну кількість психолого-педагогічних джерел, добре розуміються на проблемі.

Гідністю є те, що запропонована авторками програма, є сучасною інтерактивною психолого-педагогічною технологією у здійсненні профілактичної діяльності в освітньому процесі.

Апробацію програми проведено в училищі у вересні 2022 р. авторським колективом – практичним психологом Світланою ПЛІС та соціальним педагогом Світланою ПОЛІЩУК.

Профілактична програма може бути застосована спеціалістами психологічної служби для реалізації в закладах освіти, що додає їй практичну значущість. Програма надрукована та оформлена відповідно до вимог.

Директор училища засвідчує якісну підготовку авторського колективу та переконаний, що програма заслуговує на позитивний відгук.

Директор

Петро ГРАДОВСЬКИЙ

**3.2. Єфименко Л. С. Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому (Державний навчальний заклад «Бердичівське вище професійне училище»)**

**Анотація**

**Єфименко Л.С., профілактична програма**

**«Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому»**

Програма «Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому» сприяє самопізнанню й стабілізації адекватної самооцінки, подоланню особистісних дефіцитів та оволодінню комунікативними навичками. Вона містить цикл тренінгових занять для здобувачів освіти, які навчаються у вищому професійному закладі освіти на базі неповної та повної загальної середньої освіти. Заняття спрямовані на попередження інтернет-залежності від глобальної мережі «Інтернет» у підлітків та інформування молоді про ключові аспекти даного явища.

Ця програма буде принагідною соціальному педагогу, практичному психологу, класному керівнику в роботі із здобувачами освіти підліткового та юнацького віку в закладах професійної (професійно-технічної) освіти.



## **Відгук на авторську профілактичну програму**

### **«Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому»**

Протягом останніх років наша країна пережила і дотепер переживає значні виклики, які пов'язані як з глобальними кризами світового масштабу, так і з початком воєнних дій проти нашого народу. Внаслідок цього різко змінилися реалії нашого життя і населення, іноді не маючи альтернативних видів інформації чи дозвілля, масово експлуатує мережу «Інтернет» та її ресурси, в основному використовуючи мобільні телефони.

Тому, в жовтні-листопаді 2022 року у Державному навчальному закладі «Бердичівське вище професійне училище» було проведено апробацію профілактичної програми «Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому» зі здобувачами освіти. Підготувала та провела заняття програми соціальний педагог Людмила Єфименко.

Мета програми полягає в профілактиці інтернет-залежності у здобувачів освіти через ознайомлення з видами, причинами та наслідками, правилами користування й безпечною поведінки в глобальній мережі «Інтернет».

У ході роботи було проведено вправи на усвідомлення і формування інформаційної компетентності, вміння адекватно оцінити і зрозуміти ситуацію, а також правильно дати оцінку. Під час проведення занять програми учасники відзначалися позитивом, активно брали участь у вправах, були налаштовані на плідну і змістовну роботу, актуальну на теперішній час.

Ведуча занять постійно спонукала учасників до дій, уважно відносилася до кожного з них та приділяла максимум часу й уваги, заохочувала активну і позитивну поведінку, уникаючи при цьому конкретних суджень. Це дало змогу учасникам аналізувати, реагувати та діяти. Заняття проходили легко, вільно та невимушено.

Програма «Безпечна поведінка молоді в інтернеті: я живу по-новому» є інформативною, наповненою та ресурсною.

Директор

Тетяна ПОЛЩУК

## ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ .....	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ .....	4
СТРОКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ .....	5
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ .	6
ЗАНЯТТЯ 1. ПЛЮСИ ТА МІНУСИ ІНТЕРНЕТУ .....	11
ЗАНЯТТЯ 2. ТИПОВИЙ КОРИСТУВАЧ В ІНТЕРНЕТІ .....	15
ЗАНЯТТЯ 3. ЗАГРОЗИ В ІНТЕРНЕТІ .....	19
ЗАНЯТТЯ 4. ПІДЛІТКИ ТА СОЦМЕРЕЖІ .....	24
ЗАНЯТТЯ 5. НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ .....	30
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	46
ДОДАТКИ .....	48

## Теоретичні основи програми

Від часу створення глобальної мережі «Інтернет», якщо брати історичну довідку, це – 1969 рік для одних користувачів, і 1990 рік для інших, пройшло не так вже й багато часу. Це близько 50-30 років відповідно. Але розповсюдження цієї мережі вражає не стільки темпами, скільки широтою та глибиною проникнення у буквально усі можливі (і доволі часто не можливі) сфери людської діяльності. Інтернет увійшов до людського життя безповоротно, як електрика, як автомобіль, невинно та непомітно, після чого людство опинилося в сучасному, вже інформаційному суспільстві.

Всупереч своєму початковому призначенню, інтернет виявився потужним засобом соціалізації людей. І, як результат, інтернет здійснює не тільки значний вплив на особистість, але і тиск. Відносна легкість доступу, простота в користуванні, доступність інформації, що зберігається в мережі, відсутність її обмеження, яскравість фарб навколишнього світу і можливість їх побачити – ось, що дає своїм користувачам мережа «Інтернет». На сьогоднішній день – це буквально невичерпне джерело інформації.

Завдяки такому бурхливому розвитку глобальна мережа на сьогоднішній день вже встигла перетворитися ще й на каталог розваг, в якому кожен може знайти те, що йому до вподоби, не зважаючи молодь це чи дорослі люди. І якщо навіть дорослі не в змозі протистояти принадам віртуального світу, то сучасна молодь взагалі потрапляє в залежність світу, якого не існує. Багато з тих, хто потрапив (дозволив собі потрапити) в таку залежність, там і залишається, міняючи реальне життя на віртуальне. З огляду на це, змінюється і саме сприйняття навколишнього світу індивідом. На основі цього виникає велика кількість проблем, отриманих від інтернет-задовольень, і перелік їх доволі великий, особливо у молоді, яка є набагато менш стійкою до таких загроз в силу відсутності чи недостатнього розвитку стримуючих механізмів. Сюди входять проблеми психологічного, психічного, соціального та медичного характеру, які можуть спричинити справжній хаос в житті індивіда, тобто виступають безпосереднім чинником загальною.

### ***Науково-методичне обґрунтування програми***

**Актуальність** даної профілактичної програми полягає в тому, що за даними міжнародного дослідницького проекту ESPAD у 2019 році майже 45% опитаних підлітків проводили в

соціальних мережах до трьох годин, ще близько 50% – чотири години і більше. Для України наводяться наступні цифри: з усього населення активними користувачами є більше, ніж 22 мільйони осіб. Неважко здогадатися, що основу з цих користувачів складає саме молодь. В 1996 році було вперше сформульовано термін «Інтернет-залежність» доктором Айвенном Голдбергом, який зробив припущення, що такий вид залежності існує та розвивається. На сьогоднішній день проблема інтернет-залежності вивчається в багатьох напрямках: медицина, психологія, соціологія. У багатьох країнах функціонують спеціалізовані клініки, а даний розлад віднесений до таких хвороб як алкоголізм. Дослідники даного виду залежності вказують, що механізм формування має загальну схожість з алкогольною чи наркотичною залежністю, хоча тут відсутній фактор прямого впливу діючої речовини, але прогнозований результат доволі схожий.

З наведеного вище зрозуміло, що проблема інтернет-залежності в населення є дійсно актуальною. Реалії теперішнього життя з такими світовими викликами як пандемія хвороби чи воєнні дії в нашій країні ще більше погіршили ситуацію з інтернет-залежністю, адже населення, іноді не маючи альтернативних видів інформації чи дозвілля, масово експлуатує мережу «Інтернет» та її ресурси, в основному використовуючи мобільні телефони. Але даною проблемою опікувалися на державному рівні ще й раніше, про що свідчить ряд документів: Концепція превентивного виховання дітей та молоді від 25.02.1998 року, де розкриті теоретико-методологічні засади профілактики; лист МОН України від 06.11.2009 № 1/9-768 «Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів»; лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 04.02.2021 № 22.1/10-204 «Про проведення заходів з нагоди Дня безпечного Інтернету»; Рекомендація СМ/Rec (2018)7 Комітету Міністрів державам-членам про принципи дотримання, захисту та реалізації прав дитини в цифровому середовищі (ухвалено Комітетом Міністрів 04 липня 2018 року на 1321-му засіданні заступників міністрів).

Тобто визнання проблеми, існування її актуальності, критична можливість набути складні проблеми, і що головне, негативні наслідки для фізичного та розумового здоров'я підлітків визнається на вищих рівнях.

**Мета просвітницької програми:** усвідомлення і формування інформаційної компетентності у здобувачів освіти,

вміння адекватно оцінити і зрозуміти ситуацію, а також правильно дати оцінку через ознайомлення з видами, причинами та наслідками, правилами користування та безпечної поведінки в глобальній мережі «Інтернет».

**Завдання:**

1. Формування у здобувачів освіти адекватного відношення до мережі «Інтернет».

2. Формування основних знань про глобальну мережу. Привернення уваги молоді до проблеми інтернет-залежності, а також небезпек, які можуть бути нею спричинені.

3. Підвищення та стабілізація самооцінки серед учасників.

4. Інформування молоді про існуючі служби надання допомоги, номери «гарячих ліній».

**Цільова аудиторія.** Програма орієнтована на здобувачів освіти 15-18 років. Заняття розроблені у формі тренінгового заняття для учнівської молоді, яка навчається за обраною професією після здобуття базової середньої освіти (5 занять).

**Опис строків і послідовності етапів реалізації програми.** Доцільно проводити роботу з профілактики інтернет-залежності один раз на тиждень в довільно вибраний день.

**Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми.** Обрано кабінет навчально-тренувального центру, який пристосовано до подібних заходів. Кабінет добре освітлений, його оснащено всіма необхідними меблями, комп'ютерною технікою та іншим обладнанням і приладдям. Кожне заняття складається із вступної, основної та заключної частин.

**Структура занять включає:**

- процедуру знайомства – вітання, розробка правил групи, збір очікувань;

- основну частину – вправи, рольові ігри, аналіз ситуацій та інші методи;

- процедуру прощання – зворотній зв'язок, збір вражень, прощання.

**Перелік матеріалів та обладнання** (детальний), які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано в описі занять та ході роботи, з приміткою.

Також, окремо надано пояснення в роботі ведучого з приміткою «Інформація соціальному педагогу».

**Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.**

Впроваджувати та використовувати у роботі заняття з

елементами тренінгу можуть: соціальний педагог, практичний психолог, класний керівник (куратор) групи.

***Ефективність програми визначається досягненням очікуваних результатів щодо:***

- формування основних знань про глобальну мережу та адекватного відношення здобувачів освіти до інтернету в цілому;
- привернення уваги молоді до проблем інтернет-залежності, а також небезпек, які можуть бути нею спричинені; правопорушень, які можуть бути вчинені в соціальних мережах;
- підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку та самовдосконалення;
- поліпшення здоров'я та якості життя, відносин з оточуючими та в сім'ї;
- виховання цілеспрямованості, почуття відповідальності за свої вчинки;
- скорочення часу перебування підлітків в соцмережах та мережі «Інтернет»;
- інформування молоді про існуючі служби надання допомоги, номери «гарячих ліній».

***Опис проведення апробації.*** Програма була апробована зі здобувачами освіти І курсу в Державному навчальному закладі «Бердичівське вище професійне училище». Було обрано одну групу здобувачів освіти, які навчаються за професією на базі 9 класу віком 15-18 років.

Заняття з елементами тренінгу здобувачами освіти були сприйняті позитивно. У цікавій, незвичній, динамічній, інтерактивній формі вони отримували нову інформацію, аналізували ситуації, обговорювали ключові моменти.

Тематика занять, яка була запропонована, дозволяє підліткам ознайомитися з інформацією та усвідомити її.

П'ять занять для групи цілком достатньо, щоб надати інформацію, виконати вправи, обговорити – здійснити профілактичну роботу серед здобувачів освіти. Загальна кількість часу, затрачена на реалізацію просвітницької програми для здобувачів освіти на базі 9 класів – 225 хвилин. Кількість учасників на занятті: 5-10 осіб. Якщо в навчальній групі здобувачів освіти більше, то можна розділити їх на дві підгрупи та запланувати проведення занять під час двох виховних годин.

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### ПЛАН ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Напрямок роботи	Види роботи	Орієнтовна тривалість хв	Ресурсне забезпечення
<b>ЗАНЯТТЯ I</b>				
1.	Знайомство одне з одним	Вправа «Розповідь про себе»	10	Стікери, маркери
2.	Створення доброзичливої атмосфери	Вправа «Що я найбільше ціную в собі?»	5	Стікери, маркери
3.	Виявлення очікувань здобувачів освіти	Вправа «Інтернет»	10	Ватман, маркери
4.	Виявлення обізнаності здобувачів освіти про мережу «Інтернет»	Вправа «Інтернет: плюси та мінуси»	15	Ватман, маркери, аркуші паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч
5.	Анкетування	Анкетування	5	Заготовлені бланки анкет (додаток А)
<b>ЗАНЯТТЯ II</b>				
1.	Збереження доброзичливої атмосфери	Вправа «Знайомство»	10	Стікери, маркери
2.	Стабілізація та підвищення самооцінки	Вправа «Автопортрет»	10	Ватман, маркери

3.	Висвітлення позитиву та негативу онлайн-спілкування в мережі «Інтернет»	Вправа «Портрет інтернет-користувача»	10	Ватман, маркер
4.	Визначення рівня поінформованості підлітків щодо комунікаційних технологій	Вправа «Види комунікаційних технологій»	5	Ватман, маркер
5.	Виявлення обізнаності здобувачів освіти про мережу «Інтернет»	Вправа «Тематичний диспут»	5	Ватман, маркер
6.	Визначення ступеню залежності учасників тренінгу від мережі «Інтернет»	Вправа «Домашнє завдання»	5	Бланки (додаток Б)
<b>ЗАНЯТТЯ III</b>				
1.	Збереження доброзичливої атмосфери	Вправа «Золота рибка»	5	Стікери, маркери
2.	Наочна демонстрація	Вправа «Клубочок»	5	Клубок ниток
3.	Формування особистісної поведінки	Вправа «Моя сторінка в соціальній мережі»	10	Ноутбук, ватман, маркери, олівці
4.	Інформативно-тематичний диспут	Вправа «Тематична доповідь»	5	Стікери, маркери



5.	Виявлення можливих ознак інтернет-залежності	Вправа «Ознаки залежності від соцмереж»	15	Ватман, маркер
6.	Короткий підсумок набутих знань за попередні заняття	Вправа «Розмова»	5	Стікери, маркери
<b>ЗАНЯТТЯ IV</b>				
1.	Збереження доброзичливої атмосфери	Вправа «Смайлик»	5	Стікери, маркери
2.	Виявлення можливих ознак інтернет-залежності	Вправа «Інтернет і форми залежності»	20	Ватман, маркер
3.	Виявлення можливих ознак інтернет-залежності	Вправа «Мій друг - інтернет-залежний»	15	Ватман, маркер, олівці, скотч
4.	Визначення рівня поінформованості підлітків щодо комунікаційних технологій	Вправа «Мозковий штурм»	5	Ватман, маркер, олівці, скотч
<b>ЗАНЯТТЯ V</b>				
1.	Інформативно-тематичний диспут	Вправа «Тематична доповідь»	5	Стікери, маркери
2.	Виявлення можливих ознак інтернет-залежності	Вправа «Вивчаємо загрози інтернету»	10	Ватман, маркер, олівці, скотч
3.	Формування особистісної поведінки	Вправа «Твої права онлайн»	10	Ватман, маркер, олівці
4.	Формування особистісної поведінки	Вправа «Залежність: за і проти»	10	Ватман, маркер, олівці

5.	Виявлення можливих ознак інтернет-залежності	Вправа «Домашнє завдання»	5	Бланки (додаток Б)
----	--	---------------------------	---	--------------------

## ЗАНЯТТЯ № 1

### Зміст заняття

#### I. Вступна частина

##### **Вправа «Розповідь про себе» (10 хв)**

**Мета:** знайомство учасників; виявлення очікувань здобувачів освіти; створення доброзичливої атмосфери.

**Матеріали:** стікери, маркери.

**Хід роботи:** група учасників розміщується на стільцях, утворивши коло. Так як теоретично всі учасники можуть бути з однієї групи, то знайомство між собою може полягати в проведенні вправи. Кожен розповідає про себе те, що забажає, починаючи з фрази «Моє ім'я». Розповідь повинна складатися з двох половин: перша половина – «мені подобається», друга – «мені не подобається».

##### **Інформація для соціального педагога**

Проведення вправи обов'язково повинно бути неспішним. Концентрувати увагу на тих, хто раніше чи пізніше закінчив розповідь не потрібно.

##### **Вправа «Що я найбільше ціную в собі?» (5 хв)**

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери; сприяння налагодженню позитивних взаємостосунків між учасниками; створення атмосфери взаємної довіри; налаштування групи на плідну роботу; визначення найбільш цінної якості кожного здобувача освіти.

**Матеріали:** стікери, маркери.

**Хід роботи:** кожен з учасників тренінгу називає своє ім'я та одну якість, яку він найбільше цінує в собі (наприклад, «Мене звали Михайло, я ціную в собі стриманість» і т. д.).

#### II. Основна частина

##### **Вправа «Інтернет» (10 хв)**

**Мета:** вивчити уявлення учасників тренінгу про тему і дізнатися, чи знайомі вони з термінами, що використовуються в інтернеті та соціальних мережах; обговорити з учасниками заняття поняття, які асоціюються у них з мережею «Інтернет».

**Матеріали:** ватман, маркер.

**Хід роботи:** тренер пропонує учасникам обговорити терміни «кіберпростір», «чат», «форум», «блог», «нік» та інше. Відповіді учасників тренер записує на ватмані.

Учасники заняття по черзі на всі букви алфавіту називають слова, які асоціюються з інтернетом.

### **Інформація для соціального педагога**

**Кіберпростір** – середовище (віртуальний простір), яке надає можливості для здійснення комунікацій та/або реалізації суспільних відносин; утворене в результаті функціонування сумісних (з'єднаних) комунікаційних систем і забезпечення електронних комунікацій з використанням мережі «Інтернет» та/або інших глобальних мереж передачі даних.

**Чат (від англ. chat – базікати)** – засіб обміну повідомленнями в комп'ютерній мережі у режимі реального часу. Характерною особливістю є комунікація саме у реальному часі (або близько до цього), що відрізняє чат від форумів та інших «повільних» засобів спілкування.

**Форум** – це форма спілкування на вебсайті. Кожне повідомлення на форумі має свого автора, тему та власний зміст. Як правило, форуми структуруються за темами. Коло тем форумів нічим не обмежене. Особливість форуму полягає в тому, що відповідати на повідомлення в реальному часі не обов'язково. Теми та повідомлення зберігаються необмежено довго.

**Блог** – це інтернет-журнал подій, інтернет-щоденник, онлайн-щоденник. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості, розміщені у зворотньому хронологічному порядку (від останньої до першої). Відмінності блогу від традиційного щоденника обумовлюються середовищем: блоги зазвичай публічні і припускають наявність сторонніх читачів, які можуть вступити у відкриту полеміку з автором (у коментарях до запису у блозі або у своїх блогах).

Людей, які ведуть блоги, називають блогерами. Для блогів характерна можливість опублікування відгуків (коментарів, або «коментів») відвідувачами.

**Нік (або нікнейм)** – спочатку «кличка, прізвисько», а також мережеве ім'я – псевдонім, який використовується користувачем в інтернеті, зазвичай у місцях спілкування (блоги, форуми, чати).

Відповіді записуються на ватмані або дошці.

### **Вправа «Інтернет: «плюси та мінуси» (15 хв)**

**Мета:** з'ясувати, про які небезпеки в інтернеті знають учасники.

**Матеріали:** ватман, листи паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в чотири групи, які одержують назви комп'ютерних термінів (наприклад, флешка, диск, миша, сайт тощо). Двом групам дається завдання записати всі «плюси» інтернету, двом – «мінуси». Потім групи презентують свої напрацювання, доповнюючи одна одну. Соціальний педагог доповнює.

### **Інформація для соціального педагога**

#### «Плюси» інтернету:

- можливість спілкування з друзями, родичами, знайомими, які живуть в інших містах та країнах;
- можливість отримання інформації на будь-яку тему та у будь-який час;
- можливість покупок в інтернет-магазинах;
- можливість знайти роботу або навчання у своїй країні та за кордоном;
- можливість знайти супутника або супутницю життя;
- можливість переглянути або завантажити фільми, послухати або записати музику;
- можливість отримати доступ до великої кількості віртуальних (комп'ютерних) ігор тощо.

#### «Мінуси» інтернету:

- не завжди можна знати, з ким ти спілкуєшся в інтернеті;
- інформація в інтернеті не завжди є достовірною;
- при покупці речей, оплаті послуг в інтернет-магазинах тебе можуть ошукати;
- віртуальні гроші легше витрачаються, тому що ми не звикли до них і не вміємо їх рахувати, легко витратити всі гроші одразу;
- робота за кордоном може бути не такою, якою ти собі її уявляєш і як тобі її описують, існує можливість потрапити в рабство;
- людина, з якою ти познайомився в інтернеті, може бути гвалтівником або психічно нездоровою;
- сильне захоплення комп'ютерними іграми може перейти у залежність;
- в інтернеті багато шахраїв;
- в інтернеті є шкідливі сайти та шкідлива інформація (наприклад, порнографічна тощо);
- з інтернету в комп'ютер проникають віруси.

### **III. Заключна частина**

#### **Анкетування «Визначення комп'ютерної та інтернет-залежності» (5 хв)**

**Мета:** проведення анкетування на визначення наявності комп'ютерної та інтернет-залежності серед підлітків.

**Матеріали:** стандартний бланк анкети (додаток А) за кількістю учасників, кулькові ручки, олівці.

**Хід роботи:** кожному учаснику тренінгового заняття пропонується опитувальний лист (див. додаток А). Після проведення анкетування учасників заняття необхідно перевірити отримані результати.

## **ЗАНЯТТЯ № 2**

### **Зміст заняття**

#### **I. Вступна частина**

##### **Вправа «Знайомство» (10 хв)**

**Мета:** знайомство членів групи одне з одним; створення доброзичливої атмосфери, що сприятиме результативній спільній роботі в групі.

**Матеріали:** листи паперу, кольорові маркери, фломастери, скотч.

**Хід роботи:** кожному учаснику пропонується на бейджі написати ім'я, яким би він хотів, щоб його називали в групі, а також намалювати якийсь символ (емблему), яка виражає сутність, переконання, захоплення або щось інше, що характеризує кожного учасника.

Далі ведучий просить кожного учасника (по колу) прокоментувати написане ім'я, доповнити інформацією про себе особисто.

#### **II. Основна частина**

##### **Вправа «Автопортрет» (10 хв)**

**Мета:** стабілізація та підвищення самооцінки учасників тренінгу.

**Матеріали:** листи паперу формату А4, кольорові маркери, фломастери, скотч.

**Хід роботи:** учасникам пропонується уявити, що в них має відбутися зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб вона їх впізнала. Пропонується: описати самого себе, знайти такі ознаки, які будуть виділяти вас із натовпу (зовнішній вигляд, хода, манера говорити, одягатися), притаманні лише вам жести, що звертають на себе увагу.

**Далі можливі 2 варіанти, які може обрати ведучий**

**Варіант № 1.** Робота відбувається в парах. Учасники по черзі представляють партнеру свій самоопис. У процесі розповіді одного з партнерів інший може ставити уточнюючі питання для того, щоб «автопортрет» був більш повним.

**Варіант № 2.** Ведучий збирає описи і зачитує їх по черзі. Після прочитання кожного опису учасники повинні вгадати, про кого йде мова. Після проведення вправи обов'язково проводиться обговорення.

### **Інформація для соціального педагога**

Питання для обговорення:

- 1) Чи легко було описувати себе?
- 2) Що було найскладнішим?
- 3) Що ви відчували, коли зачитували ваш «автопортрет»?
- 4) Наскільки точними були описи?
- 5) Які труднощі ви відчували при вгадуванні людини?
- 6) Що вам допомогло?

### **Вправа «Портрет інтернет-користувача» (10 хв)**

**Мета:** створити портрет сучасного інтернет-користувача; визначити доцільність діяльності молодих людей в мережі «Інтернет».

**Матеріали:** ватмани, листи паперу, кольорові маркери, фломастери, олівці.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у 3 групи і їм пропонується створити портрет сучасного інтернет-користувача з обов'язковою послідуною презентацією портрету від групи.

### **Інформація для соціального педагога**

Питання для обговорення:

- Наскільки ваші портрети є реальними?
- Скільки років вашим героям?
- Які риси характеру їм притаманні?
- Чи є у ваших користувачів інші хобі, інтереси?
- Активне користування інтернетом допомагає їм чи шкодить?
- Які небезпеки можуть спіткати ваших користувачів в мережі?

### **Вправа «Види комунікаційних технологій» (5 хв)**

**Мета:** визначити рівень знань сучасних комунікаційних технологій, які використовуються підлітками під час спілкування через комп'ютер та мобільний телефон.

**Матеріали:** аркуші ватману, маркери.

**Хід роботи:** учасникам тренінгу пропонується робота в двох групах. Для цього вони об'єднуються у дві команди та

отримують однакове завдання – написати на ватмані назви сучасних комунікацій та технологій, які використовуються молоддю під час спілкування через комп'ютер, мобільний телефон.

### **Інформація для соціального педагога**

Можливі варіанти відповідей: вебкамера, ISQ, MSN, SMS, Skype, MMS, Bluetooth, ігри, e-mail, chatrooms, newsgroups, socialnetworks (назви різних соціальних сайтів), форуми, блоги, мобільні телефони з камерами та підключенням до Internet, назви сайтів тощо. Кожна група по черзі зачитує свої варіанти відповідей.

### **Інформація для соціального педагога**

Питання для обговорення:

- Якими комунікаційними технологіями користуєтесь ви?
- Чи задумувались ви колись про їхню кількість?

### **Вправа «Тематичний диспут» (5 хв)**

**Мета:** донести до підлітків інформацію про позитивні та негативні сторони онлайн-спілкування в мережі «Інтернет».

**Матеріали:** не потрібно.

**Хід роботи:** здобувачам освіти пропонується взяти участь у диспуті після проведення попередньої вправи та за її тематикою. Тема для диспуту: «Що я зрозумів для себе?».

### **Інформація для соціального педагога**

Паралельно з усіма позитивними сторонами інформаційно-комунікаційного середовища інтернету спостерігається й негатив. В інтернеті швидко розвивається злочинне спілкування, залякування та приниження; розповсюджуються віруси; відбувається торгівля людьми, зокрема дітьми, онлайн; розповсюджуються фільми, що пропагують культ насильства та жорстокості над неповнолітніми, порнографія, зокрема дитяча; неповнолітніх дітей намагаються залучити до вживання наркотичних засобів; розпалюють міжнаціональну, релігійну та расову ворожнечу; пропагують фашизм, молодіжну агресивну течію, ігрову залежність.

Для підлітків важливо отримувати необхідну кількість спілкування у реальному світі, адже соціальні мережі покликані не для того, щоб замінити реальне спілкування, а щоб його доповнити й розширити. У світі існує безліч технологій, що допомагають у спілкуванні і роблять його дуже простим. Але в той же час такі технології є також і небезпечними, тому дуже

важливо знати, як використовувати ці технології, щоб не потрапити у пастку та не стати жертвою злочину.

### **III. Заключна частина**

#### **Вправа «Домашнє завдання» (5 хв)**

**Мета:** надати уявлення учасникам тренінгу про те, скільки часу вони витрачають, перебуваючи в мережі «Інтернет».

**Матеріали:** бланки таблиці (додаток Б), кулькові ручки, олівці.

**Хід роботи:** кожному учаснику пропонується підрахувати кількість часу, який він проводить в інтернеті кожного дня та протягом тижня. Результати необхідно записати у таблицю (додаток Б).

#### **Інформація для соціального педагога**

Заповнені таблиці збираються і аналізуються. На останньому занятті здобувачі освіти повинні заповнити таку саму таблицю і самостійно порівняти зміни.

## **ЗАНЯТТЯ № 3**

### **Зміст заняття**

#### **I. Вступна частина**

##### **Вправа «Золота рибка» (5 хв)**

**Мета:** збереження доброзичливої атмосфери, що сприятиме результативній спільній роботі в групі.

**Матеріали:** стікери, маркери.

**Хід роботи:** кожному з учасників пропонується дати відповідь на запитання: «Якщо б тобі вдалося зловити золоту рибку, які три бажання ти б загадав(ла)?».

##### **Вправа «Клубочок» (5 хв)**

**Мета:** наочно продемонструвати здобувачам освіти, що таке мережа «Інтернет»; допомогти учасникам чіткіше усвідомити зв'язок однієї людини з іншою в мережі.

**Матеріали:** клубок ниток.

**Хід роботи:** тренер бере в руки клубок ниток, називає своє ім'я і каже, що особисто йому дає інтернет, далі перекидає клубок іншому учаснику, не обов'язково тому, хто знаходиться поряд, залишаючи свою частину нитки у руці. Другий учасник називає своє ім'я та перекидає клубок третьому, тримаючи частину нитки у своїй руці, і т. д. Після того, як останній учасник назве своє ім'я, він перекидає клубок ведучому. У результаті, всі учасники у руках тримають частину нитки. Вони натягують нитку та бачать, що вийшла мережа, в яку включений кожен учасник тренінгу.



### **Інформація для соціального педагога**

Клубок не обов'язково передавати по колу або тим, хто знаходиться поряд.

## **II. Основна частина**

### **Вправа «Моя сторінка в соціальній мережі» (10 хв)**

**Мета:** навчити учасників заняття створювати безпечні інтернет-сторінки в соціальних мережах. Розвинути навички критично оцінювати інформацію, яку ми висвітлюємо в інтернеті.

**Матеріали:** ноутбук, ватман, маркери.

**Хід роботи:** учасникам заняття пропонується розглянути інтернет-сторінку в соціальній мережі. На цій сторінці потрібно визначити про людину зайву інформацію, яку не варто публікувати в інтернеті. А також за фотографіями визначити: місце проживання, майно, друзів, види відпочинку, хобі та захоплення.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Яку інформацію ви зазначили на своїх сторінках в соціальних мережах?
- Чи думали ви колись про наслідки?
- Що ви видалите зі своєї сторінки?
- Чи аналізували ви колись інформацію в соціальних мережах?

### **Вправа «Тематична доповідь» (5 хв)**

**Мета:** поверхнево ознайомити здобувачів освіти з ризиками постійного або частого перебування в соціальних мережах.

**Матеріали:** не потрібно.

**Хід роботи:** учасникам тренінгу пропонується прослухати доповідь за тематикою попередніх вправ щодо соцмереж в інтернеті. Після доведення інформації обов'язкове проведення диспуту на тему: «Спілкування в соцмережах та залежність від них».

### **Інформація для соціального педагога**

Інтернет не має кордонів, мережа є глобальною і проблеми, пов'язані з її використанням, стосуються людей у всьому світі.

У кожного свої причини для реєстрації в соціальних мережах: одні намагаються знайти старих знайомих і друзів, інші мріють відновити колишні стосунки, а для когось – це просто зручний спосіб підтримувати зв'язок та заводити нові знайомства.

Люди повинні усвідомлювати, що час ставить перед ними нові виклики. Попит на соціальні мережі росте з кожним днем, зтягуючи у свої обійми все більше людей різних вікових категорій. Не можна в повній мірі оцінити мережеві ресурси як позитивні чи негативні. З одного боку – це дуже спрощує життя сучасної людини, але далеко не кожен розуміє той ступінь небезпеки, який несе в собі онлайн-спілкування.

Найголовніша проблема полягає в тому, що багато людей стають повністю залежними від соціальних мереж, вони вже не можуть уявити своє життя без них. Постійно взаємодіючи один з одним за допомогою онлайн-листування, вони забувають про особисте спілкування, у деяких користувачів це доходить до фанатизму, вони починають витратити свої гроші на платні ресурси, причому іноді абсолютно не усвідомлюючи цього. З часом у людини може розвинути патологічна необхідність постійного перебування на сайті, від якої він вже не може позбутися самостійно. Така залежність вельми схожа з наркотичною або алкогольною. У віртуальному світі набагато легше висловлювати себе, створювати ідеальний образ, особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності, чого немає в реальному світі. Відбувається повна заміна реальних відносин на віртуальні. Великий відсоток користувачів намагається віддалитися з мереж, але після певного часу вони повертаються туди знову. Це говорить про те, що люди усвідомлюють свою пряму залежність, але ніяк не можуть її подолати. Хоча є й ті, хто все-таки зміг відмовитися від постійного перебування в мережі, ведуть досить яскравий образ життя, віддаючи перевагу живому спілкуванню, і цілком цим задоволені.

Так що ж приводить людей до добровільної залежності? Психологи давно зіткнулися з такою проблемою в сучасному світі, як «самотність у натовпі»: людина, перебуваючи в колективі, все одно залишається самотнім, проводячи велику частину свого часу наодинці з комп'ютером, і це, звичайно ж, не може не накладати свій відбиток на особливості поведінки особистості. А між тим, людині потрібна не тільки можливість відчувати себе частиною суспільства, але й виділятися як особистість, чому дуже сприяє знаходження в соціальних мережах. Час, що проводиться людиною за переглядом фотографій і відео з життя знайомих, іноді сильно перевищує годину. Найбільше схильні до залежності від інтернет-спілкування люди, які ведуть досить нудний спосіб життя. За

допомогою соцмереж вони підвищують свою самооцінку, намагаючись видати інформацію, представлену на сторінці, за дійсну. Деякі настільки вірять в створений ними образ, що починають уникати особистих зустрічей і спілкування, щоб не зруйнувати складену про себе думку.

Варто зауважити, що спілкування в соціальних мережах – це, скоріше, уявне спілкування, але воно починає все більше замінювати живе спілкування. І, на жаль, при знайомстві люди частіше стали давати адреси своїх персональних сторінок, аніж номери телефонів. Дуже багатьом простіше запитати «Як справи?» за допомогою інтернету, ніж зателефонувати і поцікавитися особисто.

### **Вправа «Ознаки залежності від соцмереж» (15 хв)**

**Мета:** визначити рівень залежності від соціальної мережі.

**Матеріали:** ватман, листи паперу, кольорові маркери, фломастери, олівці.

**Хід роботи:** соціальний педагог зачитує ознаки залежності від соціальної мережі, а кожен з учасників відмічає «+», чи притаманне йому дане твердження.

#### ***Ознаки залежності від соціальної мережі***

1. Постійно виникає нав'язлива потреба переглянути свої вхідні повідомлення, навіть знаючи про те, що ніхто не повинен був написати. Вас тягне десятки разів на день переглядати сторінки друзів в надії, що хоч хтось із них оновив інформацію. А можливо, ви взагалі постійно перебуваєте онлайн, навіть на ніч не відключаючи інтернет, щоб не пропустити щось цікаве.

2. Кожного разу, заходячи в соціальну мережу, обіцяєте собі, що пробудете там лише пару хвилин, а потім виявляєте, що пройшло пів дня.

3. Ви відчуваєте гостре бажання регулярно оновлювати статус на своїй сторінці, обговорювати з друзями кожен свій крок, фотографувати себе скрізь і всюди та частіше викладати нові знімки. Вам важливо, скільки людей відвідало вашу сторінку протягом дня, як вони прокоментували ваші оновлення.

4. Все спілкування з друзями відбувається в основному через соціальну мережу.

5. Гра в різні додатки вас затягує, вам важливо пройти більше рівнів та підвищити рейтинг.

6. Ви відчуваєте страшне роздратування, якщо з якої-небудь причини не можете потрапити на свою сторінку в соціальній мережі. Ви стаєте ніби відірваним від зовнішнього світу.

## **Інформація для соціального педагога**

Якщо ви поставили «+» на більшу кількість тверджень, все це говорить про те, що ви напевно схильні до затаженої залежності від мережевих ресурсів. Але навіть, якщо ви виявили у себе всі ознаки – не варто впадати у відчай, у вас завжди є можливість взяти себе в руки, треба лише вчасно зуміти сказати собі «Стоп!».

### **III. Заключна частина**

#### **Вправа «Розмова» (5 хв)**

**Мета:** проаналізувати підсумки набутих знань від тренінгових занять.

**Матеріали:** не потрібні.

**Хід роботи:** кожен учасник висловлює свою думку про те, що нового він дізнався на занятті та що для нього є найбільш корисним в подальшому.

## **ЗАНЯТТЯ № 4**

### **Зміст заняття**

#### **I. Вступна частина**

##### **Вправа «Смайлик» (5 хв)**

**Мета:** обговорити з учасниками заняття історії, які з ними трапилися в мережі «Інтернет»; формувати обачливе і відповідальне ставлення до різних видів онлайн-діяльності.

**Матеріали:** м'яка іграшка у вигляді смайлика.

**Хід роботи:** учасники передають один одному іграшку-смайлик та розповідають будь-яку історію, пов'язану з використанням інтернету, що з ними трапилась.

#### **Інформація для соціального педагога**

Питання для обговорення:

- Які відчуття у вас викликала ваша розповідь та розповідь ваших?
- Яких історій було більше, позитивних чи негативних?
- Яка історія для вас була найцікавіша?
- Які були б ваші дії в цих історіях?

#### **II. Основна частина**

##### **Вправа «Інтернет і форми залежності» (20 хв)**

**Мета:** ознайомити учасників заняття з формами залежності від сучасних телекомунікаційних технологій; визначити рівень залежності в учасників заняття.

**Матеріали:** ватман, маркери, смайлики.

**Хід роботи:** соціальний педагог зачитує і коментує форми залежності від сучасних телекомунікаційних технологій. Після

цього учасники заняття оцінюють рівень своєї залежності за 10-бальною шкалою і кріплять смайлики на ватман навпроти тієї залежності, яка їм найбільш притаманна.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Чи знайомий вам термін «інтернет-залежність»?
- Чи можете ви стати інтернет-залежними?
- Чи спостерігали ви колись залежність від інтернету у своїх друзів?
- Кому ця інформація буде корисною та цікавою?

### **Інформація для соціального педагога**

Інтернет-адикція – нав'язливе бажання увійти до інтернету, знаходячись офлайн, і нездатність вийти з інтернету, будучи онлайн.

Інтернет-мобільна адикція – доступ в інтернет-мережу з мобільного телефону.

Аудіо/відео-адикція – прослуховування музики на аудіоплеєрі чи перегляд відеокліпів на відеоплеєрі.

Телевізійна адикція – залежність від надмірного перегляду новин, серіалів чи будь-яких передач і фільмів.

Гаджет-адикція – пристрасть до володіння конкретним мобільним обладнанням, приладом, що має вихід в інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером, і залежність від його використання.

Кібероніоманія – прагнення здійснювати нові покупки в інтернет-магазинах без необхідності їхнього придбання і врахування власних фінансових можливостей, нав'язливе бажання участі в аукціонах.

Кіберкомунікативна залежність – спілкування в чатах, участь у телеконференціях.

Online-гемблінг – гіперзахопленість індивідуальними та/або мережевими онлайн-іграми.

Online-лудоманія – патологічна схильність до азартних ігор у віртуальних казино.

Запитання для обговорення:

- Чи знали ви про існування різних форм інтернет-залежності?
- Чи вважали ви себе залежним від інформаційно-комунікаційних технологій?
- Чи важко поставити собі оцінку залежності?

## **Інформація для соціального педагога**

Фізична шкода здоров'ю, принесена інтернет-залежністю, не так очевидна, як при наркоманії чи алкоголізмі. Однак ризик для здоров'я при використанні інтернету помітний, а інтернет-залежність була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені відповідно до нових діагностичних рекомендацій. Виходячи з них, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день і у якої спостерігався щонайменше один із симптомів залежності протягом попередніх трьох місяців.

### ***Перші ознаки інтернет-залежності:***

- непереборне бажання увійти в інтернет;
- нездатність контролювати свій час в інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

### ***Фізичні симптоми:***

- біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- нехтування особистою гігієною;
- порушення сну.

### ***Психологічні симптоми:***

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в інтернеті;
- зневага до родини та друзів;
- відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про свою діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.

## **Вправа «Мій друг – інтернет-залежний» (15 хв)**

**Мета:** на прикладі конкретних ситуацій навчити учасників заняття оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від інформаційно-комунікативних технологій; продовження роботи з використанням вже набутих під час попередньої вправи знань.

**Матеріали:** картки із заготовленими ситуаціями.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в 3 групи. Кожна отримує картки з описом ситуації, де визначає ознаки інтернет-залежності та відповідає на запитання до них.

**Ситуація 1.** Ваш найкращий друг проводить багато часу в інтернеті, граючи в ігри онлайн. Якщо мама йому забороняє, то він іде в інтернет-клуб або грає в ігрові автомати. Він почав прогулювати уроки, навчання у нього погіршилося. Також хлопець став дратівливий, знервований, з'явилися труднощі у спілкуванні з однолітками.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Підкресліть у тексті ознаки залежності. Поясніть, яка це форма залежності?

- Що б ви зробили у такій ситуації? Напишіть шляхи, які б ви використали під час розмови з ним?

- Чи повинні ви розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому?

- Чи потрібно в даному випадку звертатися до лікаря чи психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

**Ситуація 2.** Максим пропонує піти Дмитру на вулицю погуляти з друзями о десятій годині ранку. Дмитро відмовляє другові, кажучи, що у нього болить голова та спина, і ще він не виспався, бо до четвертої «зависав» в інтернеті. Коли Максим погодився з ним піти на вулицю пізніше, друг роздратовано повідомив, що у нього немає вільного часу, тому що є деякі важливі справи в інтернеті.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Підкресліть у тексті ознаки залежності. Поясніть, яка це форма залежності?

- Чи має Максим розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в інтернеті?

- Як ви вважаєте, чи налякає Дмитра інформація про втрату друзів?

- Як треба вчинити друзям Дмитра, щоб він перестав сидіти в інтернеті вночі?

**Ситуація 3.** Твоя найкраща подружка Аліна часто веде переписку з невідомими тобі людьми в соціальних мережах. Її телефон постійно в режимі онлайн. Ти помічаєш, що вона набирає повідомлення на уроках. За дівчиною спостерігається

гарне самопочуття або ейфорія під час сеансів в інтернеті. Твоя подруга перестала спілкуватися з друзями в реальному житті, проте в соціальних мережах вона постійно пише їм повідомлення, коментує фото, лайкає сторінки.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Підкресліть у тексті ознаки залежності? Поясніть, яка це форма залежності?

- Чи потрібно розповісти батькам дівчини про те, що вона спілкується в соціальних мережах з незнайомцями?

- Як ви вважаєте, чому Аліна вибрала спілкування онлайн?

- Як треба вчинити друзям Аліни, щоб вона перестала сидіти в соціальних мережах?

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. За ступенем відходу від реальності інтернет-залежність вельми нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор. Згідно з дослідженням американських учених, 6-8% користувачів інтернету вже мають дану патологію, адже багато хто використовує його не тільки для роботи або навчання, але і ведуть листування, користуються сайтами, призначеними для розваг в інтернеті.

Внаслідок цього нормальний діалог з іншими людьми замінюється сурогатним спілкуванням у мережі. Цікаво, що навіть стадії формування інтернет-залежності схожі зі стадіями «прив'язки» до наркотику. У фанатів інтернету, які лікуються у спеціальних закладах, відбувається своєрідна «ломка», як і у наркоманів! А після лікування пацієнти обов'язково потребують реабілітації. Дослідження психологів дають підставу припустити, що динаміка розвитку комп'ютерної залежності має 3 стадії, кожна з яких має свою специфіку.

**Стадія легкого захоплення.** Перша стадія – це легкий розлад. Через захоплення інтернетом людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за глобальною мережею.

**Стадія захопленості.** На другій стадії симптоми наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали



чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску.

**Стадія залежності.** Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно знаходиться в мережі. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї.

### **III. Заключна частина**

#### **Вправа «Мозковий штурм» (5 хв)**

**Мета:** інформувати учасників тренінгу про безпечне використання інтернету.

**Матеріали:** не потрібно.

**Хід роботи:** ведучий на плакаті пише слова: КОМП'ЮТЕР, МИШКА, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖА.

#### **Інформація для соціального педагога**

Учасники групи повинні висловити асоціації, які в них викликають. Ведучий фіксує всі висловлювання, записуючи їх на плакаті, але без повторів.

Після того, як активність учасників спаде, можна переходити до обговорення.

#### **Інформація для соціального педагога**

Ведучий просить учасників, щоб вони прокоментували свої асоціації.

## **ЗАНЯТТЯ № 5**

### **Зміст заняття**

#### **I. Вступна частина**

#### **Вправа «Тематична доповідь «День безпечного інтернету» (5 хв)**

**Мета:** інформувати учасників тренінгу про безпечне використання інтернету.

**Матеріали:** не потрібно.

**Хід роботи:** соціальний педагог зачитує коротку доповідь про історію виникнення дня безпечного інтернету в світі.

#### **Інформація для соціального педагога**

У світі День безпечного Інтернету (Safer Internet Day) відзначається другого дня (у вівторок), другого тижня, другого місяця (лютого), з 2004 року з метою популяризації більш безпечнішого, більш відповідального використання онлайн-

технологій і мобільних телефонів, особливо серед дітей і молодих людей в усьому світі. Запроваджений цей день за ініціативи європейських некомерційних організацій: Європейської комісії, European SchoolNet, Insafe (European Safer Internet Network – Європейська мережа безпечного інтернету).

Компанія Insafe об'єднує 30 безпечних інтернет-центрів онлайн у кожній з 27 країн Євросоюзу, а також в Ісландії та Норвегії. Кожен інтернет-центр складається з центру довіри, гарячої лінії та молодіжної групи. Гарячі лінії надають інформацію та поради дітям, підліткам, батькам і викладачам з тематики комп'ютерної безпеки. За телефоном гарячої лінії завжди можна повідомити про заборонений і нелегальний контент, зберігши при цьому конфіденційність.

День безпечного інтернету має на меті об'єднання зусиль зацікавлених державних, громадських та приватних сторін для підвищення рівня знань про безпечне та відповідальне використання інтернет-технологій, перш за все, серед дітей та молоді. В День безпечного інтернету в багатьох країнах світу обговорюються шляхи безпечного використання молоддю інтернету, питання інтернет-етики, загрози протизаконного контенту.

Відзначення Дня безпечного інтернету в Україні. В 2009 році Коаліція з безпеки дітей в інтернеті за ініціативи «Майкрософт Україна» оголосила про запуск соціальної кампанії «Місяць безпечного інтернету». В 2009 році створена постійно діюча «гаряча лінія» з вебінтерфейсом Skarga, де кожен користувач може залишити свою скаргу щодо інформаційних порушень в інтернеті.

В 2013 році в День безпечного Інтернету проведена прес-конференція інтернет-асоціації України, під час якої було визначено стратегію боротьби за безпеку в інтернеті, яку умовно можна розділити на три складові: інформування користувачів і профілактичні заходи, створення механізму захисту в процесі надання інтернет-послуг, впровадження законодавчих актів з усунення протизаконного контенту.

8 лютого 2017 року ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» за підтримки компанії ТОВ Майкрософт Україна провів Всеукраїнські вебінари для учнів старших класів «Як зробити інтернет безпечним?» та для учителів і батьків «Безпечний інтернет».

У 2017 році в Україні створено Центр кращого інтернету з метою просування безпечного використання цифрових

технологій, розвитку та підтримки інформаційно-цифрового суспільства, просування культури й безпеки користування мережею «Інтернет».

Також був створений сайт Онляндія: безпечна вебкраїна з матеріалами для дітей, батьків і вчителів (інтерактивні сценарії, короткі тести, готові плани уроків), завдяки яким діти зможуть засвоїти основи безпечної роботи в інтернеті. Також допомогти вирішити цю проблему прагнуть дорослі. Серед них, відомі співаки і музиканти, ініціатором багатьох заходів є Святослав Вакарчук.

## **II. Основна частина**

### **Вправа «Вивчаємо загрози інтернету» (10 хв)**

**Мета:** ознайомити учасників заняття з класифікацією небезпек в інтернеті.

**Матеріали:** ватман, аркуші формату А3, маркери, інформаційні аркуші з матеріалом.

#### **Хід роботи:**

Позначати знаками:

- «+» – те, що вже відоме учасникам;
- «-» – те, що невідомо або суперечить уявленням учасників;
- «!» – те, що учасникам цікаво або неочікувано;
- «?» – те, що учасникам незрозуміло, або про що б хотіли дізнатися більше.

Після виконання завдання учасники групи презентують результати перед учасниками заняття.

#### **Інформація для соціального педагога**

Учасники тренінгу можуть об'єднатися у групи (декілька груп).

Запитання для обговорення:

- Яка частина інформації про глобальну мережу вам була відома, що ви дізналися?
- Які дані вас зацікавили?
- Що було незрозуміло і про що ви б хотіли дізнатися більше?

#### **Інформація для соціального педагога**

Соціальний педагог пропонує групам ознайомитися з інформаційними аркушами (додаток В), у яких містяться матеріали:

1. Контентні ризики.
2. Комунікативні ризики.
3. Електронні ризики.
4. Споживчі ризики.

Після виконання поставленого завдання кожна група презентує отриману інформацію перед учасниками заняття. Також після завершення вправи проводиться невелика бесіда на тему: «Чи змінилося у вас ставлення до інтернету після опрацьованого матеріалу?»

### ***Листок 1. Контентні ризики***

***Контентні ризики*** – це матеріали (тексти, картинки, аудіо- і відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять насильство, агресію, еротичу і порнографію, нецензурну лексику, інформацію, що розпалює расову ненависть, пропаганду анорексії та булімії, суїциду, азартних ігор, наркотичних речовин тощо.

Контентні ризики пов'язані зі споживанням інформації, яка публікується в інтернеті і включає в себе незаконний та не призначений для підлітків (неналежний) контент. Інтернет може надати молоді швидкий та (у більшості випадків) безкоштовний доступ до небажаного контенту. Необхідно лише ввести ключові слова або фрази для того, аби отримати тисячі посилань на сайти із небажаним контентом. Практично гарантовано, що підліток зіткнеться із загрозами, навіть якщо він і не шукав їх. Перегляд матеріалів, що містять сцени насилля та жорсткості по відношенню до людей або тварин, перешкоджає нормальному формуванню моральних цінностей і може завдати психологічних травм. Злочинці намагаються завоювати довіру дитини, щоб втягнути її в ситуацію різного виду насилля. Знайомство та встановлення довіри між злочинцем і жертвою відбувається під час спілкування в мережі «Інтернет»: миттєві повідомлення, блоги, соціальні мережі, дошки оголошень та інше. Підлітки не лише можуть легко знайти сайти з небажаним вмістом, вони так само легко можуть отримати інформацію, яка підштовхне до скоєння злочину.

***Недостовірна інформація.*** Часто молодь не замислюється над достовірністю отриманої інформації, не вміє аналізувати та узагальнювати її, тому що у неї відсутнє або недостатньо розвинуте критичне мислення. Якщо при підготовці рефератів недостовірна чи неправдива інформація до життєвого ризику не призводить, то у випадку пошуку інформації, що стосується здоров'я, ризик істотно збільшується. Проблеми, що стосуються здоров'я, як фізичного, так і психічного, повинні обговорюватися лише у родині, із дорослими та фахівцями. В інтернеті на різноманітних форумах досить легко знайти

інформацію, яка є не лише антинауковою, а й життєво небезпечною, якщо нею скористатися.

## **Листок 2. Комунікативні ризики**

**Комунікаційні ризики** – це знайомства і спілкування в інтернеті, під час яких можливий кібербулінг та кібергрумінг стосовно дитини. Комунікаційні ризики пов'язані з міжособистісними відносинами інтернет-користувачів і включають в себе контакти педофілів з дітьми та кіберпереслідування.

**Кібербулінг** – переслідування повідомленнями в інтернеті, що містять образи, погрози та агресію. Це підлітковий віртуальний терор, напад із метою завдати психологічної шкоди. Простіше кажучи – сучасний цифровий аналог дитячого знущання. Останнім часом основною платформою для кібербулінгу стали соціальні мережі. Сприятливим середовищем для кібербулінгу є сайти, на яких розміщуються матеріали, що компрометують підлітка (фото, відеозйомки тощо). З метою кібербулінгу використовуються сервіси миттєвих повідомлень, електронна пошта, соціальні мережі, ігрові та розважальні сайти, соціальні мережі, форуми і чати.

**Кібергрумінг** – входження у довіру до молоді з метою використання її у сексуальних цілях. Шахраї дуже добре ознайомлені з особливостями вікової психології і досить легко можуть встановлювати контакт у соціальних мережах, форумах. Починаючи із віртуального спілкування і входячи у довіру, злочинці пропонують потоваришувати, а потім поступово переходять до розмов про зустріч у реальному житті та переводять тему спілкування у сексуальну площину.

**Кіберпереслідування** – це переслідування людини повідомленнями, що містять образи, агресію, сексуальні домагання за допомогою інтернет-комунікацій.

Також кіберпереслідування може приймати такі форми, як обмін інформацією, контактами або зображеннями, залякування, наслідування, хуліганство (інтернет-тролінг) і соціальне бойкотування.

**Кіберхуліганство** – термін, який використовується для того, щоб описати інформаційні атаки на дитину через інтернет. На відміну від традиційного хуліганства, якого підліток може уникнути, знаходячись вдома, стати жертвою кіберхуліганства можна й у власній оселі на очах у батьків. На жаль, багато дорослих навіть і не підозрюють про це. Варіанти кіберхуліганства досить різноманітні.

**Грифери** – інтернет-шахраї, які заважають учасникам онлайн-ігор спокійно грати. Вони періодично пошкоджують ігрових персонажів, блокують певні функції гри та викрадають як персонажів, так і їхнє віртуальне життя.

Виманювання інформації про підлітка та його сім'ю з метою подальшого пограбування, шантажу. Це відбувається завдяки використанню певних інтернет-технологій.

**Створення у мережі профайлів (сторінок) для виявлення інтересів дитини** – як зазначалося вище, соціальні мережі набувають все більшої популярності у дітей та підлітків. Більшість існуючих соціальних мереж заохочують користувачів надавати якомога більше особистої та конфіденційної інформації (прізвище та ім'я, домашня адреса, номери телефонів, місце роботи, інтереси й нахили). Шахраю неважко обрати потенційну жертву та вивчити її за наданою у профайлі інформацією. До речі, користувачі викладають подібну інформацію у більшості випадків добровільно, не усвідомлюючи можливих наслідків такої необережності. Діти, підлітки, молодь взагалі охоче розміщують фотографії, які можуть також бути використані шахраями у своїх власних цілях. Іноді підлітки охоче розміщують свої пікантні фотографії, не замислюючись над тим, що опублікована в інтернеті інформація залишається у мережі назавжди.

**«Хижаки»** встановлюють контакт із дітьми шляхом розмов у чат-кімнатах, обміну миттєвими повідомленнями, електронною поштою або через дошки повідомлень. Багато підлітків користуються онлайн-форумами підтримки ровесників з метою вирішення власних проблем. Хижаки часто відвідують такі зони в онлайні, щоб знайти вразливих жертв. Онлайн-хижаки виявляють по відношенню до них увагу та турботу, пропонують подарунки і таким чином намагаються поступово спокусити своїх жертв, не шкодуючи для цього ні часу, ні грошей, ні енергії. Вони в курсі найостанніших музичних новинок і все знають про хобі, які найчастіше цікавлять дітей. Вони вислуховують дітей і «співчують» їхнім проблемам. Хижаки також можуть спонукати дітей, з якими вони знайомляться в онлайні, до контакту віч-на-віч. Найбільш вразливими для онлайн-хижаків є молоді люди, яким притаманні такі риси:

- вони новачки в онлайні і не знайомі з «мережевим етикетом»;
- завзяті користувачі комп'ютера;

- хочуть спробувати у житті щось нове, авантюрне;
- активно шукають уваги та дружби;
- бунтівні;
- ізольовані або самотні;
- їх приваблюють субкультури, що існують за межами

їхнього власного контрольованого батьками світу.

### ***Листок 3. Електронні ризики***

Викрадання персональної інформації, яке відбувається завдяки вірусам, шпигунським програмам, необдуманому висвітленню власної конфіденційної інформації.

***Комп'ютерний вірус*** (англ. computervirus) – комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможливити подальшу працездатність операційної системи комп'ютера. На сьогоднішній день відомо понад 50 тис. комп'ютерних вірусів. Дія вірусів може проявлятися по-різному: від різних візуальних ефектів, що заважають працювати, до повної втрати інформації. Більшість вірусів заражують виконавчі програми, тобто файли з розширенням .EXE та .COM, хоча останнім часом все більшої популярності набувають віруси, що розповсюджуються через систему електронної пошти.

***Шпигунський програмний продукт*** – це програмний продукт особливого виду, що встановлений і вживається без належного сповіщення користувача, згоди і контролю з боку користувача, тобто не санкціоновано встановлений. Шкідливі програми – це програми, що негативно впливають на роботу комп'ютера. До них відносяться віруси, програми-шпигуни, небажане рекламне ПО і різні форми шкідливих кодів.

***Шпигунське програмне забезпечення*** – це комп'ютерні програми, які збирають інформацію без відома власника комп'ютера. Зібрана інформація може містити:

- список рекламних сайтів, на які переходить користувач під час серфінгу в інтернеті;
- особисту інформацію: ім'я, адресу та номер телефону;
- вебсторінки, які відвідує користувач, та відомості форм, які він заповнює на цих сторінках (треба пам'ятати про обережність при повідомленні паролів своєї електронної пошти та акаунтів у соціальних мережах; не слід називати дівоче прізвище матері – подібна інформація використовується при оформленні банківських документів у якості ключових слів);

- перелік файлів, які завантажує користувач на свій комп'ютер;

- інформацію, необхідну для доступу до інтернету: номер з'єднання модему телефонної лінії, ID та інше. Інтернет-зловмисники можуть використовувати шпигунське програмне забезпечення, аби одночасно встановити контроль над великою кількістю комп'ютерів та використовувати їх у якості зомбі. Такі комп'ютери утворюють велику та потужну мережу, до якої можуть входити до 100 000 комп'ютерів. Ця мережа використовується шахраями для розсилання спаму, вірусів та здійснення атак на інші комп'ютери і сервери.

**Спам** – це небажані електронні листи, що містять рекламні матеріали. Спам дорого обходиться для одержувача, оскільки користувач витрачає на отримання більшої кількості листів свій час і оплачений інтернет-трафік. Також небажана пошта може містити, у вигляді вкладень, що самі запускаються, шкідливі програми.

**Фішинг** – також іноді може вважатися спамом. Метою розповсюдження підроблених повідомлень є отримання від споживачів таких особистих відомостей: власного імені та імені користувача; номера телефону й адреси; пароля або PIN-коду; номера банківського рахунку; номера дебетової або кредитної картки; коду валідації кредитної картки (CVC) або ідентифікаційного значення картки (CVV); коду соціального страхування. Таке повідомлення зазвичай маскується під офіційний лист від адміністрації банку. У ньому говориться, що одержувач повинен підтвердити відомості про себе, інакше його рахунок буде заблоковано, і наводиться адреса сайту, що належить спамерам, з формою, яку треба заповнити. Серед даних, які просять повідомити, є ті, що потрібні шахраям. Для того, щоб жертва не здогадалася про обман, оформлення цього сайту також імітує оформлення офіційного сайту банку чи установи.

**Фармінг** – різновид шахрайства в інтернеті, коли оманливим шляхом користувач потрапляє на ідентичну копію відомих сайтів. Потім відбувається зараження комп'ютера вірусами та шпигунським програмним забезпеченням.

**Миттєві повідомлення** – з розвитком служб миттєвих повідомлень, таких як ICQ тощо, спамери почали використовувати їх для своїх цілей. Багато з цих служб надають список користувачів, який можна використати для розсилання спаму.



**SMS-повідомлення** – спам може поширюватися не тільки через інтернет. Рекламні SMS-повідомлення, які надходять на мобільні телефони, особливо неприємні тим, що від них важче захиститися і одержувач іноді повинен платити за кожне повідомлення. Це може бути досить велика сума, особливо, якщо абонент використовує роумінг.

**Торгівля людьми** – враховуючи вищенаведені ризики, легко змоделювати декілька ситуацій в інтернеті, які можна використати з метою торгівлі людьми: від сайтів, що пропонують роботу (роботодавці можуть виявитися звичайними торговцями людьми), до шантажу з метою викрадення жертви та її подальшого продажу.

#### **Листок 4. Споживчі ризики**

Дану групу ризиків у мережі «Інтернет» відносять до кіберзлочинів: продаж через мережу товарів, що часто не відповідають своїм характеристикам, згідно з чим порушується Закон України «Про захист прав споживача»; переказ грошових потоків через банківські картки, де не завжди конфіденційна інформація є захищеною.

**Кібершахрайство** – це один з видів кіберзлочину, метою якого є обман користувачів. Розкрадання конфіденційних даних може привести до того, що хакер незаконно отримує доступ і будь-небудь чином з метою отримання матеріального прибутку використовує особисту інформацію користувача.

**Споживчі ризики** – зловживання в інтернеті правами споживачів (ризик придбання товару низької якості, різні вироби, фальсифікована продукція, втрата грошових коштів без придбання товару або послуги, розкрадання персональної інформації з метою кібершахрайства тощо). Окрім того, діти та молодь, роблячи онлайн покупки, можуть витратити кошти своїх батьків. Оскільки шахрайство в мережі здійснюється за допомогою різних технічних засобів, то деякі його види належать до електронних чи комунікативних ризиків, оскільки часто передбачають встановлення контакту з жертвою.

Недоліки полягають в тому, що є ризик купити неякісний товар, затримки в доставці, або повна відсутність товару, при задалегідь оплаченій його вартості.

Купуючи через інтернет, виріб не можна побачити вживу і помацати. Якісні фото часто спотворюють реальність. Якщо це косметика або продукти харчування, складно вгадати терміни придатності та умови зберігання. При купівлі техніки не можна перевірити чи в робочому вона стані та якість в цілому. Навіть,

якщо розмір взуття чи одягу детально розписаний, є ризик, що річ не підійде. Якість матеріалів також складно оцінити тільки з картинки на екрані.

Мета шахрайства з передплатою – заманити вас обіцянками великих грошей при мінімальних зусиллях з вашої сторони. Коли це станеться, вас попросять заплатити деяку суму, щоб прискорити процес. Справа закінчиться тим, що ви не заробите ні копійки.

### **Інформація для соціального педагога**

Ось декілька найбільш популярних легенд, що використовуються для шахрайства з передплатою:

- іноземному державному чиновнику потрібна ваша допомога в переказі грошей і, в разі вашої згоди, він заплатить щедрі комісійні;
- вам належить успадкувати мільйони доларів від родича, якого не пам'ятаєте;
- ви виграли в лотерею (можливо, зарубіжну), про участь в якій ви не пам'ятаєте.

#### ***Виявлення обману: сім ознак шахрайства***

Існує ще сім характерних ознак шахрайських повідомлень:

1. Відправником повідомлення є незнайома людина.
2. Вам обіцяють неймовірні суми грошей, які ви отримаєте, приклавши мінімум зусиль, або взагалі задарма.
3. Вас просять внести аванс для оплати сумнівних процедур, зробити початковий внесок або заплатити за прискорення процесу.
4. Вас просять надати номер банківського рахунку або інші конфіденційні фінансові відомості, можливо, навіть для того, щоб зробити вам грошовий переказ.
5. Запит носить строковий характер.
6. Відправник наполегливо просить не розголошувати ці відомості.
7. Відправник пропонує вислати вам копії державних сертифікатів, банківські дані та інші «докази» його діяльності (всі вони є фальшивими).

Часто в інтернеті нам потрібно здійснити покупки, де ми вказуємо свої особисті дані (телефон, номер карточки, прізвище, ім'я). Тоді потрібно переконатись, що:

- на сторінці є іконка замка, яка вказує на те, що тільки ви та вебсайт можуть бачити цю фінансову операцію;

- адреса вебсайту включає «https» («s» означає «захищена»);

- браузер підтримує 128-бітне шифрування, таким чином інформація з вашої кредитної картки шифруватиметься або перемішуватиметься перед відправкою.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Чи помінялося у вас ставлення до інтернету після опрацьованого матеріалу?

### **Вправа «Твої права онлайн» (10 хв)**

**Мета:** сформувати навички аналізу небезпечної поведінки в інтернеті.

**Матеріали:** листки з описом ситуацій.

**Хід проведення:** учасники тренінгу отримують на розгляд чотири картки з правовими ситуаціями, де вони повинні визначити, про яке право людини йде мова і чому вони обрали таку відповідь.

#### **Ситуація 1.**

Хлопець час від часу розміщує відеоролики порнографічного змісту на своїй сторінці в соціальній мережі.

#### **Ситуація 2.**

Хлопець розмістив на своїй сторінці в соціальній мережі скріншот переписки з однокласником, який ділився з ним своїми почуттями до дівчини з тієї ж школи.

#### **Ситуація 3.**

Хлопець підібрав пароль від скайпу свого знайомого та від його імені веде переписку з іншими людьми.

#### **Ситуація 4.**

Дівчина розмістила фотографії зі святкування 2-річчя своєї молодшої сестри. На фото в будинку її батьків були зображені дорослі родичі, молодші брати та сестри. Фотографії «лайкнули» більше 80 друзів.

### **Інформація для соціального педагога**

**Ситуація 1.** В даній ситуації йде мова про судову справу, що мала місце в Україні у 2012 році. Дії обвинуваченого було кваліфіковано як розповсюдження відеопродукції порнографічного характеру, тобто як злочин, передбачений статтею 301 Кримінального кодексу України.

**Ситуація 2.** В ситуації йде мова на порушення права на приватність, зокрема конфіденційність кореспонденції та можливе розголошення певних обставин приватного життя іншої особи, що є порушенням статей 31 і 32 Конституції

України. За такі протиправні діяння наступатиме цивільно-правова відповідальність, тобто за зверненням потерпілої сторони можливо призначення компенсації завданої моральної шкоди за рішенням суду.

**Ситуація 3.** В ситуації йде мова про втручання у роботу комп'ютерних систем, що є злочином, за яке передбачається кримінальна відповідальність за статтею 361 Кримінального кодексу України.

**Ситуація 4.** В ситуації йде мова про порушення права на приватність шляхом поширення інформації про сімейне життя (конфіденційної інформації) без згоди особи. Стаття 32 Конституції України забороняє такі дії, а Закон України «Про захист персональних даних» передбачає судовий захист від незаконного збирання й поширення персональних даних, незалежно від носія та форми зберігання інформації. Всі ситуації, наведені у вправі, відображають реальні дії і є або кримінальними правопорушеннями, або порушеннями прав людини, за які може наступати цивільно-правова відповідальність у вигляді відшкодування потерпілій стороні завданої моральної шкоди у розмірі, визначеному судом.

### **Інформація для соціального педагога**

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізнались?
- Чим користувались ви під час обговорення?
- Яка ситуація була найскладніша, а яка найлегша для обговорення? Чому?
- Чи зустрічалися ви з такими ситуаціями у реальному житті? Що можна зробити для того, щоб вони не повторювались?

### **Інформація для соціального педагога**

***Шість правил розумного користувача інтернету:***

1. Я буду поводитись в інтернеті чемно і не ображати інших.
2. Я буду залишати негарні вебсайти.
3. Я буду зберігати свій пароль в таємниці.
4. Я буду розповідати своїм батькам про проблеми й користуватися їхньою підтримкою.
5. Я буду шукати цікаві вебсайти й ділитися посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що можна бути легко обманутим, тому не буду повідомляти реальні імена, адреси й номери телефонів.

## **Вправа «Залежність: за і проти» (10 хв)**

**Мета:** зафіксувати відповідальне відношення й розуміння підлітка в користуванні комп'ютером та мережею.

**Матеріали:** кулькові ручки, олівці.

**Хід роботи:** учасникам пропонується самотужки визначити вразливості перед мережею «Інтернет».

### **Інформація для соціального педагога**

Комп'ютери та комп'ютерні технології увійшли у наше повсякденне життя і поступово зайняли в ньому важливе місце. Майже для кожного виду людської діяльності комп'ютер є невід'ємним інструментом. У той же час, він став винятково популярним джерелом розваг – через ігри, інтернет, віртуальне спілкування.

Проте, все частіше і частіше науковці б'ють на сполох – комп'ютер може становити загрозу для людського організму, впливаючи не лише на фізичний та фізіологічний стани, але й маючи також психологічний вплив на людину. Це особливо стосується молодих людей на стадії розвитку та дорослішання. Залежність від інтернету, чи кіберзалежність, дуже схожа на патологічний потяг до азартних ігор. Так само, як і азартні гравці, залежні від інтернету мимовільно вкладають у свій комп'ютер та віртуальне спілкування гроші й час. Вони можуть не помічати, що діється навколо і шукати задоволення у спілкуванні з машиною чи віртуальними друзями.

Тренер об'єднує учасників у чотири групи і дає кожній команді окреме завдання:

- визначити симптоми комп'ютерної залежності;
- навести приклади комп'ютерної залежності;
- наслідки комп'ютерної залежності;
- виробити правила користування комп'ютером та інтернетом.

Учасники працюють у групах, а потім представляють свою точку зору на загал.

Запитання для обговорення:

- Чи були якісь незручності під час роботи в групах?
- Чи погоджуєтеся ви з точками зору інших груп?
- Чи приймаєте ви правила користування комп'ютером та інтернетом? Чи будете ви їх дотримуватися?

## **Вправа «Домашнє завдання» (5 хв)**

**Мета:** надати уявлення учасникам тренінгу, скільки часу вони витрачають, перебуваючи в мережі «Інтернет»; виявити чи

спостерігаються позитивні зміни у порівнянні з попередніми результатами опитування.

**Матеріали:** бланки таблиці (додаток Б), кулькові ручки, олівці.

**Хід роботи:** кожному учаснику пропонується підрахувати кількість часу, який він проводить в інтернеті кожного дня та протягом тижня. Результати необхідно записати у таблицю (додаток Б).

### ***ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ***

1. Архипова С. П., Майборода Г. Я. Технології проектування у діяльності соціального педагога. URL : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18425-texnologii-proektuvannya-udiyalnosti-socialnogo-pedagoga.html> (дата звернення : 18.08.2021).
2. Бартків О. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. URL : <http://esnuir.eunu.edu.ua/bitstream/123456789/5013/1/Internet%20adiction.pdf> (дата звернення : 18.08.2021)
3. Бондаренко О. А. Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків. URL : <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index> (дата звернення : 18.08.2021)
4. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління.
5. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.1998 р. Протокол № 1-7/3-21. Учитель. – 2000. – № 1-3. – С. 6-11.
6. Кочарян А. Б. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всевітній мережі : навчально-методичний посібник / А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. – Київ, 2011. – 100 с.
7. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб.: [під ред. С. В. Головки]. К. : Либідь, 2011. 520 с.
8. Олексин О. І. «Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті». URL : <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/programi/file132.pdf> (дата звернення : 18.08.2021)/
9. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. – К. : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.

10. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2008. – № 4. – С.114-129.
11. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5(7). – С. 149-154.
12. Чуб К. Ф., Борисенко А. О. До проблеми навчання школярів основам безпечної роботи в Інтернеті // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2016. – Вип. 55.
13. Швець Н. А. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків. [Електронний ресурс] / В. В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. URL : <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення : 18.08.2021).
14. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. № 2(25). С. 17-24.
15. Щербатенко Т. Як не заблукати в Інтернеті. – Л. : Видавництво Старого Лева, 2013. – 104 с.

## Додаток А

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?
2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?
4. Як часто Ви будете нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі, страждає Ваша освіта?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання Інтернету?
9. Як часто Ви приховуєте або обманюєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?
10. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім? (на скільки балів від 1 до 5)
13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі?
14. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?
15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там?
16. Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин...», коли перебуваєте в мережі?
17. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно урізати час перебування в мережі?
18. Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування в мережі?
19. Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?



20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

*Інтерпретація результатів:*

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.

При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і Вам необхідна допомога фахівця.

**Додаток Б**

<b>Кількість затраченого часу</b>	<b>понеділок</b>	<b>вівторок</b>	<b>серeda</b>	<b>четвер</b>	<b>п'ятниця</b>	<b>субота</b>	<b>неділя</b>
Навчання							
Перегляд фільмів, слухання музики							
Ігри							
Спілкування							
Перегляд Інтернет-сторінок							
Інший вид роботи							

**3.3. Синежук А. В. Профілактика стресових станів учасників освітнього процесу під час війни (Державний навчальний заклад «Малинський професійний ліцей»), лауреат II етапу**

## ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» ...	4
<b>Відгук на авторську профілактичну програму «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ»</b> .....	5
Анотація до профілактичної програми «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ» .....	6
Вступ .....	8
Науково-методичне обґрунтування програми .....	8
Актуальність теми .....	11
Зміст та структура профілактичної програми .....	19
<b>ЧАСТИНА I. Профілактична робота зі здобувачами освіти</b> .....	27
Заняття 1. Емоції під час війни .....	28
Заняття 2. Що таке стрес та як з ним боротися? .....	36
Заняття 3. Профілактика та управління стресом .....	41
Заняття 4. Як побороти тривожність та занепокоєння? .....	53
Заняття 5. Про що мовчить тривога? Тривога як ресурс ....	61
Заняття 6. Конструктивна самодопомога у стресовій ситуації .....	66
Заняття 7. Панічні атаки та способи самопомоги .....	77
Заняття 8. Контроль гніву під час війни .....	84
Заняття 9. Як боротися зі страхом? .....	94
Заняття 10. Як досягти успіху в житті? .....	102
<b>ЧАСТИНА II. Профілактична робота з педагогами</b> .....	110
Заняття 1. Стрес та психологічна рівновага в педагогічній діяльності .....	111
Заняття 2. Аптечка самопомоги. Формування навичок зняття емоційної напруги .....	130
Заняття 3. Перша психологічна допомога здобувачам	

освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти ..	150
<b>ЧАСТИНА III. Профілактична робота з батьками .....</b>	<b>164</b>
Заняття 1. Стресові ситуації. Як навчити дитину справлятися зі стресом? .....	165
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>180</b>
<b>ДОДАТОК 1. Картки з незакінченими пропозиціями до вправи «Відверто кажучи» .....</b>	<b>182</b>
<b>ДОДАТОК 2. Картки з ситуаціями до вправи «Калоші щастя» .....</b>	<b>183</b>
<b>ДОДАТОК 3. Поради «Способи зняття нервово- психологічної напруги» .....</b>	<b>184</b>
<b>ДОДАТОК 4. Фотогалерея занять програми «Профілактика стресових станів учасників освітнього процесу під час війни» .....</b>	<b>185</b>

**Заявка**  
**на участь у Всеукраїнському конкурсі**  
**авторських програм**  
**практичних психологів і соціальних педагогів**  
**«Нові технології у новій школі»**

Автор – практичний психолог Алла СИНЕЖУК, направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації «Профілактична програма» програму «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ».

Апробацію програми проведено з 01 березня 2022 р. по 01 грудня 2022 р. в Державному навчальному закладі «Малинський професійний ліцей».

Кількість учасників – 32 здобувачі освіти, 15 педагогів, 10 батьків.

Автор: \_\_\_\_\_ Алла СИНЕЖУК

03 листопада 2022 р.

## **Відгук на авторську профілактичну програму «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

У складний для України час кожен переживає зміни настрою та поведінки під час спричинених воєнними діями подій. Тому впродовж березня-листопада 2022 року в ДНЗ «Малинський професійний ліцей» проходила апробація програми «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ» зі здобувачами освіти, педагогами та батьками. Підготувала та провела заняття програми практичний психолог Алла СИНЕЖУК.

**Метою програми** було ознайомлення учасників освітнього процесу з механізмами формування стресостійкості особистості, розвиток навичок самопомоги та саморегуляції емоційних станів і поведінки в емоційно складних ситуаціях.

В ході роботи з учасниками освітнього процесу були пропрацьовані вправи на сприяння усвідомленню своїх емоцій та вміння знайти в них позитивний сенс, 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 СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ» є наповненою, інформативною та ресурсною.

Директор \_\_\_\_\_ Микола ІЛЮЧОК

## **Анотація до профілактичної програми «ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Підготувала програму: Синежук Алла Віталіївна, практичний психолог 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. Навчитися жити в умовах війни, адекватно сприймати реальність, опанувати себе, підтримувати близьких допомагають практичний психолог та соціальний педагог навчального закладу.

В умовах воєнного стану психологічна служба працює в офлайн- та онлайн-режимах. Основні зусилля зосереджено на вирішенні психологічних проблем та знаходженні спільної мови з усіма учасниками освітнього процесу.

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, виявити внутрішні ресурси, які є важливо необхідними для майбутнього життя.

Батькам необхідно уважніше спостерігати за психологічним станом дітей. На початку занять з батьками варто дати їм зрозуміти, що метою занять є підвищення власної компетентності з питань профілактики емоційних негараздів дитини.

Педагогам необхідно оволодіти навичками з надання першої психологічної допомоги. Викорінити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан. А найголовніше завдання кожного – перетворити стресові стани на ресурси для самовдосконалення. Варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе.

### **Мета представленої профілактичної програми:**

- змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації;

- актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресових ситуацій; активізувати відчуття особистості;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- надати учасникам освітнього процесу інформацію та опанувати практичні навички стратегій поведінки в стресових станах;
- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- ознайомити з різними способами саморегуляції, управління власними емоційними станами;
- розвивати практичні вміння та навички самодопомоги в подоланні стресових станів.

### **Вступ**

У найскладніший для України час кожен переживає зміни настрою та поведінки під час спричинених воєнними діями подій.

У психології здатність людини зосереджуватися на важливому та контролювати думки говорить про внутрішню гармонію, завдяки якій емоційний стан не залежить від зовнішніх умов і обставин. Для того, щоб досягти гармонії, не треба бути йогом або відлюдником. Проте вміння тримати рівновагу, залишатися спокійним, контролювати себе у важких і неприємних ситуаціях можуть лише ті, хто повністю приймає ситуацію.

Внутрішня гармонія усуває тривоги та страхи, вона здатна побороти негативні думки, стрес, відсутність задоволення і нещастя, а також надає впевненості й внутрішньої сили.

Не кожен усвідомлює актуальність внутрішньої гармонії, а ще менша кількість людей знає, що цю навичку можна здобувати.

Контроль емоційного стану людини дозволяє ефективно долати повсякденні виклики, надає внутрішньої сили, впевненості, налагоджує режим сну, посилює емоційну й ментальну незалежність від чужої думки, допомагає ефективно боротися зі стресом, тривогою, гнівом і занепокоєнням, усуває негативне, марне та неспокійне мислення, допомагає налагоджувати контакт з іншими людьми, дозволяє знайти професійний і креативний потенціал.



## **Науково-методичне обґрунтування програми**

Важливе значення для вивчення природи стресу, механізмів його регулювання та подолання мають положення ряду психологічних теорій і концепцій, які є науковою й методологічною основою для розуміння сутності розвитку цього стану у людини та особливостей її поведінки в стресогенних ситуаціях.

Теорія стресу Ганса Сельє стала величезним внеском в розвиток сучасного суспільства. Всупереч загальній думці, термін «stress» (з англ. «тиск») першим ввів зовсім не Сельє, а американський фізіолог Уолтер Кеннон. Він використовував його у своїй теорії про універсальні реакції виживання «боротися або бігти».

У своїй першій роботі в 1936 році канадський фізіолог описує теорію «загального адаптаційного синдрому», яка окрім нервово-психічного перенапруження включає ще й фізіологічні процеси. Тільки через 10 років, в 1946 році, Сельє в повній мірі вводить в свою працю термін «стрес», позначаючи відкрити їм загальну адаптаційну напругу (ЗАН).

У своїй книзі «Стрес без дистресу» Сельє підводить підсумок власної роботи, даючи таке визначення стресу: «це неспецифічна відповідь організму на будь-який дратівливий чинник». У своїй концепції Сельє не розглядав роль центральної нервової системи в механізмах стресу. На думку багатьох вчених від медицини і психології, це є недоліком теорії. Однак фізіолог зазначав, що роль ЦНС недооцінена. Послідовники Сельє визнають участь центральної нервової системи в механізмах розвитку та виникнення стресу, висловлюючи припущення, що стресор, в першу чергу, впливає на нервову систему, яка і запускає відповідь ендокринної функції. Ганс Сельє довгий час намагався уникнути використання терміну «стрес». Задовго до канадця Ганса Сельє – у другій половині 19 століття – вчений, француз Клод Бернар вперше відкрив сталість процесів всередині живого організму при будь-яких змінах зовнішнього середовища, а через 50 років Кеннон ввів поняття «гомеостаз» і «стрес».

Кеннон виявив, що при емоційних і фізичних потрясіннях відбувається підвищення артеріального тиску, посилюється дихання. Всі процеси спрямовані на збільшення припливу крові до внутрішніх органів і максимальне насичення їх киснем. Саме ця реакція (стрес) і підтримує постійність внутрішнього середовища (гомеостазу). Концепція Сельє мала

значний вплив на безліч наукових напрямів. Стрес, як реакція, розглядається в медицині, психології, соціології тощо.

До числа таких методологічних концепцій слід віднести діяльнісний підхід у вивченні функціональних станів, який ґрунтується на положенні теорії діяльності, запропонованої О. М. Леонтьєвим, і концепції регулюючої ролі психічного відображення, розробленої Б. Ф. Ломовим. Діяльнісний підхід визначає необхідність встановлення та обліку причинно-наслідкових відносин на різних рівнях макроструктури трудового процесу і, тим самим, дозволяє проникнути в суть явищ, що визначають, зокрема, особливості формування та прояву стресу, регуляції його подолання.

У дослідженнях функціональних станів, зокрема особливостей розвитку та прояву стресу на різних етапах життєвого і професійного шляху, недостатньо відображені закономірності динаміки життя особистості. Цю прогалину певною мірою заповнює та розвиває Л. І. Анциферова динамічним підходом, орієнтованим на дослідження закономірностей постійного «руху» самої особистості в просторі своїх якостей, віку, соціальних норм. Підхід, який вона розробила, передбачає активну роль самої особистості в процесі свого розвитку шляхом встановлення місця тих чи інших подій у своєму житті, у визначенні їх суб'єктивної значимості, закріпленні в своєму психічному складі тих чи інших форм поведінки, змін у душевному стані. Ці фактори дозволяють зрозуміти своєрідність процесів регуляції функціональних станів на різних етапах професіоналізації людини, індивідуальних відмінностей в характері реакцій психіки і організму на різні стрес-фактори, вибірковість у виборі стратегій подолання.

Суттєве значення для розвитку досліджень в області психології стресу і його подолання (крім викладених вище методологічних та теоретичних підходів і концепцій) має положення суб'єктно-діяльнісного підходу, заснованого на наукових ідеях Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, А. Н. Леонтьєва, Б. Г. Ананьєва, Б. Ф. Ломова і розвиненого в роботах К. А. Абульханової-Славської, А. В. Брушлинського, Е. А. Климова та інших дослідників. Відповідно до цього підходу, людина в результаті включення в процес трудової діяльності та інші види цілеспрямованої й усвідомлюваної активності (навчання, гра, спілкування) набуває специфічні властивості і якості самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, координації всіх психічних процесів, станів і

властивостей (з об'єктивними і суб'єктивними умовами своєї активності, зокрема навчальної і професійної діяльності).

Саме наукові роботи цих вчених було взято для розробки даної програми.

### **Актуальність теми**

Будь-яка психотравматична подія викликає стрес. Людина починає підлаштовуватися під нові умови і приблизно за місяць звикає. Адаптація є нормальною для будь-якої людини. Якщо відбувається дезадаптація, тобто людина не може прийняти ситуацію, що склалася, вона потребує кваліфікованої допомоги.

Стрес – це реакція організму на щось, що перевищує його можливості. Це реакція природна. Коли вона тимчасова, ми справляємося з подіями і далі продовжуємо спокійно жити. Але коли ми говоримо про надзвичайний стан, йде постійний вплив різноманітних факторів стресу на життя людей, то це може бути небезпечно, тому що наша психіка виснажується. Ми не можемо жити в постійному стресі, тому що перестасмо адекватно справлятися з життєвими викликами. Можна заробити психічні розлади широкого спектру – від депресії до більш серйозних захворювань.

Події в Україні, такі як пандемія коронавірусу, війна та її негативні наслідки, стали чималим психологічним випробуванням для багатьох учасників освітнього процесу, що спричинило занепокоєння, підвищену соціальну тривогу, негативні емоції через відчуття нестабільності. Це природно для ситуації невизначеності. Володіння спеціальними навичками, які допомагають впоратися зі складними ситуаціями, надзвичайно спрощує процес адаптації до нових умов навчання.

Стрес, панічні атаки, страх за себе й своїх близьких супроводжують зараз всіх українців і впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими та у родині. Ніхто не знає, що буде завтра і коли все це закінчиться. Заспокоїтися в таких умовах непросто, але потрібно постаратися, адже паніка нам не допоможе.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Викоринити чи боротися зі стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб елементарно відрізнити невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного –

перетворити стрес на ресурс для самозаспокоєння, самовдосконалення.

Стреси і стресові ситуації виникають у житті людей доволі часто. Ці високоенергетизовані емоційні прояви та реакції зумовлюються багатьма різноплановими чинниками: економічними кризами, нестабільністю соціальних ситуацій, нездатністю особистості швидко адаптуватися до деяких нових життєвих ситуацій, неможливістю реалізувати себе, безробіттям тощо. Високою стресонаповненістю сьогодні характеризуються як сфера суспільного виробництва, так і повсякденне життя практично кожної людини.

Стресові стани безпосередньо пов'язані з детермінантами (чинниками), які їх спричиняють. Сам по собі стрес, поділяючись на негативний (дистрес) та позитивний (евстрес), не є лише негативним явищем. Адже чинники, що їх зумовлюють, мають позитивну чи негативну природу. У даній програмі розглядаються детермінанти стресових станів у їх негативному для людини значенні.

Серед основних груп детермінант стресових станів можна виокремити психофізіологічні (монотонія, стан втоми і перевтоми, сенсорна депривація, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та бадьорості), психосоціальні (інформаційна ізоляція або інформаційний шок, тривала самотність і групова ізоляція, порушення дистанції спілкування, явище культурного шоку, професійне вигорання, побутові проблеми, сімейні стреси) та психологічні (негативна інтерпретація стресора, невпевненість у собі, непідконтрольність емоцій, нереалістичність мислення та переконань, низька самооцінка, висока тривожність, сором'язливість, домінування екстернального локусу контролю, екстраверсія й особливості характеру). Розглянуті чинники стресових станів безпосередньо впливають на всіх учасників освітнього процесу, ускладнюючи процес психофізіологічної, соціально-психологічної та власне психологічної адаптації людини до навколишніх умов.

Для того, щоб успішно справлятися із стресовими реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально пізнавати себе і працювати над собою. Адже кожен з нас має свої індивідуальні характеристики реакцій на стресори. Усі ми відрізняємося чутливістю до стресора. В кожного з нас індивідуальна реактивність стрес-реакцій. Та й відновлюємося після стресових станів ми всі з різною швидкістю і різною якістю. Події останніх років, які відбуваються в Україні, вкрай

складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність психологічного захисту та психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і цілим соціальним групам. Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини.

**Мета програми:** надати учасникам освітнього процесу знання щодо змін емоційного стану, стресових факторів, стратегій поведінки в різних емоційних станах; формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; підвищувати рівень стресостійкості та змінити внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації; формувати практичні навички саморегуляції та самодопомоги.

Завдання програми:

- здійснювати профілактику негативних емоційних станів під час воєнних дій;
- сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності учасників освітнього простору;
- ознайомити з поняттями «стрес», «тривога», «страх», «способи самодопомоги», «психологічна війна», «ейфорія»;
- формувати практичні навички боротьби зі стресом, тривогою, страхом, гнівом;
- опанувати різні способи саморегуляції та самодопомоги задля стабілізації власного емоційного стану;
- формувати в учасників освітнього процесу мотивацію до самовдосконалення;
- актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій та дій під час стресової ситуації;
- активізувати відчуття особистості;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

**Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:** ватмани; аркуші паперу А4, А3; олівці; маркери; кольоровий папір; скотч; дошка; крейда.

### **Особливості програми**

Програма «Профілактика стресових станів учасників освітнього процесу під час війни» враховує особливості діяльності освітнього закладу, події, що відбуваються в Україні тощо. Вона не потребує залучення додаткових коштів для своєї реалізації та може впроваджуватися паралельно з іншою діяльністю ліцею. Мікроклімат в освітньому закладі створюють

учасники освітнього процесу: адміністрація, психологічна служба, педагогічні працівники, батьки, здобувачі освіти.

Педагогічні працівники ліцею повинні усвідомлювати значення створення емоційно здорового освітнього простору в закладі освіти для розвитку особистості здобувача освіти та чітко виконувати свої обов'язки. Реалізація програми не виключає реалізацію інших програм та проєктів. Позитивним моментом програми є також можливість доповнення її різними позаурочними заходами.

### **Очікувані результати**

#### **Дотримання програми сприятиме:**

- підвищенню рівня психологічної компетентності всіх учасників освітнього простору;
- активізації діяльності педагогічних працівників у наданні допомоги здобувачам освіти у стані стресу;
- розвитку практичних умінь та навичок учасників освітнього процесу працювати з увагою як ресурсом в подоланні стресових станів;
- опануванню різних способів саморегуляції та самопомоги задля стабілізації власного емоційного стану;
- створенню здорового мікроклімату для виховання здорової особистості.

### **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; акції; випуск ліцейної газети; випуск інформаційних стендів; руханки, психологічні хвилинки, ресурсні вправи, що допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери; міні-дискусія – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом, що дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми й сформуванню 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 формування практичних навичок емоційної саморегуляції та самодопомоги.

**Суб'єкти програми:**

- адміністрація ліцею;
- здобувачі освіти;
- члени родин учасників АТО/ООС;
- внутрішньо переміщені особи;
- класні керівники;
- майстри виробничого навчання;
- медичний працівник;
- батьки;
- бібліотекар;
- вихователі гуртожитку.

Кількість учасників – 32 здобувачі освіти, вік 16-18 років; 15 педагогів; 10 батьків.

Строки реалізації програми: 2022 р.

**Зміст та структура профілактичної програми**

Програма складається з 14 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, 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 підвести підсумки заняття і щоб учасники оцінили отриманий досвід та його значущість.

## Структура профілактичної програми

№ з/п	<i>Етап заняття</i>	<i>Тривалість</i>
	<i>ЧАСТИНА 1. Робота зі здобувачами освіти</i>	
	<b>Заняття 1. Емоції під час війни</b>	1 год 09 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Перетворення»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Очікування	3 хв
5	Мінілекція «Цикл змін настрою»	10 хв
6	Вправа «Мої сильні сторони»	15 хв
7	Руханка «Ураган»	5 хв
8	Вправа «Сенс життя»	7 хв
9	Притча про позитивне мислення	10 хв
10	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 2. Що таке стрес та як з ним боротися?</b>	1 год 18 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Загальна увага»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Очікування	3 хв
5	Мінілекція «Відверте спілкування»	4 хв
6	Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»	10 хв
7	Вправа «Терези»	3 хв
8	Руханка «Синергія»	3 хв
9	Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу»	20 хв
10	Вправа «Я керую своїм диханням»	20 хв
11	Рефлексія	5 хв
	<b>Заняття 3. Профілактика та управління стресом</b>	1 год 00 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Перетворення»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Очікування	3 хв
5	Мінілекція «Фактори, що викликають стрес»	5 хв



6	Вправа «Управління часом»	15 хв
7	Гра «Штовхалки»	3 хв
8	Мінідискусія «Обговорення рекомендацій»	10 хв
9	Вправа «Аутогенне тренування»	5 хв
10	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 4. Як побороти тривожність та занепокоєння?</b>	1 год 10 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Подивись на мене»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Очікування	3 хв
5	Вправа «Футболка з написом»	10 хв
6	Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття»	2 хв
7	Вправа «Розслаблююче дихання»	5 хв
8	Вправа «Розслабитися, візуалізуючи»	5 хв
9	Руханка «Неправда»	5 хв
10	Вправа «Розслаблення м'язів»	5 хв
11	Вправа «Розслаблення, рахуючи»	5 хв
12	Вправа «Розслаблення, перериваючи тривожне мислення»	5 хв
13	Вправа «Метелик»	5 хв
14	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 5. Про що мовчить тривога? Тривога як ресурс</b>	1 год 00 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Подивись на мене»	5 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Очікування	3 хв
5	Вправа «Тривога в моїй уяві»	10 хв
6	Вправа «Вибір за нами»	10 хв
7	Руханка «Рукостискання»	5 хв
8	Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі»	10 хв
9	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 6. Конструктивна самопомога у стресовій ситуації</b>	1 год 05 хв
1	Вправа «Ніхто не знає...»	5 хв
2	Очікування	5 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Притча про Істину	5 хв

5	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв
6	Інформаційне повідомлення «Відволікальні прийоми самопомоги»	5 хв
7	Вправа «Методика стирання негативної інформації з пам'яті»	7 хв
8	Руханка «Сліпий та поводитир»	5 хв
9	Вправа «Поза кучера»	8 хв
10	Мінілекція «Конструктивні форми самопомоги у стресовій ситуації»	5 хв
11	Вправа «Що для мене було цінним?»	5 хв
	<b>Заняття 7. Панічні атаки та способи самопомоги</b>	1 год 20 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
3	Очікування	10 хв
4	Прийняття правил роботи групи	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Як проявляється напад паніки?»	12 хв
6	Вправа «Дихання на 5»	5 хв
7	Вправа «Контакт із тілом»	15 хв
8	Вправа «Об'єкти в натовпі»	8 хв
9	Руханка «Пошкоджений телефон»	10 хв
10	Вправа «Фіксація біля стіни»	4 хв
11	Вправа «Тактильна фіксація»	5 хв
12	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 8. Контроль гніву під час війни</b>	1 год 30 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Прийняття правил роботи групи	5 хв
3	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
4	Очікування	5 хв
5	Індивідуальне повідомлення «Про гнів як природну реакцію на події»	5 хв
6	Вправа «Жартівливий лист»	7 хв
7	Вправа «Агресивна поведінка»	7 хв
8	Вправа «Любов та лють»	10 хв
9	Вправа «Внутрішній стрижень»	10 хв
10	Руханка «Броунівський рух»	5 хв
11	Вправа «Допоможи ближньому»	10 хв
12	Вправа «Я тобі допоможу»	10 хв
13	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 9. Як боротися зі страхом?</b>	1 год 30 хв

1	Вступне слово	1 хв
2	Прийняття правил роботи групи	4 хв
3	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
4	Очікування	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Страх як природна емоція»	5 хв
6	Вправа «Проговори свій страх»	20 хв
7	Вправа «Фортеця»	20 хв
8	Руханка «Детектив»	5 хв
9	Вправа «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей»	15 хв
10	Рефлексія	10 хв
	<b>Заняття 10. Як стати успішним в житті?</b>	1 год 05 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Прийняття правил роботи групи	5 хв
3	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
4	Очікування	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Що таке успіх і як все встигнути?»	9 хв
6	Вправа «Фундамент мого успіху»	10 хв
7	Руханка «Звук групи»	5 хв
8	Мінілекція «Як стати успішним?»	5 хв
9	Вправа «Мої цілі в житті»	10 хв
10	Рефлексія	10 хв
	<i>ЧАСТИНА 2. Робота з педагогічним колективом</i>	
	<b>Заняття 1. Стрес та психологічна рівновага в педагогічній діяльності</b>	1 год 40 хв
1	Вступне слово	3 хв
2	Вправа «Асоціації»	5 хв
3	Вправа «Мій настрій сьогодні»	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Правила роботи групи	5 хв
6	Інформаційне повідомлення «Стрес та його вплив на організм людини»	4 хв
7	Вправа «Смуток і радість»	15 хв
8	Енерджайзер «Бджоли»	5 хв
9	Діагностична вправа «Шкала професійного стресу»	10 хв
10	Кінезіологічний комплекс вправ	15 хв
11	Мінілекція «Психологічна стійкість до	5 хв

	стресів»	
12	Вправа «Підводні камені»	5 хв
13	Вправа «Правила душевної рівноваги»	10 хв
14	Рефлексія	5 хв
15	Вправа «Компліменти»	3 хв
	<b>Заняття 2. Аптечка самопомоги. Формування навичок зняття емоційної напруги</b>	2 год 05 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Продовж речення»	5 хв
3	Правила роботи групи	3 хв
4	Очікування	5 хв
5	Вправа «Колір настрою»	5 хв
6	Вправа «Вулкан емоцій»	5 хв
7	Інформаційна довідка «Стадії синдрому професійного вигорання»	5 хв
8	Вправа «Що я думаю?»	20 хв
9	Енерджайзер «Віддзеркалювання»	5 хв
10	Вправа «Причини, ознаки, рецепти»	15 хв
11	Вправа для зняття стресу та емоційної напруги	20 хв
12	Вправа «Відверто кажучи»	10 хв
13	Вправа «Калощі щастя»	15 хв
14	Вправа «Подарунок»	5 хв
15	Рефлексія	5 хв
	<b>Заняття 3. Перша психологічна допомога здобувачам освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти</b>	1 год 15 хв
1	Вступне слово	2 хв
2	Правила роботи в групі	3 хв
3	Очікування	3 хв
4	Вправа «Я в променях сонця»	7 хв
5	Малонкова техніка «Мій стрес»	10 хв
6	Мінілекція «Безпечний простір в закладі освіти»	5 хв
7	Вправа «Мої бажання»	5 хв
8	Інформаційне повідомлення «Принципи надання допомоги здобувачам освіти, які зазнали впливу значних стресорів»	5 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
	<i>ЧАСТИНА 3. Робота з батьками</i>	
	<b>Заняття 1. Стресові ситуації. Як навчити дитину справлятися зі стресом?</b>	1 год 45 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 «Емоції під час війни»	3 хв
8	Вправа «Пакет»	5 хв
9	Вправа «Безлюдний острів»	10 хв
10	Інформаційне повідомлення «Стрес. Реакції дітей на стреси»	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 1**

### **Робота зі здобувачами освіти**



## **ЗАНЯТТЯ 1**

### **ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**



**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; вчити презентувати себе; привернути увагу до внутрішнього стану; усвідомити як змінюються емоції під час війни; познайомити з поняттями «психологічна війна», «ейфорія».

**Матеріали та обладнання:** фліпчарт та аркуші до нього, стікери, маркери, плакати «Пісочний годинник», «Цикл змін настрою».

**Тривалість:** 1 год 10 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 – 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 та інших.

### **Хід вправи**

Учасники по черзі називають своє ім'я і назву фрукту, який починається на першу літеру імені.

Психолог дякує та оголошує: «Нехай девізом нашої роботи стануть слова – «нехай проблеми та незгоди не роблять нам в душі погоди».

## **3. Прийняття правил (5 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 й 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 вправи**

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, познайомимося із способами саморегуляції та повчимося практичним навичкам в цьому вмінні.

Психолог роздає учасникам стікери. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині плакату «Пісочний годинник».

## **5. Мінілекція «Цикл змін настрою» (10 хв)**

**Мета:** поінформувати про цикл змін настрою людини у надзвичайній ситуації.

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок та діють автоматично, за програмою

виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього – і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин.

## ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Потім повертаються базові емоції і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т.д. Українці ж масово відчули сильну ейфорію від того, що вистояли перші години і дні та кинулися до бою. Це дуже добре, це показує силу нашого психічного ресурсу.

Але ейфорія не може триматися весь час – це неекономно для ресурсу психіки. Тому, будь ласка, добре запам'ятайте цю картинку і те, що коливання настрою – це нормально. Адже найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху буде тепер з тобою назавжди. Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму і він знайде, як впоратися і з цими відчуттями.

Під час ейфорії всі відчули єднання, ніби ми стали на якийсь час одним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем – так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили у людей мобілізувалися. Але треба знати, що так само може синхронізуватися і якась інша емоція, в тому числі негативна.

Психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові питання: «хто я?», «яка моя функція?», «яке моє місце у всьому, що коїться?», «що я маю робити?». У військових з цим проблем переважно немає, а от у цивільних ідентичність – під сильним ударом.



Саме ця неможливість кудись приткнутися, провина, яку зараз відчувають багато людей, що знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Провину відчувають усі, хто не відчуває безпосередній страх. У психології це можна описати такою собі прямою, на одному кінці якої – провина, на протилежному – страх.

На фронті страшно і там немає місця провині, а в тилу, якщо звичайно над вами не літають снаряди, – деморалізує провина. І те, й інше почуття вважаються нормальними в якихось межах. Але якщо вони «затоплюють» – психіка не справляється. Якщо затоплює страх, боєць закликає на місці. Якщо в тилу затоплює відчуття провини, людина перестає нормально працювати.

Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах героїчних ЗСУ, але ми й ЗСУ – це одне-єдине тіло. Не дозволяйте собі думати, що якісь ваші справи, навіть, на перший погляд, незначні, неважливі для нашої Перемоги. Інакше ворог досягне своєї мети, тобто виведе з ладу ще одну одиницю спротиву.

## **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 та якісно виконана робота в Тернополі передається через сотні рук і рятує 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 – 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 та 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. Адже супротивник саме цього і чекає, що ми скотимося у відчай від очікування і капітулюємо.

Подолавши надмірні очікування, можна починати жити. Заведіть собі якісь рутинні заняття й традиції. Виділіть тричотири перерви на перегляд новин замість цілого дня. ЗСУ справляється 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 психолог залишається стояти у центрі. Далі він пропонує помінятися місцями тим, хто має певну спільну ознаку (має сірі очі, народився влітку тощо). Наголошує при цьому, що якщо учасник має названі ознаки, то 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 та 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, а вони його не мають, тому й програють. Послухайте таку 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 із 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».

Дискусія:

- Про що говорить послідовність днів?
- Чи пов'язаний цей перелік із завтрашнім днем?
- Яким він буде для цієї дитини?

## **9. 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?
- Чи 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 та діяти в межах власних можливостей (навіть за несприятливих обставин) як зараз, так і в майбутньому, допомагаючи іншим й отримуючи їхню дружню підтримку.

### **10. Рефлексія (10 хв)**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті навички; дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуете заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?

*Прощання.* Настане день – і це буде день нашої Перемоги, назавжди закарбований в календарі.

## **ЗАНЯТТЯ 2**

### **ЩО ТАКЕ СТРЕС ТА ЯК З НИМ БОРОТИСЯ?**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; розкрити поняття «стрес», «ознаки стресового стану»; привернути увагу учасників до їх внутрішнього стану; покращити вміння презентувати себе; сприяти розвитку в учасників мотивації до самовдосконалення; розвивати практичні вміння саморегуляції стресових станів.



**Методи та технології реалізації:** міні-лекція, мозковий штурм, руханка, ресурсні, релаксаційні та дихальні вправи.

**Матеріали та обладнання:** фліпчарт та аркуші до нього, стікери, маркери, плакат «Пісочний годинник».

**Тривалість:** 1 год 18 хв

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово практичного психолога (2 хв)**

Війна спричиняє тривалу стресову ситуацію. Призвичаїтися до неї можна шляхом соціальних комунікацій на усіх рівнях та в усіх середовищах: серед людей, в освітніх закладах чи організаціях. Підтримує спілкування знижує стресовий поріг і мотивує жити повноцінно. Це правило актуальне у мирний та воєнний часи.

Будь-яка корисна й достовірна інформація робить людей більш захищеними. Це можуть бути повідомлення про номери телефонів і координати надзвичайних служб, контакти волонтерських центрів, логістичні плани щодо місць зберігання продуктів харчування, води та ліків, поради з відновлення фізичного здоров'я й психологічної рівноваги.

В умовах воєнного стану важливо підтримувати внутрішню комунікацію у групі здобувачів освіти, незалежно від того, продовжуєте навчатися офлайн чи онлайн. Регулярне спілкування дозволяє впоратися зі стресом, отримати відчуття впевненості. Для кращого розуміння ваших настроїв важливий зворотній зв'язок. Із цією метою ми розпочинаємо наше заняття.

## 2. Вправа «Загальна увага» (3 хв)

**Мета:** сприяти розвитку в учасників заняття впевненості в собі; виробити навички ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

### Хід вправи

*Психолог.* Станьте так, щоб всі бачили одне одного. Спробуйте будь-якими способами, крім фізичних дій (дотиків і т. п.), привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Рефлексія:

- Кому вдалося виконати вправу краще?

- Які способи він/вона використовував/ла?

- Яких висновків ви дійшли?



## 3. Прийняття правил (5 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 і 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;
- взаємоповага;
- цінувати час.



У ході тренінгу, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися тощо.

## 4. Вправа «Очікування» (5 хв)

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

### Хід вправи

*Психолог.* Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогодні є досить актуальною. Ми поговоримо про стрес, його вплив на наше життя, здоров'я; про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях; познайомимося із способами



саморегуляції та навіть попрактикуємося в цьому вмінні.

Психолог роздає учасникам стікери, на яких учасники пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі кидають до «Вази очікування».

### **6. Мінілекція «Відверте спілкування» (4 хв)**

**Мета:** поінформувати здобувачів освіти про важливість відвертого спілкування.

Відвертість – передумова якісного спілкування. Психологічна витривалість колективу зумовлена його емоційною рівновагою. Необхідно підтримувати один одного, окреслювати подальші кроки. Варто говорити з Вами про непрості моменти і зрозумінням реального стану справ. Так, молоді люди плануватимуть свої подальші кроки. Слід проговорювати всі сценарії розвитку подій – оптимістичні та не дуже.

Потрібно помічати тих, хто з певних причин лишився поза увагою колективу, і, можливо, особливо очікує співчуття, підтримки або заохочення. Це внутрішньо переміщені здобувачі освіти.

Невизначеність часто викликає у людини страх, смуток чи тривогу. Або навпаки – ейфорію від уявних чи реальних здобутків. Цього варто уникати.

Війна – час відповідального лідерства. Відверте спілкування дозволяє найбільш активним учасникам залучати групу до прийняття загальних рішень. Все це гуртує до спільних дій і зменшує імовірність панічно-депресивних настроїв. Адже кожен відчуває причетність до загальної справи.

Під час війни всі ми об'єднані цінностями, це – відповідальність, доброчесність, результативність, командний дух. Ці чесноти спонукають іти вперед і досягати мети. Важливо об'єднуватись навколо добрих справ, наприклад, волонтерських проєктів чи благодійних ініціатив. Це надихає і додає сил.

І, зрештою, головне правило підтримуючого відвертого спілкування – лишатися оптимістами. І не варто забувати про вдячність: вдячність батькам, ЗСУ, волонтерам.

### **6. Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?» (10 хв)**

**Мета:** привернути увагу учасників до свого внутрішнього стану, розуміння поняття «стрес».

## **Хід вправи**

*Психолог.* Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються його умови. Часто ми неготові до змін. Політичні події, воєнні дії в Україні, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан стресу.



Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але є події, коли з'являється щось нове, незрозуміле для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли з'являється нове і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим. В перекладі з англійської поняття «стрес» означає тиск, напруження.

Запитання для обговорення:

- Які асоціації у вас викликає слово «стрес»?
- Які стресові ситуації були у вашому житті?
- Як часто у воєнний час ви стикаєтеся зі стресовими ситуаціями?

Оцініть за 10-бальною шкалою, якої сили було напруження під час останньої такої ситуації у вашому житті.

Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі.

## **7. Вправа «Терези» (3 хв)**

**Мета:** узагальнити відповіді учасників; підкреслити важливе значення поінформованості для вирішення проблем; визначити позитивні і негативні сторони стресу.

### **Хід вправи**

*Психолог.* Стрес дійсно викликає тривогу, переживання, напруження, занепад сил. Тому сьогодні детально розглянемо таке явище як «стрес» (*психолог чіпляє на дошку коло з надписом «Стрес»*).



Розглянемо суть цього явища, причини його виникнення, емоції, які він викликає, та їх причини. Чим більше в нас буде інформації, тим менше буде паніки, хаосу та негативу.

Стрес – це природна і цілком очікувана реакція організму на різноманітні зовнішні подразники, що змінюють сталий баланс в середині організму.



*Психолог разом з усіма узагальнює відповіді, записуючи їх на плакаті під назвою «Терези».*

Негативні наслідки стресу: перепади настрою, напади агресії, гніву, дратівливості, занепад сил, втрата інтересу до життя, порушення сну, негаразди, нестабільність, хвороби, невдачі, зниження працездатності, страхи, зриви тощо (*психолог записує на одну шальку терезів*).

Позитивні сторони стресу: збільшення вироблення адреналіну, під час якого відбувається емоційний стрес, що може змусити людину на короткочасні активні, продуктивні дії, які направлені на усунення причини стресу; якщо людина успішно долає стрес, це підвищує її самооцінку і допомагає набутти впевненості в собі (*психолог записує на другу шальку терезів*).

#### Висновок.

Стрес може виявляти себе більше неприємними відчуттями, тому кожна людина може навчитися долати стрес.

### **8. Руханка «Синергія» (3 хв)**

**Мета:** зняття емоційного та м'язового напруження; розвиток відчуття єдності в учасників.

#### **Хід вправи**

Психолог пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях.

Необхідно поррахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні.



Далі

запропонувати стати тісно один до одного, присісти на рахунок «раз» на коліна тим, хто стоїть позаду.

Висновок: сила – в єдності та міцності.

### **9. Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» (20-25 хв)**

**Мета:** акцентувати увагу учасників на їх внутрішньому стані; з'ясувати ставлення до стресів та як впливають стресові чинники на організм кожного з учасників.

#### **Хід вправи**

Психолог пропонує виконати на аркушах паперу малюнки: «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу», та презентувати зображене.

Висновок: стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній



вигляд людини. Будь-що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, зі сторони. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

### **10. Вправа «Я керую своїм диханням» (дихальні вправи для зняття стресу) (20 хв)**

**Мета:** зменшити тривожність і рівень стресу; відновити свій внутрішній ресурс; виробити вміння психічної саморегуляції.

#### **- Вправа «Свічка, квітка»**

**Мета:** навчитися керувати диханням; оволодіти способами релаксації; зняти стресову напругу.

*Хід вправи*

*Психолог.* Уявіть, що в правій руці у вас знаходиться квітка, в лівій – свічка. На рахунок 1,2,3,4 повільно нюхаємо «квітку». На рахунок 5,6,7,8 повільно, через рот, задуваємо «свічку». Повторювати – 7-8 разів. Практикувати щодня на самоті протягом 2-3 тижнів.

#### **- Вправа «Кулька»**

**Мета:** навчитися керувати диханням; оволодіти способами релаксації; зняти стресову напругу.

*Хід вправи*

*Психолог.* Одну руку кладете на живіт, іншу – на груди. Вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груди водночас повинні залишатися у спокої. Уявіть, що живіт – кулька, яку ви намагаєтеся надути, тим часом, як груди не рухаються. Після вдиху напружіть м'яз живота й видихайте крізь напівстиснуті губи.

#### **- Вправа «4–7–8»**

**Мета:** оволодіти способами повного розслаблення та заспокоєння, що допомагає навчитися швидше засинати.

*Хід вправи*

*Психолог.* Ця модель дихання розроблена доктором Ендрю Вейлом. Вона базується на стародавній логічній техніці, яка називається пранаяма. При регулярних заняттях може допомогти деяким людям засинати за короткий проміжок часу. Ідеально було б зробити її вже у ліжку.

Розслабте губи. Повністю видихніть зі звуком, як ви звичайно видихаєте, коли робите глибокий вдих. Стисніть губи та повільно вдихайте через ніс протягом чотирьох секунд.



Затримайте дихання та порахуйте до семи. Знову повільно видихайте протягом восьми секунд, видаючи звук. Повторіть 4 рази, згодом доведіть до восьми повторень.

- Дихальна вправа Бхрамарі

*Мета:* навчитися заспокоювати дихання; відчутти спокій та безпеку; підготувати тіло до сну.

*Хід вправи*

У клінічних дослідженнях було показано, що пранаяма Бхрамарі швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень. Це заспокоює і готує ваше тіло до сну. Закрийте очі, зробіть глибокий вдих та видих. Закрийте вуха руками. Покладіть вказівні пальці по одному над бровами, а решту пальців – над очима. Далі м'яко натискайте на боки носа і зосередьтеся на області брів. Тримайте рот закритим і після глибокого вдиху повільно видихайте носом, видаючи гугнявий звук «Ом». Повторіть п'ять разів.

- Вправа «Почергове носове дихання»

*Мета:* змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації; заспокоїтись; навчитися менше піддаватися стресам.

*Хід вправи*

*Психолог.* Цю техніку називають Наді Шодхана Пранаяма, що в перекладі з санскриту означає «техніка дихання для очищення тонкої енергії». Сядьте, схрестивши ноги. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю. Вдихніть через ліву ніздрю. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

(Повторювати вправи 7-8 раз. Практикувати на самоті протягом 2-3 тижнів).

## **11. Вправа «Рефлексія. Прощання»(10 хв)**

*Мета:* закріпити сформовані на занятті знання та навички; здійснити самоаналіз участі у занятті; підвести підсумки проведеної роботи; висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- 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 якийсь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

*Психолог.* Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди, вірте в це.

Іноді щось може йти не так,  
як того хотілося б,  
але ви не повинні зупинятися.  
*Майкл Джордан*

Вірте в себе! Вірте в свої здібності!  
Без скромної, але розумної впевненості у своїх силах,  
ви не зможете бути успішним чи щасливим.  
*Норман Вінсент Піл*

### **ЗАНЯТТЯ 3**

#### **ПРОФІЛАКТИКА ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; привернути увагу учасників до їх внутрішнього стану; з'ясувати, як стрес потенціює і тренує життєві ресурси; сприяти розвитку в учасників мотивації до самовдосконалення; розвивати практичні навички управління стресом.

**Методи та технології реалізації:** мінілекція, гра, мінідискусія, метод аутотренінгу для саморегуляції, метод незавершених речень.

**Матеріали та обладнання:** фліпчарт та аркуші для нього, стікери, маркери, плакати «Пісочний годинник» та «Матриця Ейзенхауера».

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово (1 хв)**

*Психолог.* Стрес – термін, знайомий кожному. Ви вже знаєте його значення. Згідно з класичним визначенням, стрес – неспецифічна реакція на будь-який вплив зовнішнього середовища. Можна сміливо стверджувати, що з моменту народження все життя людини є постійний стрес.

Саме він потенціює і тренує життєві ресурси, але одночасно приводить до збоїв, як у психіці, так і в тілі. Сьогодні ми поспілкуємося про те, як можна управляти стресом.



## 2. Вправа «Перетворення» (3 хв)

**Мета:** створити умови для ефективної роботи; прислухатися до себе; бути чуйним до себе й інших.

### Хід вправи

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

Психолог дякує та оголошує: «А девізом нашої роботи стануть слова *«Нехай проблеми та незгоди не роблять нам в душі погоди»*.



## 3. Прийняття правил (5 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 і 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.

У ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися тощо.

## 4. Вправа «Очікування» (5 хв)

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

### Хід вправи

*Психолог.* Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стрес, про вплив стресів на наше життя та здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із методами управління стресом і попрактикуємося в цьому вмінні.

Психолог роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини плакату «Пісочний годинник».



## 5. Мінілекція «Фактори, що викликають стрес» (5 хв)

**Мета:** поінформувати здобувачів освіти про чинники, що викликають стрес, життєві сфери, важливі для управління стресовими ситуаціями, вигоди від стресових ситуацій для людини.

*Психолог.* Сучасний темп життя піднімає рівень стресу до неймовірних величин. Ми постійно напружені через роботу, навчання, швидкий темп життя, високий рівень конкуренції, дотримання правил і певного розпорядку, фінансові кризи, соціальні бунти. Сьогодні одним із значних чинників стресу на нас є війна, розв'язана росією проти України. Ми відчуваємо найсильніші психоемоційні перевантаження – все це тисне на нас непосильним вантажем. Тому, доводиться тримати удар і якось захищатися і адаптуватися у протистоянні такому потужному тиску.

Стрес викликає початкове напруження всіх систем організму, примушуючи його чинити опір. Опір відбувається тривалий час, але неухильно закінчується виснаженням. У кожного є свій набір стресорів, тобто тих факторів, що негативно впливають на нашу незворушність і ясність думок, але стресори суто індивідуальні і залежать від особистісних особливостей і сформованого світогляду. Управління стресом починається з азів – оптимізації способу життя та формування правильного позитивного світогляду.

Існує кілька визначальних життєвих сфер, важливих для управління стресовими ситуаціями:

1. Сфера спілкування – соціальні, формальні і неформальні контакти, що займають вагому частину нормального соціального функціонування.

2. Сфера тіла – відношення до свого організму, як приділити йому гідної уваги, не вичавлювати себе до краплі, а вміти вчасно зупинитися, дозволити організму відпочити, не лагодити його, а займатися профілактикою, даючи собі своєчасний відпочинок.

3. Сфера фантазій – наші уявлення про майбутнє, плани, надії і мрії. Неможливо жити тільки минулим і не думати про майбутнє, але багато хто так і застрягають на одних стрілках, забуваючи про хід часу.

Найчастіше нас виводить з себе:

1. Вторгнення в особистий простір.
2. Недотримання суспільних норм.

3. Особисті випадки – несправедливі звинувачення і погрози.

Як залишатися незворушним у такій ситуації, коли напруга, тривога і страх посилюються, і ми рятуємося втечею від стресу, заганняючи себе в кут, зовсім не займаючись саморегуляцією і нормалізацією індивідуального режиму дня?

Роздратування – вірний супутник стресу, викликає пряму агресивну реакцію, від якої часто неможливо стриматися. Тому, зберігаючи спокій, ми знаходимо наступні вигоди:

1. Більш адекватний погляд на події.
2. Позбавлення від тривоги і страху.
3. Розвиток впевненості в собі.
4. Позбавлення від установок, які мають характер вимог та наказів.

5. Більш позитивний і конструктивний спосіб мислення.

## **6. Вправа «Управління часом» (15 хв)**

**Мета:** розвивати вміння ставити перед собою мету, розставляти пріоритети та керувати часом для попередження стресу і хронічної втоми.

*Психолог.* Ми абсолютно часто не в змозі упорядкувати свій робочий та особистий час, розставити правильні акценти. Беремо на себе занадто багато, але не встигаємо, або встигаємо, а проблеми і справи накопичуються. Тому, завжди важливо визначати мету своєї роботи та правильно керувати своїм часом. Відсутність мети призводить до відсутності плану, це в свою чергу призводить до того, що ми не будемо спостерігати позитивних результатів діяльності та позначитися на нашій самооцінці. Вона знизиться, виникне почуття неповноцінності і прийде творча криза, що переростає в загальний застій і депресію, і про продуктивну роботу доведеться забути.

Для попередження стресу необхідно розставляти пріоритети – важливо складати чіткий план на день і на тиждень, неухильно дотримуючись йому, виконуючи всі пункти. Стрес не страшний, коли перевірений і вивіреним кожен крок, і ми йдемо вперед, дотримуючись певного алгоритму. Мета завжди приводить до успіху, якщо ставити розумні завдання і йти від перемоги до перемоги, розвиваючи й

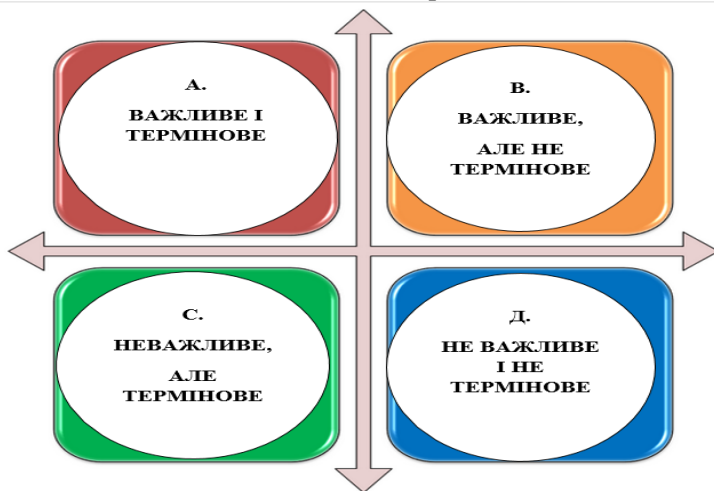


цінуючи свої досягнення. Розставляючи пріоритети, ми пам'ятаємо, що першочергово, а що слід відкласти на потім. Не плутати головне і другорядне – запорука збереження внутрішнього спокою. Розподіл справ за ступенем важливості дозволяє нам правильно розставити їх в потоці часу. Для цього можна вибрати один з двох простих способів розподілу.

### Хід вправи

1. Запишемо на листку А4 завдання у двох колонках: короткострокові та довгострокові.

2. Розподілимо справи за ступенем важливості. Для цього використаємо «Матрицю Ейзенхауера». Матриця Ейзенхауера – знаменитий вид графіка з двома осями координат. На осі А (горизонталь) розташований фактор терміновості, а на осі Б (вертикаль) – фактор важливості. Чотири поля, утворені при перетині, можна назвати «важливими терміновими справами», «важливими нетерміновими справами», «неважливими терміновими справами» і «неважливими нетерміновими справами». Розподіліть свій список завдань за цими критеріями і почніть, зрозуміло, з «важливих термінових» завдань, залишивши неважливі і нетермінові на самий кінець.



АВСД-розподіл. Призначте цими літерами статуси. Наприклад, А – це найбільш термінові і серйозні справи, а Д – найменш значущі. При цьому під категорію А можуть потрапити відразу кілька занять, які вам вже потрібно ранжувати між собою за принципом А1 – найважливіше, А2 – наступне за значимістю і т. д. Ідея в тому, що ви повинні закінчити виконання всіх завдань групи А, перш ніж перейти до будь-якої



справи з В-категорії. А вже час, що залишився, присвятити справам групи С, Д. Обидві ці моделі цілком зручні, використовувати їх ви можете поперемінно або вибрати ту, яка вам до душі для планування і розподілу справ.

**Висновок.** Попри те, що знаменитий давньоримський державний і політичний діяч, полководець, письменник Гай Юлій Цезар славився вмінням виконувати безліч завдань одночасно, це помилковий шлях для людини, яка хоче керувати часом. Тільки послідовне виконання стане ключем до ефективності: працювати, відволікаючись на сторонні завдання, це знижувати результативність в цілому, і жодна зі справ не буде доведеною до кінця вчасно.

### **7. Гра «Штовхалки» (3 хв)**

**Мета:** зняття психологічної напруги в групі; налаштування на подальшу роботу.

#### **Хід вправи**

*Психолог.* Оберіть собі партнера для гри. Встаньте на відстані витягнутої руки один від одного. Підніміть витягнуті руки на рівень плечей та обіпріться долоньями на долоні свого партнера. За моїм сигналом починайте штовхати свого партнера долоньями, 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.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалося вам грати?
- Як ви реагували на перешкоду в особі вашого партнера, на його протидію?
- Що ви відчуваєте стосовно вашого партнера зараз?
- Чи користувалися ви раніше подібним способом «розрядки»?

### **8. Мінідискусія «Обговорення рекомендацій» (10 хв)**

**Мета:** розвивати практичні навички щодо різних способів управління стресом.

#### **Хід вправи**

1) Беремо за себе відповідальність – не тільки за свою поведінку і вчинки, а й за своє ставлення до самого себе.

Запитання для обговорення:

- За які вчинки ви можете брати відповідальність?
  - У чому проявляється ставлення до самого себе?
- 2) Дозволяємо собі допускати помилки – на помилках вчаться, свідчить стара істина, але краще допускати дрібні недоліки, які не сильно впливають на результат нашої роботи (навчання).

Запитання для обговорення:

- Які помилки були у вашому житті?
- Чи були помилки виправлені?

3) Вироблення позитивних способів мислення. Мислячи нестандартно, ми знаходимо вихід з глухого кута.

Запитання для обговорення:

- Яке мислення є нестандартним?
- Наведіть приклад позитивного мислення.

4) Регулярні фізичні навантаження допомагають відкорегувати негативні емоції.

Запитання для обговорення:

- Скільки часу в день ви приділяєте фізичним вправам?
- Чи відчували ви себе краще після занять спортом?

## **9. Вправа «Аутогенне тренування» (5 хв)**

**Мета:** навчити здобувачів освіти прийомів м'язової релаксації і самонавіювання через аутогенне тренування.

### **Хід вправи**

Кожній людині важливо навчитися методам релаксації та саморегуляції – це самонавіювання, освоєння прийомів аутотренінгу, м'язової релаксації. Адже така робота над тілом і духом є дуже корисною. Уміння розслаблятися у будь-яких ситуаціях проявляється, наприклад, так – взяти паузу і дозволити собі відволіктися, потягнутися, пройтися, поспілкуватися з приємним співрозмовником.

Шановні учасники, давайте зробимо вправу для аутотренінгу, яку після заняття ви зможете виконувати її самостійно:

- Сядьте зручно. Закрийте очі. Розслабте тіло.
- «Я спокійний... мої руки важкі та теплі... моє серце б'ється сильно, спокійно і ритмічно... я дихаю глибоко і рівномірно... сонячне сплетіння тепле, воно випромінює тепло... моє чоло прохолодне» (виконувати вправу 2-3 рази на день по 1-3 хв, кожна фраза вправи повторюється по 5-6 разів).

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Чи знайомі ви з методами релаксації та самонавіювання?

## **10. Рефлексія (10 хв)**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички; здійснити самоаналіз участі у занятті; підвести підсумки проведеної роботи; висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи здійснилися ваші очікування? У кого здійснилися,

той переміщує стікер до нижньої частини плакату «Пісочний годинник».

*Прощання.* Залиште завтра на завтра. Ніколи не тривожтесь про завтра, бо завтрашній день принесе свої тривоги. Щодня у нас багато підстав для хвилювання. Переживаючи про те, що буде завтра, ми збільшуємо тягар сьогоднішніх тривог. Тому варто зосереджуватися лише на труднощах одного дня.

## **ЗАНЯТТЯ 4**

### **ЯК ПОДОЛАТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ?**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; розвиток в учасників заняття навичок подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях; розвиток почуття власної гідності, впевненості в собі; розвиток навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

**Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, вправи на розслаблення, руханка, релаксаційні та дихальні вправи.

**Матеріали та обладнання:** аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, пісочний годинник, крейда.

#### **Хід заняття**

### **1. Вступне слово (1хв)**

Україна живе у стані постійного стресу і невизначеності. Кожен день через новини про трагедії і перемоги, додається неспокій або радість, отримані нами емоції схожі на гойдалку. Тривога, переживання та стрес – нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії. Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати своє життя, постійні переживання за власне життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів,

панічних атак. Сьогодні поговоримо про тривогу та стратегії, які допоможуть вам впоратися з відчуттям тривоги.

## **2. Вправа «Подивись на мене» (3 хв)**

**Мета:** сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії та впевненості в собі; сприяти покращенню вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

### **Хід вправи**

*Психолог.* Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте будь-якими способами, крім фізичних дій (дотиків і т. п.), повернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Рефлексія:

- Кому вдалося виконати вправу?
- Які способи він використовував?
- Яких висновків ви дійшли?

## **3. Прийняття правил роботи групи (5 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 і 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.

## **4. Вправа «Очікування» (5 хв)**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

### **Хід вправи**

*Психолог.* Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стрес та його вплив на наше життя і здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях; знайомитися із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні (роздає учасникам стікери).

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини плакату «Пісочний годинник».

## 5. Вправа «Футболка з написом» (10 хв)

**Мета:** активізувати механізми пізнавальної діяльності: процеси самопізнання, самосприйняття, самовираження; розуміння своїх емоції «тут і тепер».

### Хід вправи

Існує три види знань про людину:

- 1) як людина презентує себе оточенню, які ролі виконує;
- 2) те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;
- 3) те, що інші бачать у ній, а вона в собі цього не помічає.

Але при цьому в кожній людині є ще потенціал якостей, дивовижних здібностей, які могли б розвинутися у нових несподіваних ситуаціях. Сама по собі творчість має лікувальний ефект, тому що вона повертає людині контроль за своїм життям хоча б на кілька годин. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці якості.



Приготуйте аркуші, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. Виготовлятимемо паперові футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви хочете представити себе людям?

Спробуємо себе у ролі дизайнерів. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис (чого чекаю від інших, улюблене заняття, прагнення, відчуття, життєве кредо, найважливіший моральний принцип і т. д.). Кожен зачитує свій напис.

Рефлексія:

- Про що, на вашу думку, говорить напис на футболці?
- Чи завжди думка групи збігається з тим, що має на увазі



конкретна людина?

## 6. Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття» (2 хв)

**Мета:** надати інформацію про важливість для людини тривоги як природного відчуття; розкрити функції даної негативно

забарвленої емоції (невизначеність, очікування негативних подій, попередження нас про небезпеку, мобілізація до відповідних дій).

*Психолог.* 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 у 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) захищати 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. Я допоможу 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, які можна виконувати будь-де і будь-коли. Головна мета – швидко розслабитися і заспокоїтися.

## **7. Вправа «Розслаблююче дихання» (5 хв)**

**Мета:** розвивати навички контролю дихання під час тривожного нападу.

### **Хід вправи**

Під час нападу тривоги прискорюються пульс та дихання, може виникнути надмірне потовиділення, а інколи навіть запаморочення. У такі моменти навички контролю дихання можуть допомогти розслабити і тіло, і розум.

Вправу краще виконувати у спокійному місці.

Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше 10 разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

## 8. Вправа «Розслабитися, візуалізуючи» (5 хв)

**Мета:** навчитися техніці медитації візуалізації для розслаблення психіки.

### Хід вправи

Напевне кожній людині знайомий вислів «знайти своє щасливе місце». Створення уявної картини місця, яке змушує відчувати себе розслаблено, насправді може заспокоїти мозок і тіло. І коли людина починає відчувати тривогу, необхідно сісти у затишному місці та подумати про своє ідеальне місце для відпочинку.



Сядьте зручно. Закрийте очі. Уявіть місце (реальне чи уявне), яке є для вас щасливим, мирним та безпечним. Подумайте про всі дрібні деталі, наприклад, як там пахне, яка там пора року чи час доби. Уявіть себе в цьому «щасливому місці», повільно й регулярно дихайте носом і видихайте ротом, поки не настане відчуття спокою. Відвідувати «щасливе місце» можна щоразу, коли з'являється тривога.

## 9. Руханка «Неправда» (5 хв)

**Мета:** зняття психологічної напруги та втоми в групі; налаштування на подальшу роботу; створення позитивного настрою.

### Хід вправи

Учасники стають у коло. Починає гру ведучий, який зрозуміло для інших імітує рухами виконання якої-небудь роботи (копає, грає на музичному інструменті тощо). Учасник, який стоїть праворуч, запитує: «Що ти робиш?». Ведучому потрібно відповісти що-небудь, але зовсім не те, що насправді він робить, продовжуючи виконувати свої рухи. Наприклад, показує рухами, що грає на скрипці, а відповідає: «Зриваю яблука». Тим часом його сусід, отримавши відповідь, починає виконувати рухи, які імітують словесну відповідь, тобто «неправду». Тепер уже його запитуватиме сусід праворуч, і тут теж треба сказати «неправду». Всі продовжують виконувати свої рухи, доки коло не замкнеться.

## 10. Вправа «Розслаблення м'язів» (5 хв)

**Мета:** навчити здобувачів освіти прийомів м'язової релаксації при виникненні тривоги.

### Хід вправи

Коли людина відчуває занепокоєння, вона може помітити напруження у м'язах. Це м'язовий стрес, який може ускладнити

боротьбу з тривогою. Знімаючи м'язове напруження, зазвичай можна знизити рівень тривоги.

Сядьте зручно, закрийте очі та зосередьтеся на диханні. Повільно вдихніть через ніс та видихніть ротом. Стисніть руку у кулак і затримайте її в такому положенні на декілька секунд. Далі повільно відкрийте пальці. Після цієї вправи можна помітити, як відчуття напруги залишає руку і згодом рука стане розслабленою. Продовжуйте напружувати і розслабляти різні групи м'язів у тілі. Залежно від власних бажань, можна напружувати м'язи у різному порядку або рухайтеся вгору чи вниз.

### **11. Вправа «Розслаблення, рахуючи» (5 хв)**

**Мета:** навчитися прийомам м'язової релаксації при виникненні тривоги, за допомогою рахунку.

#### **Хід вправи**

*Психолог.* Рахунок – це простий спосіб зняття тривоги. Закрийте очі та повільно порахуйте до 10. За необхідності вправу слід повторити і порахувати до 20 або навіть більше. Продовжувати рахувати можна, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується. Часто полегшення настає швидко, але іноді це може зайняти деякий час. Слід залишатися спокійними і терплячими.

### **12. Вправа «Розслаблення, перериваючи тривожне мислення» (5 хв)**

**Мета:** навчитися переривати тривожне мислення через використання прийомів розслаблення.

#### **Хід вправи**

Досить важко чітко думати, відчуваючи тривогу. Іноді тривожне мислення може змусити людину повірити у думки, які не відповідають дійсності, або змусити її робити те, що погіршує тривогу.

Корисно розірвати ланку тривожних думок, щоб дати собі можливість чітко мислити і належним чином реагувати на свої думки:

- заспівайте пісню про своє занепокоєння смішним голосом;
- подумайте про щось приємне і зосередьтеся на ньому, а не на тривозі (це може бути думка про кохану людину, «щасливе місце» або навіть приємну подію сьогоднішнього дня);
- можна послухати музику або почитати книгу.

Головне – усвідомлювати, що перемикаючи свою увагу з тривоги на виконання завдання, тривога відступає.



### 13. Вправа «Метелик» (5 хв)

**Мета:** навчитися заспокоюватися при високому рівні тривожності.

#### Хід вправи

*Психолог.* Потріть великими пальцями фаланги і подушечки пальців на руках. Повільно розімніть кожен палець. Потім помасажуйте область на долоні під великим пальцем. Це допоможе швидко заспокоїтися. Складіть руки «метеликом» на грудях і покладіть руки на ключиці. Легенько постукайте себе долонями по ключицях. Вібрація від ударів нагадує серцебиття і буде заспокоювати вас.



### 14. Рефлексія (10 хв)

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички; здійснити самоаналіз участі у занятті; підвести підсумки проведеної роботи; висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- 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 здійснилися очікування? У кого здійснилися, той

переміщує стікер.

*Прощання.* І нехай вашим девізом буде вислів: «Відчуй себе сьогодні тим, ким хочеш стати завтра».

Пам'ятайте, це нормально – відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.

## ЗАНЯТТЯ 5

### **ПРО ЩО МОВЧИТЬ ТРИВОГА? ТРИВОГА ЯК РЕСУРС**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; розвиток в учасників заняття навичок подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях; розвиток почуття впевненості в собі; вироблення навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.



**Методи та технології реалізації:** вправи на розслаблення, руханка, релаксаційні вправи, творчі вправи.

**Матеріали та обладнання:** аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник», крейда.

### **Хід заняття**

#### **1. Вступне слово (1 хв)**

Ми живемо зараз в непрості часи. Пандемія, війна, відсутність будь-якої стабільності. Події, що зараз відбуваються – ще раз підкреслюють, що надіятись можемо лише на свої внутрішні цінності. Велика кількість людей зараз страждає тривожними розладами, панічними атаками, хтось заїдає тривогу ліками, хтось їжею, хтось алкоголем чи наркотиками.

Пропоную сьогодні подивитись на тривогу під дещо іншим кутом.

#### **2. Вправа «Подивись на моє обличчя» (3 хв)**

**Мета:** сприяти розвитку почуття впевненості в собі, виробленню навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

#### **Хід вправи**

Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте лише мімікою привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Рефлексія:

- Кому вдалося виконати вправу?
- Які способи ви використовували?
- Яких висновків ви дійшли?

#### **3. Прийняття правил роботи групи (5 хв)**

**Мета:** визначити правила роботи в групі; показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

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» (5 хв)**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

## **Хід вправи**

*Психолог.* 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 учасники пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини плакату «Пісочний годинник».

## **5. Вправа «Тривога в моїй уяві» (10 хв)**

**Мета:** розвинути навички отримувати позитивну енергію через уяву тривоги.

### **Хід вправи**

*Психолог.* Сядьте зручно. Уявіть собі, що ваша тривога могла б говорити, що вона мала б певний вигляд, форму, а можливо, вона прийшла б до вас, як якась людина чи істота. Як би вона виглядала? Якщо вдалось зустрітись з образом вашої тривоги, то спробуйте відчувати, 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 людина неготова щось робити з цією енергією, тому це змушує людей її пригнічувати, наприклад, за допомогою ліків, їжі тощо.

Якщо ваше несвідоме генерує таку велику кількість енергії, то ймовірно – воно хоче щоб ви зробили нарешті якісь певні кроки, нарешті 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.

## **6. Вправа «Вибір за нами» (10 хв)**

**Мета:** розвинути в учасників заняття механізми подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях.

### **Хід вправи**

*Психолог.* При посиленому відчутті тривоги чи панічної атаки: «Уявіть собі, що подорожуєте, поступово вивчаєте світ, він стає для вас наче зрозумілим. І в якийсь момент, ви підходите до межі великого дрімучого лісу. Що швидше за все ви відчуватимете? – швидше за все це буде тривога. Наче назад повертатись вже



немає сенсу, а 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.

### **7. Руханка «Рукоприкладання» (5 хв)**

**Мета:** активізувати увагу учасників заняття; зняти психологічну напругу та втому в групі.

#### **Хід вправи**

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм обмінятися один з одним рукоприкладанням. Слід силою рукоприкладання виказати свої почуття.

### **8. Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі» (10 хв)**

#### 1) Поговори з тривоگو

**Мета:** розвивати навички звільнення від тривожних думок та емоцій через дихальні техніки розслаблення.

#### *Хід вправи*

*Психолог.* Сядьте зручно та розслабте тіло. Закрийте очі. Уявіть свою тривогу. Повільно вдихніть повітря, а на видиху починайте «гудіти». Повторювати 7-8 разів. Практикувати на самоті впродовж 2-3 тижнів.

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

#### 2) Посміхнись тривозі

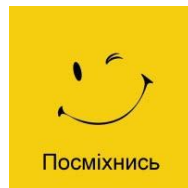
**Мета:** розвивати в учасників заняття навичку досягнення внутрішнього спокою.

#### *Хід вправи*

*Психолог.* 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.

Запитання для обговорення:

- Чи була для вас цікавою ця інформація?



- Чи допомогла вона звільнитися від тривожних думок та емоцій?

### **9. Рефлексія (10 хв)**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички; здійснити самоаналіз участі у занятті; підвести підсумки проведеної роботи; висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- Що найбільше запам'яталося?

- Що сподобалося?

- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, ті по черзі переміщують стікери до нижньої частини плакату «Пісочний годинник».

*Прощання.*

## **ЗАНЯТТЯ 6 КОНСТРУКТИВНА САМОДОПОМОГА У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ**



**Мета:** створити умови для ефективної роботи; привернути увагу до внутрішнього стану; формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; познайомити з поняттям «трасматичні стресові чинники»; формувати навички конструктивної та відволікальної самопомоги в стресовій ситуації.

**Матеріали і обладнання:** фліпчарт та аркуші до нього, стікери, маркери, плакат «Пісочний годинник», дошка, крейда.

**Тривалість:** 1 год 05 хв

### **Хід заняття**

#### **1. Вправа «Ніхто не знає...» (5 хв)**

**Мета:** створення невимушеної атмосфери; краще пізнати одне 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...».

## **2. Вправа «Очікування» (10 хв)**

**Мета:** дізнатися про очікування учасників.

### **Хід вправи**

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині плакату «Пісочний годинник».

## **3. Вправа «Працюємо за правилами» (5 хв)**

**Мета:** визначити правила роботи в групі.

### **Хід вправи**

Учасникам пропонується виробити і 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.

## **4. Притча про Істину (5 хв)**

**Мета:** сприяння глибшому розумінню своїх емоційних станів.

Коли Боги вирішили створити Всесвіт, вони запалили зорі, сонце, створили квіти, хмари, гори, ліси, ріки та озера. Згодом з'явилася Людина. І наостанок – Істина. Замислилися Боги, куди її сховати, щоб Людина не одразу її знайшла.

– Давайте сховаємо Істину на найвищій гірській вершині,  
– запропонував один.

– Давайте опустимо Істину на дно найглибшої западини,  
– сказав інший.

– Давайте – на Місяць, – запропонував третій.

– Ні, – сказав наймудріший з Богів, – людина побуває у всіх цих місцях. Тому давайте сховаємо Істину в серці самої Людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, в людях, в речах, не знаючи, що носить її постійно в собі. Лише наймудріші з людей, пізнаючи себе, пізнають Істину. Ще К. Юнг сказав: «Ти прозрієш, коли заглянеш у власний Всесвіт». Маю надію, що наші заняття допоможуть нам заглянути у власний Всесвіт та виконувати найважчу та найважливішу роботу – працювати над собою, пізнавати себе та істину в собі.

Аналіз не дуже зручних для вашого оточення звичок, неадекватних, надмірних реакцій, важких емоційних станів, несподіваних спалахів гніву чи нападів тривоги сприяє глибшому саморозумінню й саморегуляції. Треба привчити себе до певних прийомів емоційно-вольової саморегуляції в напружених життєвих ситуаціях і міжособистісних стосунках. Кожна вихована людина повинна вміти тимчасово відсторонитися від джерела неприємностей, зробити кілька дихальних вправ чи випити стакан води невеликими ковтками, перш ніж відповідати на гострі докори.

## **5. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)**

**Мета:** визначити, на скільки здобувачі освіти розуміють поняття «травматичні стресові чинники».

### **Хід вправи**

Травматичні стресові чинники – це...

Здобувачі освіти в будь-якій послідовності висловлюють свої думки та асоціації щодо поняття «травматичні стресові чинники». По центру дошки великими літерами написано «Травматичні стресові чинники». Всі варіанти відповідей записуються на дошці.

Травматичні стресові чинники:

- війни та збройні конфлікти;
- спостереження за ситуацією насильницької смерті когось;
- серйозні нещасні випадки (наприклад, автокатастрофа);
- фізичне або сексуальне насильство;
- серйозні проблеми зі здоров'ям або перебування у реанімації;
- наявність захворювання, що загрожує життю;
- терористичні акти;
- природні або техногенні катастрофи (наприклад, цунамі або пожежі).

Стрес у нашому житті є майже постійно – тільки його рівень може бути більший або менший. Навіть коли ви прокидаєтеся вранці – це теж стрес, якщо ви мало спали. Але стрес нам необхідний, аби жити, рухатися та виживати. Він мобілізує до того, щоби щось робити.

Щодо теперішньої ситуації: зараз ми живемо у високому стресі – він то більший, то менший, залежно від подій. Тому маємо приділяти особливу увагу своєму психічному стану, відпочинку та поповненню ресурсів. Чим складніші обставини,

тим більше уваги мусимо приділяти відпочинку та напрацюванню ресурсу.

## **6. Інформаційне повідомлення «Відволікальні прийоми самопомоги» (5 хв)**

**Мета:** отримати інформацію щодо відволікальних форм самопомоги.

Життєвий світ, що його будує людина, безпосередньо впливає на стиль життя, коли виникає стресова ситуація. Залежно від переживання, усвідомлення, прийняття різних обставин життя в людини виникають різні наміри й рішення.

Подолання передбачає внутрішнє «зважування» впливу сьогоденішнього травматичного чинника і післядії колишніх стресорів. На що саме я реаую? Коли раніше я так реагувала? Що тоді відбувалося? Такі спроби спрямованого самоаналізу нерідко приводять до усвідомлення наявності стійких, звичних надмірних реакцій на ситуацію.

Інколи вміння розпізнати включення такої надмірної реакції вже полегшує ситуацію. Якщо ж цілеспрямовано працювати разом із психологом над такими диспропорційними реакціями на життєві негаразди, занурюючись у перші спроби аналогічного реагування, можна поступово позбутися їх. І тоді ви з подивом відкриєте для себе, що його нібито органічна, типологічна втомлюваність, невміння швидко приймати рішення, дратівливість у присутності людей, які дуже багато говорять, чи звичка завжди запізнюватись кудись поділися, адже ліквідовано їхні глибинні причини. Життя вчить не чекати допомоги іззовні, а надавати її самому собі. Багато хто вміє це робити досить ефективно і вправно. І такі люди, хоча й не відрізняються природною стресостійкістю, так швидко виводять себе з важкого емоційного стану, що реагують на проблеми не гірше стресостійких. Важливо не стільки взагалі не піддаватися тривозі, страху, паніці, скільки оперативно виводити себе із саморуйнівних станів. Цьому можна навчитися.

Розпочнемо з найпростіших форм самопомоги при переживанні повсякденних стресових ситуацій. Вони мають назву відволікальні, тобто такі, що тимчасово відвертають увагу людини від несприятливих обставин, від зайвої сконцентрованості на проблемі. Нерідко вміння зняти напруження, знизити рівень тривожності, страху, гніву, свідомо відкладаючи реагування хоча б на кілька годин, великою мірою сприяє чи то швидшому розв'язанню проблеми, чи хоча б самозахисту від надто сильних болючих переживань. Якими



відволікальними прийомами самопомоги володіє практично кожна людина?

По-перше, це сон. Недарма кажуть, що з проблемою, яка раптом завалилася на голову, треба переспати. Деякі люди засинають у стресових ситуаціях легко і миттєво, але більшість мають труднощі із засинанням, коли хвилюються чи страждають. Загальна відволікальна рекомендація така: якщо є можливість, чекаймо до завтра, і тоді вже починаймо реагувати. Ранок завжди мудріший за вечір. Те, що вчора здавалося глухим кутом, на свіжу голову стає зовсім не безнадійним. До речі, інколи непогано заснути і посеред дня хоча б на півгодинки, щоб чіткіше визначитися з проблемою.

Другою відволікальною формою самопомоги є плавання у річці, басейні, тепла ванна або душ. Якщо вам зателефонували сповістивши вкрай неприємну звістку, яка повністю вивела вас із себе, знайдіть можливість поплавати чи поніжитись під душем або у ванні, додавши у воду приємні для вас ароматичні олії, трави, солі. Скажіть собі: «Спочатку водні процедури, потім – реагування на те, що трапилось». Нехай таке купання триватиме всього 15 хвилин, але позитивний ефект для нервової системи буде відчутний.

Наступна відволікальна форма швидкої самопомоги – їжа. Багато хто з нас інтуїтивно відчуває, що треба щось з'їсти, коли погано на душі. Навіть народні звичаї враховують позитивний вплив їжі на стражденну людину, яка, наприклад, переживає тяжку втрату. Як відомо, після цвинтаря всім пропонують поминальні страви, вживання яких знижує інтенсивність душевного болю. Зауважимо, що дехто так звикає багато їсти під час будьяких стресових переживань, що потім має проблеми із зайвою вагою. Тому вдаватися до заспокійливої їжі слід обережно, не захоплюючись, не роблячи цей спосіб самопомоги єдиним. Шматочок шоколадки, чашка кави або зеленого чаю, невеличке тістечко, фрукти – таке «перекушування» справді трохи заспокоїть, надасть сили для більш зваженого рішення.

Досить поширений і такий прийом відволікальної самопомоги, як телевізор. У стресовій ситуації подивитися фільм, токшоу, КВН або концерт нікому не завадить. Інколи людина розповідає, що у стані стресу не може зосередитися на тому, що дивиться, думки її постійно плинуть кудись в інший бік. І все ж згодом вона хоча б частково відволікається, починає стежити за сюжетом, музичним мотивом чи посміхається,

слухаючи гумореску. У будь-якому випадку телевізор (як і магнітофон, комп'ютер, кінотеатр) сприяє зняттю зайвої напруги, яку викликає стрес. Тому дозвольте собі побути певний час наодинці з монітором, плеєром чи екраном телевізора, знайдіть для себе гру, яка вам подобається, програму, яку зможете дивитись. Декому дуже допомагає Інтернет з його численними можливостями спілкування, отримання найсвіжішої інформації, розваг. Цей відпочинок дасть вам шанс пізніше бути більш ефективною (ефективним) у розв'язанні складної проблеми.

Серед відволікальних прийомів самодопомоги в стресі слід назвати і ходіння по магазинах, так називаний шопінг. Цим прийомом частіше користуються жінки, які знають, як заспокійливо діють на них вітрини, примірки, вибирання обнов. Чоловікам, коли вони перебувають у розгубленому стані, непогано було б згадати про чийсь день народження і піти за подарунком. Це зовсім не головна справа і абсолютно не термінова, але вона дає передишку, переключас увагу на щось інше, далеке від стресової ситуації, яку треба подолати. Після такого перепочинку якимось чином змінюються внутрішні масштаби життєвих подій і стресова ситуація вже не здається такою глобальною й нездоланною.

Ще один відволікальний прийом – пішохідна прогулянка, особливо разом із знайомим, приятелькою, колегою, навіть якщо це не ті люди, з якими можна розмовляти відверто про те, що трапилось. Але з ними все ж відбувається якась розмова, і це дуже добре для долання «зацикленості» на своєму переживанні. Навіть прогулянка наодинці дає певне полегшення, оскільки навантаження на м'язи під час ходіння якимсь чином розвантажує нервову систему.

## **7. Вправа «Методика стирання негативної інформації з пам'яті» (5 хв)**

**Мета:** навчитися витиранню негативної інформації з пам'яті.

### **Хід вправи**

Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно “витирайте” з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть

гумку і «витирайте» її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.

### **8. Руханка «Сліпий та поводитир» (5 хв)**

**Мета:** створити атмосферу довіри в групі; зняти напругу після заняття.

#### **Хід вправи**

Учасники об'єднуються в пари. Один у парі грає роль «сліпого», а інший – «поводиря». «Сліпий» закриває очі, «поводир» бере його за руку і водить за собою по кімнаті, розповідаючи про все, що знаходиться навколо. Вправа продовжується 2 хв, після чого партнери міняються ролями. Завершується робота обговоренням почуттів учасників, які виникали в процесі виконання вправи.

### **9. Вправа «Поза кучера» (5 хв)**

**Мета:** навчитися розслабленню м'язів.

#### **Хід вправи**

Найбільш доступною позою в будь-якій ситуації є так звана «поза кучера».

Сядьте на стілець прямо, розправивши спину, а потім розслабте всі м'язи. Голова схилена на груди, очі заплющені, ноги трохи розставлені й зігнуті, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, трохи зігнуті в ліктях – поза, характерна для кучера, який дримає в очікуванні пасажира.

### **10. Мінілекція «Конструктивні форми самопомоги у стресовій ситуації» (5 хв)**

**Мета:** навчитися конструктивним формам самопомоги.

Найбільш корисними, безпечними й ефективними є конструктивні форми самопомоги.

Найперше – це «генеральне прибирання» у власному повсякденному житті в прямому й переносному сенсі. Дуже бажано у стресовій ситуації спитати себе: «Що я можу змінити у своєму побуті вже зараз? Від чого відмовитися? Що прибрати? Які речі викинути, подарувати, віднести на роботу? Що вкрай необхідно купити?». Прибирання у переносному розумінні означає спробу краще організувати кожен день, відмовитися від справ, планів, рішень, які не є необхідними, і переключитися на щось справді важливе.

Зовнішній безлад безпосередньо впливає на безлад внутрішній. Хто не вірить – перевірте невідкладно. Під генеральним прибиранням можна розуміти і нове ставлення до часу життя, більш раціональне його планування та розподіл. Взагалі перспективне планування власного майбутнього треба

час від часу переглядати, і тоді стресове перевантаження інколи стає саме тією зупинкою у повсякденному плині життя, яка є такою необхідною. Якщо ви почуваетесь зле, то це сигнал, що настав час зупинитися й озирнутися. Подивитися, на що витрачається час, про що давно забуто, від чого краще відмовитись, а що кардинально змінити. У стресовій ситуації, коли гостро бракує часу для прийняття рішення, коли страждання не дає ні на чому зосередитися, непогано віднайти саме часові резерви у власній щоденній метушні. Такі резерви завжди є, тому що стрес змінює кут бачення вашого життя.

Не завадить ще одна форма конструктивної самопомоги – встановлення пріоритетів. Перш ніж реагувати на стресову ситуацію певними діями, спробуйте відчутти, що вас сьогодні посправжньому хвилює, що з ваших занять, уподобань, обов'язків можна поставити на перше місце за значущістю. Майте на увазі, що звичні пріоритети поступово змінюються, а ми не завжди звертаємо на це належну увагу.

Стрессова ситуація, крім страждань, дезорієнтованості, зниження ефективності праці несе в собі і позитивні можливості поступової зміни життя на краще. Саме стрес, який важко швидко подолати, примушує переглядати цінності, відмовлятися від чогось віджилого, ніби необхідного, а насправді давно неактуального. Коли сил чимало, ми беремося за багато справ; коли ж виникає стан дезадаптованості, який швидко виснажує, доводиться від чогось відмовлятися.

Стрес вимагає більшої уваги до себе, свого здоров'я, свого настрою. У стресовому стані людина хоче внутрішнього спокою, гармонії, тиші. Вона мріє про відпочинок, розвантаження, звільнення від тягаря зайвої відповідальності. Саме так створюються умови для нових уподобань, інтересів і прагнень, саме так закладаються підвалини для бажаних змін якості життя.

До конструктивних форм допомоги собі у стресовій ситуації слід віднести і звернення до справжньої подруги, близького друга, до людини, якій в повністю довіряєте. Подруга або друг – це ті люди, які вміють вислухати, не задаючи зайвих запитань, не поспішаючи з порадами чи оцінками. Вони ніколи не використають отриману інформацію проти вас, не почнуть виховувати, сварити, докоряти вам. З ними вам легко буде побачити свою проблему сторонніми очима, що завжди «розвантажує» ситуацію, робить її не такою складною і неприємною, як наодинці із собою. Дружня розмова завжди дає

таку необхідну емоційну підтримку, збільшує впевненість у собі, надихає, вливає додаткові сили, енергію. Справжня подруга не поспішає діяти, а спочатку намагається зрозуміти, відчувати вашу тривогу, образу, ваш страх чи гнів. Вона, як у дзеркалі, відтворює для вас ваші страждання, і вам стає легше.

Залишатися сам на сам із проблемою завжди погано, адже негативні емоції посилюються, коли їх не проговорюєш, не вербалізуєш. Якщо друга немає поруч, бажано зателефонувати йому, написати e-mail, листа. Трапляються випадки, коли зв'язатися з людиною немає ніякої можливості. Тоді добре хоча б уявити розмову з нею, написати кілька абзаців, які ніхто крім вас ніколи не прочитає. Навіть такі невідправлені листи стають своєрідною самопомогою у скрутних життєвих обставинах. Аналогічну функцію виконує і щоденник.

Серед конструктивних прийомів і прийом активізації самоповаги шляхом звернення до свого глибинного стрижня, до тих власних якостей, на які завжди можна спертися. Це, наприклад, пригадування життєвих ситуацій, з яких ви з честю вийшли завдяки непоганій саморегуляції, вмінню контролювати власні емоції, не піддаватися паніці. Це розуміння того, що у вас вистачить сили перетерпіти образу, не зірватися, зрозуміти мотиви людини, яка з вами конфліктує. Це і переживання власної внутрішньої сили, яка підживлюється впевненістю у своїй правоті.

Життя важко поділити на конструктивну і не дуже конструктивну частини. Так і прийоми самопомогі бувають для когось лише відволікальними, а для когось – цілком конструктивними, такими, що сприяють розвитку.

Як змінити ставлення до ситуації? Наприклад, шляхом позитивного тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Людина завжди може знайти у ситуації нетривіальний смисл, побачити її у несподіваному ракурсі.

## **11. Вправа «Що для мене було цінним?» (5 хв)**

**Мета:** проаналізувати заняття.

### **Хід вправи**

Учасники по колу висловлюються щодо проведеного заняття:

- Що було цікавим, корисним, новим тощо?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, ті по черзі переміщують стікери до нижньої частини плакату «Пісочний годинник».

## **ЗАНЯТТЯ 7**

### **ПАНІЧНІ АТАКИ ТА СПОСОБИ САМОДОПОМОГИ**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; розвинути навички самоаналізу внутрішнього стану в здобувачів освіти, їх мотивацію до самовдосконалення; розкрити зміст поняття «панічні атаки»; охарактеризувати ознаки «панічної атаки»; розвинути в учасників заняття навички контролю та нормалізації свого внутрішнього стану під час панічної атаки.



**Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, дихальні техніки, техніки м'язової релаксації, рефлексія.

**Матеріали та обладнання:** аркуші формату А4, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, фліпчарт, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник», камінці.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово (1 хв)**

Однією з реакцій на тривалий стрес є панічна атака. Надмірне напруження, постійне стримування емоцій і намагання «триматися попри все», ігноруючи потребу в відпочинку – все це може бути причиною панічних атак, особливо у війсьній стан.



##### **2. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв)**

**Мета:** сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії; сприяти покращенню вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

##### **Хід вправи**

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає Ваш настрій на даний момент.

По черзі представте, будь ласка, свій смайлик, починаючи словами: «Моє ім'я ..., зараз у мене ... настрої».

##### **3. Вправа «Очікування» (10 хв)**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

## Хід вправи

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині плакату «Пісочний годинник».

## 4. Вправа «Працюємо за правилами» (5 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 і 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.



## 5. Інформаційне повідомлення «Як проявляється напад паніки?» (12 хв)

**Мета:** поінформувати здобувачів освіти про ознаки та фізичні симптоми панічної атаки.

Панічні атаки є поширеним явищем: вони вражають до 11% населення за окремо взятий рік.

Панічна атака – це раптовий епізод сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги, який викликає серйозні фізіологічні реакції, а саме прискорене серцебиття, задишку та пітливість (так звані вегетативні симптоми).

Панічна атака викликає раптові короточасні відчуття страху та сильні фізичні реакції у відповідь на звичайні, не загрозливі ситуації на фоні сильного емоційного стресу, переживання.



Хоча панічні атаки самі по собі не загрожують життю людини, проте такі стани можуть лякати і суттєво впливати на його якість.

У багатьох людей протягом життя буває лише одна-дві панічні атаки, що раптово виникають і минають, коли стресова ситуація зникає, вичерпує себе. Але якщо у вас були повторні несподівані атаки паніки і тривалий час ви боїтесь нового нападу, у вас може розвинутися стан, який називається панічним розладом. Поставити діагноз панічного розладу може тільки лікар.

Панічна атака з'являється раптово й неконтрольовано. Тіло може зреагувати сукупністю симптомів, і не обов'язково всіма водночас.

*Ознаки панічної атаки:* раптове відчуття небезпеки, тривоги; страх втратити контроль; відчуття, ніби помираєш; сильне відчуття жаху; почуття нереальності, відстороненості, відчуття, що ви не пов'язані зі своїм тілом; головний біль; запаморочення; слабкість; проблеми з координацією рухів; біль у грудях; озноб, тремор; відчуття задухи; утруднення дихання, задишка; нудота; пітливість; поколювання або оніміння в пальцях рук або ніг; прискорене серцебиття; припливи жару до обличчя; спазми в животі; сухість у роті; необхідність сходити в туалет; дзвін у вухах. Думки під час паніки або відсутні, або змінюються дуже швидко. Здається, що всі відчуття наче в кілька разів посилилися, а мозок нічого не контролює. Це і є панічною атакою, що в середньому може тривати кілька хвилин, але буває, що й годину чи більше.

Головне під час панічної атаки – не піддатися хвилі нав'язливих хаотичних відчуттів. Для цього потрібно переключити увагу на щось інше: людей чи предмети навколо, базові відчуття і процеси у тілі (дихання, робота органів чуття). Зміна об'єкта фокусування допоможе вийти з панічного стану.

## **6. Вправа «Дихання на 5» (5 хв)**

**Мета:** розвивати навички максимального розслаблення м'язів, в тому числі і тих, які сприяють оптимальному процесу дихання.

### **Хід вправи**

Спробуйте максимально розслабити м'язи тіла і зосередитися на диханні. Повільно видихніть, а потім виконайте дихальні дії:

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;
- повторюємо вправу 5-8 разів.



## 7. Вправа «Контакт із тілом» (15 хв)

**Мета:** розвивати навички відчувати, слухати та поважати своє тіло; розвивати уміння повертатися до реальності «тут і зараз», до безпечного оточення, до контролю над власним тілом.

### Хід вправи

Іноді ми відчуваємо себе паралізованими або ніби замороженими, відчуваємо, що не можемо зробити навіть найменший рух або вимовити хоч слово. Наприклад, коли ми відчуваємо дуже інтенсивні емоції та почуття – почуття страху, образи, безнадійності, покинутості або безвиході.

Техніки заземлення – це прекрасний інструмент для таких ситуацій, їх можна використовувати, де б ви не знаходилися. Повертаючи свою свідомість і тіло назад у ситуацію «тут і зараз», ми можемо допомогти розвантажити наш мозок і дати йому відпочити, щоб відчути себе більш сконцентрованими.

Зробимо вправи для «Заземлення»:

1) Зверніть увагу, як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно «врости» стопами у підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги – це фундамент добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчуваючи у прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.

2) Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

3) Опишіть кабінет, в якому ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кабінет великий, ви можете вибрати невелику частину кабінету або якийсь об'єкт – наприклад, кімнатні рослини на вікні та відзначити їх колір, текстуру і форму, падіння світла та тіні.

Якщо ви у громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Як виглядають їх зачіски?

## 8. Руханка «Пошкоджений телефон» (10 хв)

**Мета:** покращити рівень концентрації уваги; розвинути навички активного слухання.

### Хід вправи

Учасники стають у шеренгу. Ведучий каже на вухо найближчому до нього учасникові речення, яке складається з 5 слів. Наприклад: «Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава». Учасник має передати речення (як він почув і зрозумів) наступному учаснику і так далі. Ведучий пропонує останньому учасникові виголосити те, що він почув.

## 9. Вправа «Об'єкти у натовпі» (8 хв)

**Мета:** сприяти зменшенню рівня занепокоєння, напруги та тривоги під час панічної атаки.

Якщо панічна атака сталася у натовпі, можна нормалізувати свій стан, якщо звернути увагу на певні деталі навколо.



### Хід вправи

*Психолог.* Потренуємося робити вправу:

- знайдіть п'ять людей, одягнутих у речі одного кольору (наприклад, білого або іншого);
- знайдіть п'ять людей, які мають світле волосся;
- знайдіть п'ять предметів зеленого кольору;
- знайдіть п'ять предметів круглої форми;

При цьому рахуємо і називаємо помічене вголос. На завершення вправи зробіть кілька комфортних, але повільних вдихів і видихів.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

## 10. Вправа «Фіксація біля стіни» (4 хв)

**Мета:** розвивати навички контролю та нормалізації свого внутрішнього стану під час панічної атаки.

### Хід вправи

*Психолог.* Вправу виконуємо тоді, коли є паніка, і там, де ви це відчули.

Підійдіть до стіни і притуліться так, щоб одночасно торкнутися трьома точками: плечима, сідницями і п'ятками. Якийсь час концентруйтеся на цих точках, вирівнюючи тіло.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

### **11. Вправа «Тактильна фіксація» (5 хв)**

**Мета:** розвивати навички контролю та нормалізації свого внутрішнього стану під час панічної атаки через тактильні відчуття.

#### **Хід вправи**

*Психолог.* Візьміть до рук будь-який предмет (наприклад, камінь на вулиці, листок дерева, квітку) та сфокусуйтеся на ньому: рахуйте кути, легко натискаючи на них пальцями, відчуйте текстуру і форму предмета.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

### **12. Рефлексія (10 хв)**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички; здійснити самоаналіз участі у занятті; підвести підсумки проведеної роботи; висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті? Що найбільше запам'яталось?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, ті переміщують стікери до нижньої частини плакату «Пісочний годинник».

*Прощання.*

Бажаю вам внутрішньої гармонії, душевної рівноваги, а також спокою та стійкості.

## **ЗАНЯТТЯ 8**

### **КОНТРОЛЬ ГНІВУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Мета:** познайомити учасників заняття; створити умови для ефективної роботи; сприяти розвитку обізнаності учасників про гнів та його види; розвинути навички розпізнавати: провідні ознаки емоцій, їх зовнішні прояви, ознаки та прояви агресивної поведінки; сприяти формуванню: позитивних установок на життя, позитивного мислення й віри у себе, навичок самоаналізу внутрішнього стану та емоцій під час війни; навчити учасників заняття дієвим способам контролю свого гніву, вирішувати проблеми, не завдаючи шкоди іншим.

**Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, елементи аутотренінгу, робота в парах, техніки м'язової релаксації, рефлексія.

**Матеріали та обладнання:** аркуші формату А4, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, фліпчарт, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник».

### Хід заняття

#### 1. Вступне слово (2 хв)

Добрий день. Сьогодні ми продовжимо спілкуватися про емоції під час війни, конкретно поговоримо про гнів та способи самопомоги. Може здаватися, що під час війни часу на емоції немає. Безумовно, трапляються ситуації, коли це справді так. Зокрема, якщо людина свою енергію та увагу спрямовує на захист себе і своїх рідних, то, зазвичай, ані її тіло, ані її мозок не дозволяють переживати всі емоції на повну силу. Однак, коли людина перебуває у безпеці (чи принаймні у відносній безпеці), їй корисно повернутися до своїх емоцій, усвідомлено згадати переживання і відпустити їх, щоб не допустити їх нагромадження в організмі та поступового відсторонення від власних переживань і власного тіла.



Накопичення емоцій в організмі забирає енергію в людини, необхідну для подальшого її функціонування. Відключення від власних емоцій може ускладнити ваше життя після війни. Життя після війни – це ваше майбутнє, майбутнє ваших рідних та України. Майбутнє – це те, за що воюють українці і задля чого захищають свою землю. Турбота про себе та про свої емоції в ситуаціях, коли для цього є хоча б найменша можливість, мала би стати такою ж важливою частиною боротьби за майбутнє України, як і нинішня хоробрість та бойова рішучість.

#### 2. Правила роботи групи (5 хв)

**Мета:** визначити правила роботи в групі; показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

##### Хід вправи

Орієнтовні правила:

- активність всіх учасників;
- говорити про себе і від себе;

- слухати уважно;
- бути ширим;
- не критикувати;
- говорити по черзі.

Якщо всі згодні з правилами роботи групи, то учасникам пропонується виробити і записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

### **3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв)**

**Мета:** створити невимушену атмосферу для кращого пізнання одне одного, свого емоційного стану.

#### **Хід вправи**

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі й оберіть смайлик з емоцією, яка відображає ваш настрій на даний момент. По черзі представляємо свій смайлик, починаючи словами: «Мене звати ..., зараз у мене ... настрої».

### **4. Вправа «Очікування» (5 хв)**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

#### **Хід вправи**

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про емоції, про вплив гніву на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у надзвичайних ситуаціях, познайомимося із методами управління злістю та попрактикуємося у цьому вмінні.

Психолог роздає учасникам стікери, на яких вони пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини плакату «Пісочний годинник».

### **5. Інформаційне повідомлення «Про гнів як природну реакцію на події» (5 хв)**

**Мета:** поінформувати здобувачів освіти про гнів як природну реакцію на події.

У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, що виникають емоції, схильності та думки, про які ми і не здогадуємося у мирний час. Ви можете відчувати злість через несправедливість, на Путіна, на Росію, на далеких і близьких прихильників Кремля, а також на різні держави Заходу, які ми можемо звинувачувати в тому, що вони не діяли вчасно чи не достатньо рішуче. Ви можете відчувати страх за себе і своїх близьких, за свою землю і своє майбутнє. У вас може з'явитися відчуття дереалізації, за якого вам буде здаватися, що все, що

відбувається довкола – це лише фільм або сон. Ви можете втратити впевненість у собі, вам може здатися, що ви позбулися власної ідентичності. Важливо впоратися зі своїми емоціями самостійно. Якщо ж з вами трапилося щось неочікуване та неприємне, то в цей момент існує великий ризик вчинити щось необдумано і спонтанно. У такому разі не слід поспішно діяти, особливо, якщо ви дуже роздратовані. «Гнів – поганий порадник», – говорили у давнину. Якщо ви займетесь фізичною роботою ваша нервова напруга поступово зменшиться. Неприємне, що трапилося, звичайно не зникне, але ви, зайнявшись фізичною роботою, трохи вгамуетесь і зможете все спокійно обдумати і прийняти оптимально вірне рішення. Ви можете несподівано виявити в собі почуття гніву, ненависті, прагнення помсти чи подібні почуття, про які ви ніколи не думали і навіть не підозрювали, що можете їх мати під час складної воєнної ситуації в Україні. Зокрема, коли ви перебуваєте у зоні бойових дій, може статися так, що вам буде важко контролювати свій гнів. І навіть ті з вас, хто не перебуває у зоні бойових дій, можуть мати проблеми з контролем свого гніву. Ваша агресія може виникнути як реакція на стрес, погані новини тощо.

Гнів – це природна реакція організму, хоч і деструктивна за своєю дією. З перших днів війни ми бачили приклади дуже хороброї поведінки українського народу. Не лише в захисті України та сміливості у називанні ситуації, але й у боротьбі з власними емоціями та у виявах людяності в ситуаціях, у яких до таких виявів людяності ми не дуже звикли. Увесь світ бачить, що українці можуть зберігати людяність у ставленні до російських солдатів та їхніх родин. Лише справжні герої здатні припиняти боротьбу з ворогом у момент, коли той зазнає поразки чи потрапляє у полон. Лише справжні герої здатні виявляти людяність до російських військових, організовуючи гарячу лінію для їхніх родин чи закликаючи Червоний хрест забезпечити повернення тіл загиблих на їхню батьківщину. Такими вчинками українці стають прикладом не лише для себе і своїх дітей, але й для цілого світу.

Природною реакцією на погані новини є прояв злості та гніву, проте надмірний гнів у нашому житті може спричинити проблеми зі здоров'ям, а прояви агресії – нашкодити оточуючим.

## **6. Вправа «Жартівливий лист» (7 хв)**

**Мета:** презентувати учасникам ефективні способи подолання роздратованості, яка виникає під час взаємодії з іншими; розвинути навички позитивно реагувати на складні ситуації.

### **Хід вправи**

Пригадайте людину, при взаємодії з якою ви відчуваєте роздратування, гнів. Подумайте, які саме дії, слова, прояви цієї людини вас дратують? Пригадайте, що в цей час відбувається з вами? А тепер опишіть ситуацію взаємодії з цією людиною у формі листа до неї. До листа є певні вимоги: він повинен бути жартівливим; прояви цієї людини, її якості та ваша реакція на них повинні бути гротескно перебільшені, а лист написано у гумористичній формі.

Пропоную за бажанням прочитати свого листа.

Запитання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли писали листа?
- Що викликало труднощі?
- Чи легко було перебільшувати «недоліки» іншої людини та своє роздратування?
- Чи корисно іноді сміятися над собою у напруженій ситуації чи під час негативних проявів у взаємодії?

### **7. Вправа «Агресивна поведінка» (7 хв)**

**Мета:** розвинути навички розпізнавати ознаки та прояви агресивної поведінки.

### **Хід вправи**

На аркуші паперу запишіть, які поведінкові прояви та якості характеризують людину, про яку можна сказати, що вона агресивна (фізичні прояви, вербальні прояви).

Під час зачитування психолог записує на дошці список якостей та проявів агресивної людини.

### **8. Вправа «Любов та гнів» (10 хв).**

**Мета:** навчити учасників заняття аналізувати зовнішні прояви емоцій.

### **Хід вправи**

Розбийтеся, будь ласка, на пари. Сядьте один навпроти одного і оберіть, хто з вас буде виконувати вправу першим, а хто в цей час буде спостерігачем. Той, хто буде в ролі спостерігача, повинен заплющити очі й уявити собі людину, яка його розлючує, виводить з себе. Повністю сконцентруйтеся на почутті злості, роздратування. Дозвольте цьому почуттю заповнити вас. Де в тілі міститься почуття злості? Який вигляд воно має? Сконцентруйте, будь ласка, на ньому свої думки (1 хвилина). Спостерігачі мають уважно слідкувати за тим, що

відбувається з їхніми партнерами. Розплюште очі і обговоріть ваші відчуття та їх зовнішні прояви із спостерігачем. Знову заплющіть очі та уявіть собі людину, яку ви любите. Треба повністю сконцентруватися на почутті любові, дати змогу цьому почуттю поширюватися.

Де це почуття міститься в тілі? Яке воно на дотик? Якого кольору? (1 хвилина). Розплюште очі і послухайте вашого спостерігача - якими були вираз вашого обличчя та положення тіла в той час, коли ви були сповнені почуттями любові. Тепер поміняйтеть ролями.

*Питання для обговорення:*

- Які зміни Ви відчували у собі, коли відчували почуття любові та гніву?
- Що ви відчували, коли слухали спостерігачів?
- Яке з цих почуттів ви відчуваєте частіше і чому?

### **9. Вправа «Внутрішній стрижень» (10 хв).**

*Мета:* навчити учасників заняття дієвим способом контролювати свій гнів та вирішувати проблеми, не завдаючи шкоди іншим.

Хід вправи

Сядьте зручно. Розслабте м'язи. Під час аутотренінгу уявляйте, як ні сильний вітер, ні дощ, ні град не можуть змусити вас зупинитися і зігнути під впливом негоди. Ви продовжуєте йти до своєї мети, а негода поступово закінчується та не завдає вам шкоди.

#### **Формули для самозаспокоєння:**

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я відчуваюся 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.

### **10. Руханка «Броунівський рух» (5 хв).**

*Мета:* зняття психологічної напруги в групі, налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи



Учасники ходять по кімнаті із заплюсненими очима. Після оплеску психолога кожен учасник бере за руку того, хто стоїть поруч і називає його ім'я. Після другого оплеску рух відновлюється. На два оплески підряд – вправа припиняється.

### **11. Вправа «Допоможи ближньому» (10 хв).**

***Мета:** навчити учасників турбуватися про інших людей, допомагати їм у ситуації гніву.*

Хід вправи

У цей емоційно напружений, складний час, пов'язаний із військовим вторгненням в Україну та постійним відчуттям загрози, дуже важливо домовитися з іншими людьми про допомогу. Зокрема, якщо ви перебуваєте в зоні бойових дій, вам потрібен хтось, хто допоможе запобігти вашій агресії, якщо ви не зможете контролювати її самостійно. Домовтеся із людьми, які є поруч із вами (сім'єю, друзями), про те, як ви можете підтримати одне одного в кризових ситуаціях, включно із ситуацією, коли вас переповнить нестримний гнів.

Як сказати одне одному про те, що вам потрібна підтримка в обміні емоціями та емоційному регулюванні (чи відпочинку), або що ви потребуєте уповільнення власних агресивних проявів?

Щоб впоратися з будь-якими емоціями, потрібно їх назвати, висловити вербально і поділитися ними з іншими. Домовтеся, що, коли емоції будуть переповнювати вас, ви зможете ділитися ними одне з одним.

**Робота в парах.** По черзі вислухайте проблему іншого (про «гнів»). Наприклад, мене це страшенно дратує; я розлючений/-а тощо.

У екстремальних ситуаціях цілком доречно лайка, крик або жбурляння речей. Доречно все, що заспокоїть вас і водночас не зашкодить іншому. Надзвичайно важливо протистояти нагромадженню емоцій, яке може призвести до нападів некерованої агресії.

У військових конфліктах, окрім безпосередньої загрози життю, існує також ризик порушення особистої порядності/чесності людини через поведінку, яка занадто відрізняється від її справжнього характеру. Війна колись закінчиться. У цій війні ми виборюємо своє майбутнє, в якому ми заслуговуємо на добре життя. Якщо ви у найважчі моменти зможете допомогти одне одному контролювати агресію, після війни вам буде легше впоратися з тим, що ви пережили, і з самим собою. Тому дуже важливо, щоб ви подбали один про

одного зараз, у моменти, коли один із вас не зможе впоратися з власною агресією.

## **12. Вправа «Я тобі допоможу» (10 хв).**

*Мета:* навчити учасників заняття допомагати іншим ефективно керувати власним гнівом.

Хід вправи

**Робота в парах.** Програємо ситуацію, коли одна людина допомагає, інша – в ситуації гніву.

Встановіть візуальний контакт з людиною, яка перебуває в стані агресії, гніву, покладіть руки йому (їй) на плечі або ж обійміть.

Словесно зробіть такі кроки:

- перший крок – назвати агресивні тенденції: «ти хочеш зроби ти йому боляче, я бачу, що ти хочеш бити його...» тощо;
- другий крок – назвати емоції, які викликають прояви агресивної поведінки: «ти страшенно розгніваний/-а...», «ти відчуваєш, що він/вона заслуговує на це за те все, що сталося».

Наступний крок – спонукати висловити емоції: «кричи, кричи на мене чи на нього, кричи, як сильно тебе це все дратує».

Коли той, кому ви допомагаєте боротися з агресією, буде здатен хоч щось сприймати, висловіться проти агресії та допоможіть йому повернутися до своєї ідентичності. «Я не дозволю тобі завдати йому болю, тому що ти не такий, ти добра людина» – якщо ви краще знаєте людину, то можете додати щось конкретне, чому ви вважаєте її доброю; якщо ж ви людину знаєте погано, то можете сказати: «ти злишся, можеш кричати, але ми залишимося добрими людьми».

Коли пройде найбільша хвиля емоцій, спробуйте знову усвідомити, що стратегічні та політичні рішення знаходяться в руках керівництва країн або вищих наднаціональних органів. Вплив окремих осіб на ці рішення насправді мінімальний. Не можна за державні рішення звинувачувати пересічних громадян.

## **13. Рефлексія (10 хв).**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, 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.** Намагайтеся в житті робити все, що має для вас сенс. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли ви впоралися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок.

## **Заняття 9**

### **«ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СТРАХОМ?»**

#### **Мета:**

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
- розвиток в учасників заняття позитивних установок на життя, позитивного мислення, віри в себе; вміння здійснювати самоаналіз власної поведінки та емоцій під час війни;
- вироблення ефективних навичок контролю страху, вміння використовувати отримані знання у повсякденному житті;

**Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, руханка, ресурсна вправа, вправи на зниження стресових переживань, акумуляцію власних сил, зняття м'язової напруги.

**Матеріали та обладнання:** фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери, стікери, дошка, олівці, фарби, крейда, аркуші паперу А4, плакат очікувань «Пісочний годинник».

**Тривалість:** 1 год 30 хв.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово (5 хв).**

Практична психологиня: Доброго дня. Одним із проявів стресового стану людини є страх, що виконує захисну функцію для організму й пов'язаний з потребою самозбереження. Ще В. Шекспір у своєму творі «Гамлет, принц данський» писав:

І по росі, ще на весні життя,  
Найбільше слід хвороби стерегтися.  
Обачна будь; найліпший сторож – страх;  
Бо ж навіть як напасть її не б'є,  
Сама на себе юність повстає.

Що таке страх? Чому страх є найліпшим сторожем організму? У якому випадку страх матиме негативне значення? Сьогодні дамо відповіді на ці запитання.

##### **2. Правила роботи групи (5 хв).**

**Мета:** визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи

Практична психологиня: 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?

### **3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв).**

**Мета:** навчити учасників заняття аналізувати зовнішні прояви власних емоцій.

Хід вправи

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає ваш настрій на даний момент. По черзі представляємо свій смайлик, починаючи словами: «Мене звати ..., зараз в мене ... настрої».

### **4. Вправа «Очікування» (5 хв).**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стресові ситуації, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні.

Ведучий роздає учасникам стікери. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

### **5. Інформаційне повідомлення «Страх як природна емоція» (5 хв).**

**Мета:** поінформувати здобувачів освіти про страх як природну емоцію організму.

У кризових ситуаціях, зокрема під час війни, страх – це природна емоція. Ви можете відчувати страх за себе, за своїх рідних, за свою батьківщину чи за своє майбутнє. Страх також може супроводжуватися тривогою. Сильний страх викликає різні фізіологічні симптоми: прискорений пульс, труднощі з диханням, відчуття стиснення горла/клубка у горлі, пітливість, тремтіння/тремор.

Те, як ви можете боротися зі своїм страхом, щоб він остаточно вас не паралізував, звичайно ж, залежить від ситуації, у якій ви наразі знаходитесь. Деякі поради будуть для вас корисні, інші наразі, можливо, і ні, але з часом можуть вам згодитися.

Не намагайтеся тамувати страх, адже йдеться про природну емоцію, тому дуже важливо знайти спосіб, за допомогою якого ви зможете вивільнити і виявити свій страх. Можете кричати, плакати або когось обійняти.

Якщо ви маєте якусь близьку людину, можете її також попросити про таку допомогу. Одна з речей, яку ви можете зробити, це поділитися з кимось своїми емоціями та турботами. Коли ви знову повернетесь у безпечне місце, важливо повернутися до емоцій, які вам довелося стримувати, назвати їх і проговорити. Завдяки цьому вони не будуть нагромаджуватися у вас, що дозволить вам краще функціонувати в найближчі дні, а головне, їх нагромадження не ускладнить вам життя після війни. Життя після війни і майбутнє щонайменше так само важливі, як нинішня боротьба і нинішні перемоги.

## **6. Вправа «Проговори свій страх» (20 хв).**

**Мета:** розвиток емоційного самоусвідомлення учасників заняття, їх навичок проговорювати пережиті емоції.

### **Хід вправи**

Робота в парах. Розповісти один одному про свої емоції (страхи) коротко.

Наприклад: «Мені насправді було страшно»; «Мене це дуже розлютило» тощо.

Відчуйте емоції своїм тілом, з'єднайтеся з ними і дозвольте їм пройти крізь власне тіло (Коли ви кажете: «Мені було страшно», – зверніть увагу, де ви у своєму тілі щось відчуваєте. Ви відчуваєте щось у своєму серці? У своїх руках? У ногах? У шлунку?). Спробуйте назвати реакцію емоції, яку ви визначили у своєму тілі («аж спазми в шлунку»).

Зосередьте свою увагу на цій частині вашого тіла й на цьому фізичному відчутті і зачекайте, поки воно поступово почне вщухати (можете собі допомогти, промовляючи подумки до свого тіла і «пояснивши йому», що вже не потрібно тримати емоції).

Наприклад: «Я вже помітив цей страх, не мусиш мене про нього попереджати; так, я боявся».

Контакт з емоціями і проговорювання їх завершіть оцінюванням себе чи свого тіла, інших людей, співпраці чи бачення майбутнього.

Подякуйте один одному і своєму тілу: «Ми впоралися з цим», «Послухай, ти просто фантастичне тіло! Хто б міг подумати, що ти з цим упорася...», «Сьогодні ми зробили все, що могли; ми – чудова команда», «Коли це все закінчиться, я добре відпочину, поїм і буду пишатися нами».

Впоратися зі страхом допомагає взаємна підтримка. Зі страхом, як і з іншими негативними емоціями, найкраще боротися не намаганням «іти проти нього» і робити вигляд, що він нас не стосується, а усвідомленням того, що ми маємо страх і вчимося зі своїм страхом жити.

### **7. Вправа «Фортеця» (20 хв).**

**Мета:** ознайомити учасників із технікою заспокоєння в екстремальних ситуаціях, відновлення спокою, зниження рівня стресу; розвивати практичні вміння та навички працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Хід вправи

Для виконання вправи необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Або ж попрацюємо з вашою уявою (здобувачі освіти вибирають варіант). Вправу можна виконувати у бомбосховищі.

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце. Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці? Які там запахи? Спробуйте відчути це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні. Що ви там чуєте? Яка там температура?

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

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

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

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

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

Чому ця техніка працює? Наший мозок не відрізняє де є реальність, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. І переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчути спокій та безпеку, або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

## **8. Руханка «Детектив» (5 хв).**

**Мета:** активізувати увагу, зняти м'язове напруження.

### **Хід вправи**

Учасники стають у коло плечем до плеча. Ведучий непомітно дає одному з них якусь річ і за жеребкуванням обирає «детектива». «Детектив» залишається в центрі кола, а члени групи мають швидко передавати річ із рук в руки (за спинами). За командою ведучого «Стоп!» гра припиняється, і «детектив» мусить сказати, у кого на той момент знаходиться річ.

Слід надати можливість кожному учасникові побувати в ролі «детектива». Для цього потрібно обмежувати час, заохочувати учасників словами «Молодці», «Чудово» і т.п.

## **9. Вправа «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей» (10 хв).**

**Мета:** навчитися змінювати ставлення до людини або певної дії, опрацювати страхи та неприємні переживання.

Хід вправи

Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує. Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі.

Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання. Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє переживання.

Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі.

Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації?

Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Питання для обговорення:

- Чи звично було аналізувати свій внутрішній стан?
- Який досвід ви отримали під час виконання цієї вправи?

## **9. Рефлексія (10 хв).**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, 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 10 «ЯК ДОСЯГТИ УСПІХУ В ЖИТТІ»**





**Мета:** формування позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, віри в себе, підвищення мотивації до активної діяльності, створення власного майбутнього; розвиток вміння самоаналізу; навчати здобувачів освіти аналізувати, узагальнювати інформацію, використовувати набуті знання у житті.

**Матеріали і обладнання:** фліпчарт, стікери, маркери, аркуші для фліпчарту, камінці, плакат «Пісочний годинник».

**Тривалість:** 1 год 05 хв.

**Хід заняття**

### **1. Вступне слово (1 хв).**

Доброго дня. Сьогодні ми поговоримо про успіх.

Успіх про який піде сьогодні мова – це ті перемоги, яких ми досягаємо завдяки особистим зусиллям. Незалежно від часу, віку, ситуації в країні, зайнятості тощо.

Кожен хоче чогось досягти у житті, щоб мати можливість пишатися собою. Чому ж одному це вдається, а іншому — ні? Адже людина має реальні можливості керувати власним життям, розширювати межі власного «я», почуватися впевнено. Життєва мета людини спрямована на досягнення добра, щастя, успіху. Саме про шляхи досягнення успіху і піде сьогодні мова.

### **2. Правила роботи групи (5 хв).**

**Мета:** прийняти правила роботи в групі.

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?

### **3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв).**

**Мета:** створення невимушеної атмосфери, краще пізнати один одного.

Хід вправи

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає ваш настрій на даний момент.

По черзі представляємо свій смайлик, починаючи словами: «Мене звати ..., зараз в мене ... настрої».

#### **4. Вправа «Очікування» (5 хв).**

**Мета:** активізувати відчуття особистості.

##### **Хід вправи**

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні.

Ведучий роздає учасникам стікери.

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

#### **5. Інформаційне повідомлення «Що таке успіх і як все встигнути?» (9 хв).**

**Мета:** проінформувати здобувачів освіти про значення для людини бути успішним.

У сучасному світі, коли соцмережі не просто впливають на емоції та почуття людей, а й подекуди повністю беруть верх над стосунками з оточуючими та загалом контролюють повсякденне життя, ми бачимо у стрічці новин щасливі обличчя успішних людей, які не лінуються щодня постити захоплюючі історії з автобіографічними елементами, прикрашені неймовірними описами особистих досягнень, в Інстаграмі та ФБ. Визначення достовірності та правдивості таких історій лишається на розсуд читача, чи то пак спостерігача, адже зазвичай до постів обов'язково прикріплено яскраві зображення «успішного успіху», які мимоволі наштовхують на роздуми. Тож закономірно, що ми замислюємося над тим, як влучно і точно дати відповідь на питання: «Що таке успіх і як встигнути все?».

Ми багато говоримо про те, що потрібно робити, аби наша праця стала плідною та результативною. Успішність людини напряму залежить від її характеру та звичного емоційного стану – здатності приділяти улюбленій справі більше часу та ефективно керувати своєю емоційною сферою, бути культурно та мистецьки розвинутою також. Наприклад, будь-яка людина може прокидатися рано, але далеко не кожен це робить

зазвичай, і тим більше не кожен зможе робити це регулярно. Успіх – це позитивний результат, який залежить від систематичного виконання своєї роботи. Якби успіх певної людини підлягав візуалізації, то він мав би вигляд ледь невидимої сфери, що оточує людину протягом її життя, випромінюючи за різних обставин яскраве або бліде сяйво. Таке порівняння наштовхує на думку – щоб досягти успіху, не варто боятися мріяти. Навпаки, важливо залишатися амбіційним романтиком, адже мрії допомагають формувати кінцеві цілі, а відсутність цілей унеможлиблює досягнення успіху.

Окрім того, на шляху до тріумфу важливо усе планувати та аналізувати, а конкретно – методи та засоби досягнення своєї цілі. Варто зосередитися на кінцевому результаті, адже на шляху до тріумфу завжди з'являтимуться люди чи життєві обставини, які відволікатимуть.

Усі ми – люди, і ніхто не застрахований від помилок. Щоб стати успішним, потрібно розуміти, що не можна зволікати і витрачати час даремно. Не потрібно поспішати ділитися своїми ідеями з усіма, навпаки – варто шукати підтримки у близьких людей, і цього буде достатньо. І важливо пам'ятати про правило любові! Воно поширюється на все, що нас оточує: на колег, знайомих, родичів і друзів. Харизма, про яку багато хто говорить – це і є любов до своєї справи.

У будь-якому віці можна писати вірші, займатися волонтерською та громадською діяльністю, добре шити, готувати тощо. Навчатися та допомагати, аби згодом стати щасливою та незалежною. Головне – бажання і праця над собою. Кожне досягнення своєї цілі – це успіх для кожної людини. Будьте собою і робіть те, що вам подобається – це запорука успіху!

## **6. Вправа «Фундамент мого успіху» (10 хв).**

**Мета:** зрозуміти свої риси характеру, які допоможуть досягти успіху.

### **Хід вправи**

Давайте об'єднаємось у дві групи. I група – «вітрильник», II – «море».

Завдання для I групи: «Напишіть, що потрібно робити для досягнення успіху».

Завдання для II групи: «Напишіть, які риси характеру допомагають людині досягати успіху».

Обговорення. Доповнення.

А ось, які риси характеру та поради для того, щоб стати успішним ми знайшли в мережі «Інтернет»:

- впевненість
- наполегливість
- оптимізм
- цілеспрямованість
- прийняття себе
- багата уява
- працелюбність
- саморозвиток
- активність
- виваженість
- рішучість
- реалізувати наявний потенціал
- налагоджувати контакти
- раціонально використовувати час
- формувати цінності
- відпочивати
- аналізувати і планувати свою діяльність
- вчитися на помилках
- самовдосконалюватись

Висновок: Аби досягти успіху замало лише особистісних рис необхідно ще прикладати для цього зусилля, діяти.

### **1. Руханка «Звук групи» (5 хв).**

**Мета:** сприяти відчуттю єдності групи, зняти втому після заняття.

#### **Хід вправи**

Учасники займають комфортне положення на своїх стільцях, заплющують очі і задумують який-небудь звук, який вони можуть відтворити. Але кожен буде промовляти свій звук тільки тоді, коли відчує дотик ведучого. Всім потрібно запам'ятати звук, який звучав перед власним.

Ведучий, тихенько проходячи поміж учасниками, без певної системи торкається то одного, то іншого учасника, не забувши жодного. Вони промовляють свої звуки так, щоб їх могли почути всі в групі. Коли всі відтворили свої звуки, ведучий пропонує їм, не відкриваючи очей, повторити звуки один за одним, пригадуючи, хто за ким був. Наприкінці – одночасно промовити свої звуки! Це і буде звуком групи.

### **2. Міні-лекція «Як стати успішним?» (10 хв).**

**Мета:** проінформувати здобувачів про поняття «успішність» та які риси характеру допоможуть досягти успіху.

#### **Хід вправи**

Спочатку визначимося, що таке «успішність». Більшість думає, що це гроші, статус і популярність. Набагато рідше в поняття «успішності» люди включають міцну сім'ю і любов в ній. Що виглядає логічним, адже сам «успіх» має на увазі собою «успіх в суспільстві», що до сім'ї мало відноситься. Тим не менш, багато людей вважають себе успішними, створивши

міцну і дружну сім'ю з п'ятьма дітьми і п'ятнадцятьма онуками. І цілком мають на це право.

Ще менше людей в поняття «успішності» вкладають досягнення (або просто дії), завдяки яким вони почувають себе повністю реалізованими і знаходяться в стані гармонії з самим собою і з навколишнім світом. Щасливими, в загальному.

Успіх і успішність в житті для розвиненої і усвідомленої особистості – це здатність втілювати в життя і реалізовувати щось, стаючи краще, щасливіше, добрішими, привносячи в світ більше любові і гармонії, не руйнуючи своєї власної цілісності, зберігаючи себе як особистість, приймаючи навколишній світ і людей в ньому.

Успішність нерозривно пов'язана із призначенням. Отримання радості від того, що робиш, улюблена справа, що приводить до мети, радість і щастя від реалізації задуманого – ось основні складові успішності: цілеспрямованість, працьовитість, впевненість у своїх силах.

Поговоримо про цілеспрямованість. Це вольова якість, яке дозволяє наполегливо і свідомо реалізовувати плани і цілі. Для того, щоб ця якість принесла результати, необхідне планування. Правильно поставлена мета – основна умова для досягнення успіху. Необхідне чітке розуміння мети, змісту досягнення результату. Перш за все, мета повинна бути вашою. Якщо поставити собі чужу мету, результат не принесе радості ні вам, ні вашому оточенню. Ставте перед собою реальні цілі, які ви зможете втілити в життя. Не страшно, якщо етап, на якому ви перебуваєте, не дозволяє відразу досягти всього, чого б вам хотілося. Поступово можливості обов'язково будуть розширюватися. Починайте з малого, але доводьте справу до кінця. Так ви досягнете успіху.

Працьовитість, завзятість, дисциплінованість – ці якості доповнюють одна одну: без зусиль досягти чогось практично неможливо. Вміння не здаватися, не потурати своїм слабкостям буде запорукою вашого успіху. Покладатися на удачу – не найкраща думка, якщо вашою метою стає досягнення справжнього успіху і реалізації своїх планів. Практика, напрацювання нових знань, відточування майстерності – це необхідні речі.

Боязнь невдачі, страх помилитися серйозна перешкода для формування успішної особистості. Виною цьому стереотипічність мислення, дії з огляду на реакцію оточуючих. Страх здатися смішним може просто не дозволити здійснитися

навіть найскромнішими починанням. Важливою складовою впевненості є грамотне ставлення до невдач. Кожна провалена спроба дає неоціненний досвід. Тут важливо проживати негативні емоції і залишати невдачі в минулому, забираючи з собою лише досвід.

### **3. Вправа «Мої цілі в житті» (10 хв).**

**Мета:** навчитися визначати свої цілі в житті.

#### **Хід вправи**

Сядьте зручно. Руки й ноги без перехрестів. Закрийте очі. Уявіть своє життя через 10 років. Що ви маєте? Вас все влаштовує? Можливо ви хотіли б щось змінити? Подумайте, що? А тепер поверніться в «сьогодні» і поставте мету з урахуванням уявленого через 10 років. Сформууйте чітко свої цілі. Відкрийте очі, запишіть ці цілі.

- Як ви почуваетесь зараз?
- Чи змінився ваш настрій?

#### **Висновки**

Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: «Я хочу, я можу, я зроблю». Щастя й успіх – у ваших руках!

Велика кількість людей, які живуть за теорією «після». Вони збираються вершити великі справи або зайнятісь самовдосконаленням після того як закінчиться рік, після того як закінчиться навчання, а частина чекає чергового понеділка. Але це «після» ніколи не настає, а вони продовжують сподіватися, що в один чудовий день отримають все, про що так довго мріяли. Від сьогодні ви не належите до цих людей. Адже поступово народилося ваше нове «Я», особистість людини, здатної досягати успіху.

#### **4. Рефлексія (10 хв).**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному

учаснику висловити свою думку.

- Що найбільше запам'яталось?
- Що сподобалось?
- Чи здійснилися очікування?

У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання. Любіть те, що робите і крок за кроком рухайтесь вперед. Не зупиняйтесь на досягнутому. Не сприймайте роботу над собою, самовдосконалення, як нудний і нецікавий обов'язок. Думайте про неї як про ритм, який надає особливої чарівності музичній мелодії. Виклик і запрошення вам і вашим здібностям – потрапити і вловити темп мелодії життя.

Кожен з вас надзвичайно важливий. Хтось борється. Хтось піклується про інших людей чи їхніх дітей. Хтось забезпечує лишень, здавалося б, дрібниці. Але дрібниці є основою функціонування системи. Ті люди, у яких зараз може не вистачати сил або яким здається, що вони не здатні зробити щось вагоме, можуть бути дуже важливими у якійсь ситуації згодом.

## *ЧАСТИНА II*

### *ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА З ПЕДАГОГАМИ*



#### *ЗАНЯТТЯ 1*

### *СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ*



**Мета:** надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; підвищення психологічної грамотності та професійної компетентності педагогів; формування в педагогів орієнтації на збереження свого психічного здоров'я та здоров'я здобувачів освіти; формувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій; удосконалювати вміння педагогів зберігати власне психологічне здоров'я.

**Матеріали і обладнання:** папір, олівці, маркери, кульки повітряні, плакати «Смуток» і «Радість», плакат очікування «Пісочний годинник», плакат «Що для мене означає стрес? Як ви можете його охарактеризувати?».

**Тривалість:** 1 год 40 хв.

**Хід заняття**

#### **I. Вступне слово (3 хв).**

Ми всі дуже різні, наші ситуації і проблеми теж. Проте, якщо ми застудилися, температура піднімається однаково. Так само однаково, хіба що з невеликими варіаціями, ми реагуємо на



стрес. Уникати його неможливо, тому що життя без стресу починається тоді, коли воно закінчується.

Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто важче, проте їх все одно доведеться пройти.

Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес. Актуальність проблеми зумовлена надзвичайною його розповсюдженістю, він виникає через недостатній захист людини від дії несприятливих зовнішніх факторів.

Дуже часто ми повинні виконувати не те що хотілося б, а те, що потрібно. У наше комп'ютерне XXI сторіччя нам постійно не вистачає часу, ми весь час чогось не встигаємо зробити, немає з ким поговорити про свої невдачі, та ми цього й не бажаємо. Зростають навантаження - інформаційні, емоційні - переростають у хронічну психотравмуючу ситуацію й постійне емоційне напруження. Стрес руйнує особистість, є причиною фізіологічних розладів.

Отже, небезпечний не стрес, а те, до чого він може призвести – виснаження. Виснаження на емоційному, інтелектуальному чи фізичному рівні однаково важке; такий стан описують одним страшним словом – дистрес. Він і є тією кімнатою на життєвому шляху, в яку не слід заходити, і з якої рекомендується якнайшвидше вийти.

Звичайно, стрес є складовою життя кожної людини, і його неможливо уникнути, так само, як і потреби пити або спати, але все ж ми можемо спробувати зробити цей процес не таким хворобливим для людей. Головною умовою для зменшення ймовірності виникнення стресів є вміння самостійно знижувати напруження у стресових ситуаціях.

Реалії сьогодення (війна, низький соціальний статус педагога, постійна нервова напруга, нові освітні вимоги, пандемія та інші катаклізми) сприяють тому, що з кожним роком все більше педагогів відчувають психологічний дискомфорт, надмірну тривожність, потрапляють у стресові ситуації. Спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки і поведінки. Тому, питання стресостійкості та знаходження психологічної рівноваги в педагогічній діяльності є актуальним. Сподіваюсь, отримана

інформація сприятиме підвищенню вашої особистісної та психологічної компетентності. А наше заняття підніме настрій та сприяє позитивним емоціям. Бо ж запорукою здоров'я, як відомо, є гарний настрій, позитивні емоції та позитивне ставлення до свого організму.

## **2. Вправа «Асоціації» (5 хв).**

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

### **Хід вправи**

На плакаті ви бачите напис «Що для мене означає стрес?». Як ви можете його охарактеризувати?

Усі відповіді учасників записують на плакаті. Після цього ведучий разом з усіма узагальнює їх.

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.

*Орієнтовні відповіді. Стрес – це:*

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

## **3. Вправа «Мій настрій сьогодні» (5 хв).**

**Мета:** визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

### **Хід вправи**

Кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, зеленим кольором)».

## **4. Вправа «Очікування» (5 хв).**

**Мета:** визначити очікування від заняття.

### **Хід вправи**

Наше заняття 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 попракуємося в цьому вмінні.

Ведучий роздає учасникам стікери.

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхню частину «Пісочного годинника».

### **5. Вправа «Правила роботи групи» (5 хв).**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку педагогів.

Хід вправи

Для чого в нашому житті існують різні правила? Після відповідей учасників пропонується прийняти правила роботи груп під час занять, записуємо їх на плакаті «Правила роботи групи».

Орієнтовними правилами занять можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати всі заняття;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

### **6. Інформаційне повідомлення «Стрес та його вплив на організм людини» (3 хв).**

**Мета:** надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; підвищення психологічної грамотності та професійної компетентності педагогів.

Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але ніхто не бере на себе завдання вияснити, що ж таке стрес. В наш час багато хто говорить про стрес, пов'язаний з будь-якою діяльністю, з екологічними проблемами, з виходом на пенсію, з проблемами в сім'ї.

Слово «стрес», так як і «успіх», «невдача», «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати йому визначення дуже важко, хоча воно дуже часто звучить у нашому повсякденному житті.

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які впливи або ситуації (тобто стресори), що потребують пристосування до них.

Стрес (від англ. Stress – тиск, напруга) – тобто це стан напруженості, що виникає в організмі під сильним впливом негативних факторів. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

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.

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 та навчання і 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 «стрес лева», а в інших – реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Стреси завжди були і будуть. Декілька разів на день кожен із нас може переживати стресову ситуацію.

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. Дистрес – дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до

несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;

2. Евстрес – дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають. 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.

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

Стрес – реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час контрольної роботи, здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри.

Страх - найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

На даний час стрес є збудником різноманітних хвороб. Широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз). Отримано докази, що в людини, яка придушує постійно свій гнів, підвищується ймовірність таких захворювань як ревматичний артрит, псоріаз, виразка шлунку, гіпертонія. Як писав академік К. Биков: «Туга, яка не виливається у сльозах, змушує плакати інші органи».

## **7. Вправа «Смуток і радість» (15 хв).**

**Мета:** усвідомлення учасниками причин та наслідків стресів, формувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Хід вправи

Для наступної роботи пропоную вам поділитися на дві групи.

**Завдання для першої групи:**

Подумайте, як стрес впливає на організм людини, чим шкодить, які наслідки стресу і запишіть на плакаті «Смутку».

**Завдання для другої групи:**

Складіть список речей, які можуть відволікти від хвилювання, допоможуть мобілізувати внутрішні сили людини, подолати стрес, запишіть їх на плакаті «Радості».

Рефлексія вправи.

**Причини стресу.**

Їх дуже багато, до розповсюджених причин стресу відносяться:

- вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, жара, холод...);
- навантаження (фізичні – м'язові, фізіологічні – хвороба, травма, емоційні, інформаційні, виробничі – зміни на роботі, труднощі, конфлікти, специфічні навантаження у педагогічній діяльності);
- монотонність у трудовій діяльності, в емоційних контактах;
- повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, побутові проблеми;
- важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, втрата роботи, стрімкі зміни життя;
- переломні етапи життя: розлучення, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію, незадоволеність матеріальним забезпеченням
- особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного;
- соціальні чинники: безробіття, соціальна незахищеність.

*Ознаки стресу.* Як же виглядає людина в стані стресу?

- посилення тривоги без видимих причин;
- неможливість зосередитись на чомусь;
- погіршується пам'ять;
- занадто часті помилки в роботі;
- часто виникає почуття втоми;
- відчуття втрати контролю над собою;
- досить часто з'являються болі (голова, спина, шлунок);

- підвищена збудливість, дратівливість;
- втрата почуття гумору;
- пропадає апетит;
- ніяка робота не приносить радість;
- різко зростає кількість цигарок, що випалюються (для курців);
- може бути пристрасть до алкоголю.

### **8. Енерджайзер «Бджоли» (5 хв).**

**Мета:** закріплення почуття згуртованості й довіри в групі.

#### **Хід вправи**

Всім учасникам пропонується встати колом і заплющити очі. Потім ведучий каже: «Уявіть собі сонячний ранок. Ви – бджоли. Вилітаєте на галявину й дзижчите. По моїй команді «бджоли, у вулик» ви із заплющеними очима повинні стати в рівне коло».

### **9. Діагностична вправа («Шкала професійного стресу») (10 хв).**

**Мета:** оцінити рівень стресу.

#### **Хід вправи**

На наш фізичний стан, на ставлення до себе впливає все, що нас оточує. І професійна діяльність посідає не останнє місце серед чинників.

Як відомо, робота педагога пов'язана з численними перенавантаженнями і нервовим переживанням. Це нерідко призводить до стресових станів і навіть неврозів. Для оцінки становища можна використовувати таку методичку.

#### **Шкала професійного стресу**

1. Дві людини, які добре вас знають, обговорюють вас. Що б вони найвпевненіше сказали:

- а) X – дуже замкнена людина, здається, що нічого її сильно не хвилює;
- б) X – чудова людина, але ви маєте бути обережні, коли говорите їй щось час від часу;
- в) здається, все у житті X відбувається не так, як потрібно;
- г) я завжди думаю, що X – дуже нудний і передбачуваний;
- г) що менше я бачу X, то краще.

2. Чи присутні у вашому житті:

- відчуття, що вам рідко вдається зробити щось правильно;
- відчуття, що вас переслідують, заганяють у глухий кут;
- погане травлення;
- безсоння;

- короткочасні запаморочення та часте серцебиття;
- надмірна пітливість без фізичних навантажень;
- панічні відчуття у натопті чи в закритому приміщенні;
- втома та недостатність енергії;
- почуття безнадії;
- слабкість чи нудота без якихось зовнішніх причин;
- дуже сильне роздратування через дрібниці;
- нездатність розслабитися вечорами;
- регулярні пробудження серед ночі чи дуже рано вранці;
- неможливість перестати обмірковувати чи переживати події минулого дня;
- тонкосльозість;
- впевненість, що ви ні з чим не можете впоратись так, як потрібно;
- недостатність ентузіазму навіть щодо найбільш значущих і важливих життєвих справ;
- небажання зустрічатися з новими людьми і засвоювати новий досвід;
- нездатність сказати «ні», коли вас просять щось зробити;
- відповідальність більша, ніж та, з якою ви можете впоратись.

3. Наскільки ви оптимістичні просто зараз?

- а) більш, ніж звичайно;
- б) менше, ніж звичайно;
- в) як звичайно.

4. Чи подобається вам дивитися спортивні змагання?

- а) так;
- б) ні.

5. Чи можете ви дозволити собі подовше поніжитись у ліжку у вихідні дні, не відчуваючи при цьому почуття провини?

- а) так;
- б) ні.

6. Чи можете у розумних межах (у професійних і приватних розмовах) говорити відверто?

- а) так;
- б) ні.

7. Хто зазвичай відповідає за найважливіші рішення у вашому житті?

- а) ви самі;
- б) хтось інший.

8. Коли вас критикує на роботі керівництво, як ви почуваетесь?

- а) сильно засмучуюсь;
- б) засмучуюсь помірно;



- в) майже не засмучуюсь.
9. Ви закінчуєте робочий день із почуттям втіхи?
- а) часто;  
б) інколи;  
в) дуже рідко.
10. Чи переживаєте ви більшу частину часу відчуття, що у вас є незлагоджені стосунки з колегами?
- а) так;  
б) ні.
11. Обсяг вашої роботи перевищує відведений для цього час?
- а) постійно;  
б) інколи.
12. Чи чітко ви уявляєте, які у вас робочі перспективи?
- а) зазвичай;  
б) інколи;  
в) дуже рідко.
13. Чи могли б ви сказати, що зазвичай маєте достатньо часу для себе?
- а) так;  
б) ні.
14. Якщо ви хочете обговорити з кимось свої проблеми, чи легко вам знайти слухача?
- а) так;  
б) ні.
15. Чи стоїте ви на шляху, який більш-менш забезпечує досягнення ваших головних життєвих цілей?
- а) так;  
б) ні.
16. Ви нудьгуєте на роботі?
- а) часто;  
б) інколи;  
в) дуже рідко.
17. Ви охоче збираєтесь на роботу?
- а) майже завжди;  
б) у деякі дні;  
в) дуже рідко.
18. Чи відчуваєте ви, що на роботі гідно цінують ваші здібності і здобутки?
- а) так;  
б) ні.
19. Чи відчуваєте ви себе гідно винагородженим на роботі за ваші здібності та досягнення (посада і зарплата)?

а) так;

б) ні.

20. У вас є відчуття, що ваші керівники:

а) активно заважають вам працювати;

б) активно допомагають у роботі.

21. Якщо б десять років тому ви могли побачити себе таким професіоналом, яким є зараз, ви вважали б, що:

а) я перевершив власні очікування;

б) усе так, як я чекав;

в) я не виправдав своїх сподівань.

22. Якби вам потрібно було оцінити почуття симпатії до себе за шкалою від 5 (максимальна) до 1 (мінімальна), який бал ви собі поставили б?

№	а	б	в	г	г	№	а	б	в
1	0	1	2	3		12	0	1	2
2	1 бал за кожен відповідь					13	0	1	
3	0	1	2			14	0	1	
4	0	1				15	0	1	
5	0	1				16	2	1	0
6	«так» – 0, «ні» – 1					17	0	1	2
7	0	1	2			18	0	1	
8						19	0	1	
9						20	1	0	
10						21	0	1	2
11						22	«5» – 0 балів, «4» – 1 бал, «3» – 2 бали, «2» – 3 бали, «1» – 4 бали, «0» – 5 балів.		

### *Інтерпретація результатів*

*0-15 балів.* Стрес – не проблема у вашому житті. Але це зовсім не означає, що ви не зайнята людина. Просто ви ефективно вирішуєте свої професійні проблеми.

*16-30 балів.* Помірний рівень стресу для заклопотаного професіонала. Тим не менше, потрібно проаналізувати ситуацію і подивитись, як можна зменшити стрес.

*31-45 балів.* Стрес для вас – безумовна проблема. Безперечно, треба якось виправляти ситуацію. Що довше ви працюватимете

при такому рівні стресу, то тяжче буде щось із цим зробити. Це серйозний привід для аналізу вашого професійного життя.

*46-60 балів.* На цьому рівні стрес – головна проблема у вашому житті. Треба щось робити негайно. Не зволікайте! Ви можете опинитись дуже близько до стадії виснаження. Напруження треба послабити.

### **10. Кінезіологічний комплекс вправ для зняття стресу (15 хв).**

**Мета:** формування навичок подолання стресів.

#### **Хід вправи**

Ці вправи виконуємо під спокійну музику.

1. Лобово-потилична корекція (фронтально-акцепіальна корекція). Одну долоню покладіть на потилицю, іншу – на чоло. Закрийте очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть подумки цю саму ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті, обміркуйте й усвідомте те, як можна було б дану проблему вирішити. Після появи своєрідної «пульсації» між потиличною й лобовою частиною самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправа виконується від 10 до 30 хвилин. Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

2. Промінь світла. Направляйте яскравий промінь світла від ліхтарика до середини чола. Тривалість вправи від 30 до 60 секунд. Під час вправи дивіться на чорний аркуш паперу.

3. Вуха. М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів.

### **11. Міні-лекція «Психологічна стійкість до стресів» (5 хв).**

**Мета:** надати інформацію про внутрішні та зовнішні ресурси людини для збереження стресостійкості.

Людині постійно доводиться переборювати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості, яку підтримують внутрішні (особисті) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

#### **Внутрішні ресурси:**

- налагодженість реального й бажаного Я-особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе «такого, який я є насправді (я-реальне) і – яким я хотів би бути (я-бажане)»;

- відповідність досягнень домаганням;
- відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поведінки; віра в досягнення поставлених цілей;
- впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків;
- екстравертивність – особистісна характеристика, що визначає спрямованість інтересів на навколишній світ. Екстравертам властива товариськість, ініціативність, гнучкість соціального поведіння. Протилежні якості характерні для інтровертів;
- добре фізичне здоров'я, витривалість;
- вміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення);
- високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах.

Це дає людині можливість здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, відносяться:

- підвищена тривожність;
- гнівливість, ворожість, агресія, спрямована на себе;
- емоційна збудливість, нестабільність;
- песимістичне ставлення до життєвої ситуації;
- тривалі негативні переживання;
- замкнутість.

Крім того, знижують психологічну стійкість: утруднення самореалізації; сприйняття себе як невдахи; внутрішньоособистісні конфлікти.

Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їхній негативній дії.

## **12. Релаксація «Підводні камені» (5 хв).**

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

### **Хід вправи**

Сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку відломіть дольку й відкусить шматочок, відчуйте яка вона на смак. Потім

поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

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

**Притча про підводних жителів.** На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати 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 по-селення, 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 відпускають свої камені, напруження спадає, всі розслабляються).

Обговорення:

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

### **13. Вправа «Правила душевної рівноваги» (10 хв).**

**Мета:** напрацювання правил подолання стресу.

Учасники об'єднуються у 2 групи. Запитання ведучого: «Як ви вважаєте, чи можливо подолати стрес?». Отож, ми об'єдналися в групи для того, щоб напрацювати поради щодо подолання стресу. У кожній групі для цього є 7 хв, а далі потрібно визначити по учаснику, який буде презентувати колективні напрацювання.

Відбувається обговорення.

### **14. Рефлексія (5 хв).**

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

**Хід вправи**

Педагоги діляться своїми переживаннями, емоціями від заняття, чи справдилися їхні очікування. Проголошуючи написане, переміщують стікери на «Пісочному годиннику» (зверху вниз).

- Яке враження справило на вас це заняття?
- Що воно вам дало?

### **15. Вправа «Компліменти» (3 хв).**

**Мета:** отримання позитивних емоцій.

#### **Хід вправи**

Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда. (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

Педагог повинен бути для здобувача освіти другом, наставником. Пам'ятайте: звичайний педагог – розказує, гарний – показує, великий – надихає. Успіхів Вам і вашим здобувачам освіти. А запорукою успіху в будь-якій справі є глибоко продумана організація і творчий підхід виконавців.

Дякую вам за участь та активну роботу на занятті.

На завершення хочу процитувати Сідней Смітта: «Ми не знаємо, що буде завтра; наша справа бути щасливими сьогодні». Тож бажаю вам, легко долати труднощі, не зациклюватись на проблемах, а стреси в своєму житті переживати тільки від приємних подій.

## **ЗАНЯТТЯ 2**

### **АПТЕЧКА САМОДОПОМОГИ. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ**



**Мета:** розкрити поняття психічне здоров'я; визначити фактори, які впливають на формування здоров'я; розширити діапазон навичок здорового способу життя; зняття емоційної напруги для зміцнення психологічного здоров'я педагога; профілактика синдрому емоційного вигорання в педагогічній діяльності.

**Матеріали і обладнання:** картки Люшера, стікери, фліп-чарт, маркери, папір.

**Тривалість:** 1 год 55 хв.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступне слово (2 хв).**

Сьогодні ми говоритимемо про здоров'я.

Недарма в народі кажуть: «Як маєш – розтринькуєш та марнотратиш, а втративши – віддав би всі скарби й багатства, щоб повернути й придбати».

Здоров'я річ особлива, піклування про нього не можна доручити комусь іншому. Німецькі фахівці довели, що стан здоров'я людини на 50% залежить від здорового способу життя, на 20% від спадковості, ще на 20% від стану довкілля і лише на 10% від рівня медицини...

Словник визначає здоров'я, як:

**Здоров'я** – це цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, який визначається за 5 основними критеріями:

1. Рівень гармонійності фізичного розвитку людини.
2. Функціональний стан організму (його резервні можливості).
3. Рівень імунного захисту, спроможність захисних функцій.
4. Відсутність (чи наявність) дефектів розвитку або захворювань
5. Рівень морально-вольових якостей і ціннісних уявлень.

## **2.Вправа «Продовж речення» (5 хв).**

**Мета:** розвивати вміння самопрезентації.

### **Хід вправи**

Усі учасники сидять у колі, одержують стікери де пишуть своє ім'я. Після цього учасники проводять презентацію себе – називають своє ім'я та продовжують одне з двох запропонованих речень.

«Я вважаю, що найкраще на моє здоров'я впливає...» чи «Я вважаю, що найбільш негативно на моє здоров'я впливає...»

## **3. Правила роботи групи (3 хв).**

**Мета:** нагадати правила роботи групи під час занять.

### **Хід вправи**

Нагадуємо правила роботи групи під час занять, які вже є на плакаті «Правила роботи групи».

Орієнтовними правилами занять можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати всі заняття;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить — усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

Ви маєте право отримувати підтримку та допомогу з боку групи.

## **4. Вправа «Очікування» (5 хв).**

**Мета:** активізувати відчуття особистості.

### **Хід вправи**

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми будемо спілкуватися про здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні.

Ведучий роздає учасникам стікери.

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

### **5. Вправа «Колір настрою» (5 хв).**

**Мета:** визначення настрою і самопочуття.

### **Хід вправи**

Учасники, вибирають кольорову смужку паперу для визначення свого настрою і самопочуття. Сідають у коло.

Швидкий темп сучасного життя та поява нових викликів призводять до того, що подразників стає усе більше, а навантаження, яке нам доводиться переносити, неймовірно зростає.

Сьогодні ми знаходимося у розпалі воєнного стану, пандемії коронавірусу, коли міста ізолюють, а цілі країни – закривають із цим продовжують зростати стрес і занепокоєння навколо ситуації, що склалася.

У нашому житті велике місце займає принцип недостатності. Нам не вистачає часу на зустрічі, ласку й увагу один до одного. Ми весь час біжимо, поспішаємо, не помічаємо один одного. Давайте ж таки на мить зупинимо цей біг і поспілкуємося один з одним.

- Може, останнім часом вас щось турбує?

- Чи ви відчуваєте втому?

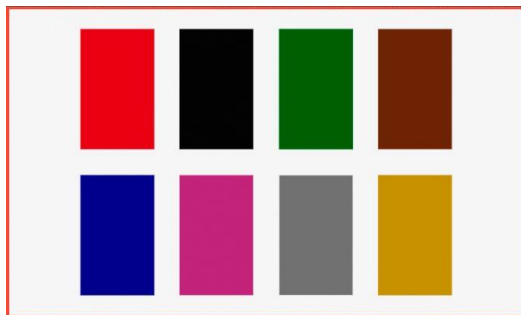
- Або навіть незначні події виводять вас із рівноваги?

Якщо Ви відповіли «так», то сьогодні слід поговорити про те, що природа обдарувала людину здатністю до саморегулювання, тобто ніхто інший, а тільки Ви самі можете управляти своїм емоційним станом.

Щоб почати плідну роботу, подивимося який настрій і самопочуття у вас переважає. Психолог коментує значення обраного кольору.

М. Люшер визначав постійне, незалежне від ставлення випробуваного значення кольорів наступним чином:





1. Синій: стан спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність, душевна прихильність у ставленні до партнера, умиротворення, гармонія, задоволеність; означає повний спокій, умиротворення. Уособлює узи, якими людина пов'язує себе з навколишнім світом; об'єднання, почуття спільності. Як кажуть, це колір вірності, він також уособлює глибину почуттів. Він є передумовою вміння співпереживати, символом естетичних переживань і споглядальності.

Всякий, хто віддає перевагу синьому кольору, має потребу в спокійному і впорядкованому оточенні, вільному від занепокоєння, потрясінь і обмежень, в якому події розвиваються плавно і традиційно, в якому стосунки з іншими людьми безтурботні і вільні від розбіжностей. Людина відчуває потребу в довірі до інших людей, і інші можуть йому довіряти.

2. Зелений: вольове зусилля, напруга, високий рівень домагань, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість, впевненість в собі, енергійний захист своїх позицій, наполегливість у досягненні цілей. Прагне самоствердження. Має потребу в силі і вольовій напрузі для самостійного подолання труднощів. Прагне впоратися з вимогами, подолати опір і завоювати визнання.

3. Червоний: енергійна активність, прагнення до успіху через боротьбу, збудженість, потреба діяти і витратити сили, лідерство, ініціативність. Потреба в активності. Сильний, енергійний, отримує задоволення від дій. Діяльність спрямована на успіх і перемоги. Хочє жити повним життям.

4. Жовтий: надія на легкість, радість, розслаблення, прагнення до нового, звільнення, оптимізм, сприйнятливність, розширення можливостей. Потреба у зміні існуючих обставин в надії на нові і кращі можливості, які б дозволили збутися його надіям.

5. Фіолетовий: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість, мрійливість, захоплення. Хотів би зачаровувати і сам відчувати ніжні почуття. Чутливий, сентиментальний. Потреба в чуттєвій ідентифікації. Повністю віддається цим почуттям.

6. Коричневий: комфорт тілесних відчуттів, фізична легкість, сенсорна задоволеність. Шукає звільнення від проблем. Прагне до стану фізичної легкості, що приносить спокій і зниження напруги тілесних і фізичних потреб.

7. Чорний: заперечення, закінчення, відмова, зречення, неприйняття, протест, небуття. Заперечує існуючу ситуацію. Уникає стороннього впливу, щоб не дати переконати себе. Чорний колір – знак суперечливих натур. Якщо ви час від часу надягаєте одяг чорного кольору – ваш вибір говорить про те, що ви прагнете дисциплінувати себе і створити імідж авторитетної людини. До речі, якщо весь час обходитися чорним і сірим – настрої – хочеш не хочеш – падає.

8. Сірий: нейтральність, безучасність, соціальна відгородженість, свобода від зобов'язань. Не бажає ні в чому брати участь і хоче уникати яких би то не було стимулів. Довелося дуже багато витерпіти, це втомило і спустошило його. Зараз прагне до «відгородженості» і «незалученості». Буває жінки переключаються на сірий одяг при тривалій і сильній перевтомі, як бар'єр від зовнішнього світу.

Таким чином, люди з різною структурою особистості і в різному психологічному стані схильні бачити світ буквально в різному кольорі. Емоційно врівноважені екстраверти бачать світ більш яскравим і «барвистим», з переважанням теплих (жовтих) тонів.

Тривожні інтроверти, навпаки, – менше барвистим, з переважанням синього. Це можна порівняти з тим, що при радості людина бачить світ «в рожевому світлі», гнів «застилає очі» червоним, а сум – синім, а в англійській мові «синій» (blue) має значення «сумний, пригнічений». Люди, що знаходяться в стані депресії, часто повідомляють, що навколишній світ «потемнів», «барви світу зблякли», а малюнки таких людей також виконані в холодних і темних тонах.

## **6. Вправа «Вулкан емоцій» (5 хв).**

**Мета:** зрозуміти наслідки незадоволених потреб.

### **Хід вправи**

Зараз ми проведемо експеримент, який допоможе нам наочно побачити, що відбувається з нашими емоціями.

У цей глечик, який символізує людину, ми кладемо сіль, що відображає ставлення до самого себе, самооцінку. Позитивне ставлення до себе – основа психологічного виживання, і людина постійно шукає і навіть бореться за це. Вона чекає від інших підтвердження того, що вона хороша, що її люблять, що вона потрібна. Щоб не допускати глибокого розладу з самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати свою самооцінку або почуття самоцінності.

Зверху насипаємо пісок, що символізує наші базові потреби в увазі, любові, повазі, розумінні.

Посипаємо все це содою (це наші емоції: біль, страх, образа; їх називають емоціями страждання, тому їх нелегко висловити, про них замовчують, їх приховують через острах принизитись, здатися слабкими. Причина їх виникнення – в незадоволенні потреб), а тепер поливаємо «чистою водою» (оцтом), яка є зовнішніми факторами, які впливають на нас різним чином, це відносини з оточуючими, конфлікти. Хімічна реакція – це наша реакція, негативні емоції: гнів, злість, агресія, які виходять через край, що є свідченням емоційного вигорання. Вправа ще раз підтверджує необхідність поважати один одного, ставитися з повагою до особливостей кожного.

## **7. Інформаційна довідка «Стадії синдрому професійного вигорання» (5 хв).**

**Мета:** розкрити поняття «професійне вигорання» та стадії емоційного вигорання.

### **Хід вправи**

Професійне вигорання – поняття, введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році. Перший дослідник проблеми – відомий американський психотерапевт Крістіна Маслач – називає професійне вигорання «платою за співчуття». Синдром вважають своєрідним механізмом психологічного захисту людини у формі часткового або повного відключення емоцій (до психоемоційного «отупіння»). За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, від нього страждає більше 35 млн людей у світі.

Емоційне вигорання – стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності, тобто емоційна лабільність, психічна неврівноваженість, деперсоналізація.

Відомо, що за ступенем напруженості навантаження вчителя в середньому більше, ніж у інших професіоналів, що працюють з людьми. За медичними даними, до неврозів,

пов'язаних з професійною діяльністю, схильні близько 60% педагогів.

Діяльність педагога пов'язана з цілим рядом напружених ситуацій – це, як ми знаємо, і діти, які не завжди слухняні, і батьки, а часом і в колективі не вдається знайти спільну мову. Багато педагогів, стикаючись з подібними ситуаціями, постійно відчують сильний стрес. А необхідність весь час стримувати спалахи гніву, роздратування, тривоги, відчаю підвищує внутрішнє емоційне напруження, згубно впливає на здоров'я.

Такі захворювання, як гіпертонія, астма, виразка шлунка, стають професійними захворюваннями вчителів. Не випадково, в останні роки все частіше говорять про синдром емоційного вигорання педагога.

Хвороба виникає в результаті тривалої дії професійних стресів, накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

Американський професор Христина Маслач каже, що на першій стадії вигорання емоційно і фізично виснажена людина скаржиться на головні та інші болі. На другій стадії у людини розвивається негативне ставлення до колег по роботі. У людей на цій стадії втома не проходить навіть після вихідних і гарного сну. На третій стадії виснаження стає хронічним. Людина впадає в депресію, вона не бачить сенсу в житті, піддає сумніву її цінність. На цій стадії необхідна допомога фахівців.

**I стадія. 3-5 років.** Починається з придушення емоцій і згладжування гостроти відчуттів. Людина несподівано помічає: начебто все нормально, але нудно і порожньо на душі. Зникають позитивні емоції, з'являється деяка відчуженість у сімейних відносинах.

Повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Не лізьте до мене, дайте спокій!». Виникає почуття тривожності, незадоволеності.

**II стадія. 5-15 років.** Частіше відбуваються непорозуміння з колегами, учнями, з'являється зневажливе ставлення до оточуючих. Втома може провокувати стан пригніченості, апатії, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

**III стадія. Від 10 до 20 років.** Притупляються уявлення про цінності життя, людина стає не безпечною байдужою до всього, навіть до власного життя. Виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. За звичкою людина ще може зберігати

зовнішню респектабельність і деякий апломб, але холод від неї відчутний майже на фізичному рівні.

Тим не менш, можна робити профілактичні кроки, які допоможуть запобігти, послаблять або виключать даний феномен. Тому, ми сьогодні з вами будемо вчитися «Не горіти», розглянемо ті прийоми, засоби, які допоможуть підняти настрій, розслабитися і відчутти себе краще.

### **8. Вправа «Що я думаю» (10 хв).**

**Мета:** формування навичок аналізу.

Хід вправи

Всі учасники діляться на дві групи. Завдання першої групи – продовжити запропоновані речення «Показниками рівня психічного здоров'я є ...», «Ознаками адекватного ставлення до власного психічного здоров'я є вміння оцінити власну особистість...».

Завдання другої групи – продовжити запропоновані речення «Ознаками адекватного ставлення до інших людей можна вважати такі вміння...», «При зіткненні з життєвими труднощами та проблемами психічно здорова людина...»

Кожна група працює самостійно 5хв., після цього групи презентують свої доповнені речення, йде обговорення думок по кожному реченню окремо.

**Отже, показниками рівня психічного здоров'я людини є...**

- те, як вона ставиться до себе;
- те, як вона ставиться до інших людей;
- те, як вона ставиться до життєвих перешкод.

**Ознаками адекватного ставлення до власного психічного здоров'я є вміння оцінити власну особистість...**

- толерантно;
- адекватно;
- позитивно;
- врівноважено;
- з повагою;
- впевнено.

**Ознаками адекватного ставлення до інших людей можна вважати такі вміння...**

- любити і поважати інших;
- враховувати їхні потреби та інтереси;
- довіряти людям;
- не принижувати людей і не дозволяти їм принижувати себе;

- бути відповідальним за себе та за інших;
- почуватися повноцінною частиною соціуму (групи, колективу).

**При зіткненні з життєвими труднощами та проблемами психічно здорова людина...**

- прагне вирішити негаразди;
- не боїться взяти на себе відповідальність;
- ставить цілі, яких реально досягнути;
- уміє самостійно приймати рішення;
- докладає зусиль до виконання завдань, не шукає легких шляхів.

Психолог: Отже можна зробити висновок, що :

**Психічне здоров'я – це...**

- відсутність виражених психічних порушень;
- певний резерв сил, завдяки якому людина долає несподівані стреси;
- стан організму, який дає змогу забезпечувати свої індивідуальні, суспільні, біологічні та соціальні потреби;
- стан рівноваги з оточуючим природним і суспільним середовищем;
- сукупність установок, якостей і здібностей, які дозволяють адаптуватися і соціалізуватися;
- здатність долати і переборювати тривогу, провину, негативні емоції та ін.;
- збалансованість внутрішніх (емоційних, фізіологічних) та зовнішніх (вимог оточення, відповідності стилю і манері поведінки) компонентів.

**9. Енерджайзер «Відзеркалювання» (5 хв).**

**Мета:** об'єднати учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань, розвиток вміння висловлювати симпатію і повагу один до одного.

**Хід вправи**

Виконайте чотири нескладних завдання, точніше, зімітуйте їх виконання. Завдання такі:

- пришиваємо гудзик;
- збираємося в дорогу;
- печемо пиріг;
- виступаємо в цирку.

Особливість цих завдань в тому, що кожне з них учасники будуть виконувати попарно, причому партнери встануть один проти одного, і один з них стане на час дзеркалом,

тобто буде копіювати всі рухи свого партнера. Потім партнери поміняються ролями.

### **10. Вправа «Причини, ознаки, рецепти» (15 хв).**

**Мета:** встановити розуміння учасниками факторів, що спричиняють стрес, його ознаки та розробити рекомендації щодо подолання стресу.

Хід вправи

Пропонується робота в групах, у кожній з груп своє завдання.

**Група 1** визначає фактори, що сприяють виникненню професійних стресів у педагогів (причини).

**Група 2** визначає ознаки тривалого стресу (симптоми).

**Група 3** визначає ефективні «рецепти» лікування стресу.

Час роботи 7-10 хв. Після завершення роботи, кожна група, по черзі, презентує свої напрацювання, йде загальне обговорення, доповнення, уточнення.

**Фактори, що сприяють виникненню стресів у педагогів:**

1. Високий рівень відповідальності за учнів.
2. Дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою.
3. Напруженість і конфлікти у професійному оточенні.
4. Недостатні умови для самовираження.
5. Одноманітність діяльності.
6. Відсутність позитивного оцінювання.
7. «Непомітність» результатів роботи.
8. Не вирішені особисті проблеми.

**Зовнішні негативні фактори, які порушують здоров'я:**

1. Слабке здоров'я.
2. Вплив керівництва, часом авторитарного.
3. Агресія з боку адміністрації та колег.
4. Негативна критика, особливо привселюдна.
5. Страх негативного оцінювання та критики.
6. Недостатній рівень енергопотенціалу.
7. Перевтома.

**Найпоширеніші ознаки тривалого стресу (симптоми):**

- Виснаження, втома.
- Безсоння.
- Частий головний біль.
- Порушення апетиту.
- Розлад шлунку.

- Посилення агресивності.
- Негативна самооцінка.
- Збільшення доз психостимулянтів (кава, тютюн та ін.).
- Негативні установки щодо роботи, незадоволеність фахом, почуття розчарування.
- Невиконання термінів роботи.
- Пошук виправдання замість рішення.
- Продовження роботи вдома.
- Невпевненість.
- Почуття неусвідомленого неспокою.
- Роздратованість.

**Отже, щоб створити власний психологічний комфорт, потрібно:**

- щодня вивільняти час, який можна витратити на себе;
- правильно організувати свій відпочинок (свіже повітря, кава-брейк, вишивання);
- створити(знайти) місце де можна фізично залишитися наодинці з собою;
- обмежити спілкування з людьми, які викликають негативні емоції;
- проявляти творчість та ініціативу в межах власного енергопотенціалу та інтелектуальних ресурсів;
- ввести самостійність в розряд вищих особистих цінностей;
- навчитися розпитувати та вислуховувати думку іншого;
- розвивати почуття гумору, уміння посміятися з самого себе;
- пам'ятати та зіставляти свої успіхи і невдачі з успіхами та невдачами інших.

**Щоб підтримати чи допомогти іншій людині потрібно:**

- спиратися на сильні сторони особистості;
- уникати підкреслювання промахів;
- вміти і хотіти демонструвати свою повагу і любов до цією людини;
- приймати індивідуальність іншого такою якою вона є;
- проявляти віру в людину;
- бути одночасно «чужими і близькими».

**11. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги» (20 хв).**



**Мета:** усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги; саморегуляція емоційного стану, працюючи з образами уяви.

### **Хід вправи**

Я пропоную вам виконати вправи для зняття емоційного напруження. Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги і наступного за ним розслаблення.

Коли людина стикається з неприємною ситуацією, внутрішньо напружується: підвищується тиск, частішає пульс м'язи напружуються, готуючись до дії. «Невідпрацьовані» емоції вкарбовуються в тілі – от і ходить людина, скаржачись «на серце», на «гіпертонію», а в м'язах, як слід невідреагованих емоцій, утворюються ділянки «застиглої» напруги, або підвищеного м'язового тону. Виникають м'язові затиски. А це може призвести до втоми, зниженого настрою, дратівливості або апатії, порушення сну, психосоматичних захворювань (гіпертонічна хвороба, стенокардія, виразка шлунка, бронхіальна астма, цукровий діабет, деякі шкірні захворювання: екзема, нейродерміт, псоріаз тощо).

Уміння знімати м'язові затиски дозволяє зняти нервово-психічну напругу.

#### **1) Вправа «Релаксація на контрасті».**

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви почуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м'язи.

13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете, – ви повністю розслабилися.

## **2) Вправа «Піджак на вішалці».**

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

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

## **3) Вправа «Ритмічне дихання».**

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

## **4) Вправа «Рахунок».**

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.

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

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

3. 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.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся 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.

## **Вправа «Стирання інформації».**

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

## **5) Вправа «Ворона на шафі».**

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

## **6) Вправа «Настрій».**

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комусь легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший. Як результат зменшується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на організм людини.

Обговорення:

- що відчували під час виконання вправи?
- що відчуваєте зараз?

## **12. Вправа «Відверто кажучи» (додаток 1) (10 хв).**

**Мета:** вербалізація і усвідомлення педагогами проблеми емоційного вигорання.

**Матеріали:** картки з незакінченими фразами.

Хід вправи

Вам потрібно витягнути будь-яку картку з незакінченою пропозицією і спробувати закінчити фразу відверто і чесно.

**Рефлексія**

- Чи важко вам було відповідати?
- Чи вважаєте ви корисним вправу?
- Чи відкрили ви щось нове для себе?
- Які у вас зараз відчуття?

**Очікуваний результат:** вправа допомагає усвідомити проблеми педагога, вербалізувати їх, згуртувати групу педагогів, зрозуміти, що проблеми у всіх педагогів схожі.

## **13. Вправа «Калоші щастя» (Додаток 2) (15 хв).**

**Мета:** розвиток позитивного мислення педагогів, розвиток навичок самопізнання, формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

**Матеріали:** «калоші щастя» (ігровий елемент, звичайні гумові калоші, бажано великого розміру з веселим дизайном), картки з ситуаціями.

Хід вправи

Я хочу запропонувати вам пограти в гру, яка називається «Калоші щастя». У Андерсена є казка з такою назвою. У цій казці феї подарували на день народження калоші щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб ті стали щасливішими. Людина, яка одягала ці калоші, ставала найщасливішою людиною. Калоші виконували всі її бажання, вона могла перенестися в

будь-який час або епоху. Отже, я пропоную вам взути ці калосі і стати щасливою людиною. Я також буду зачитувати вам різні ситуації, а ваше завдання – надівши ці калосі, знайти в ситуації, запропонованої вам, позитивні сторони. Іншими словами, подивіться на ситуацію очима щасливої людини-оптиміста. Учасники гри, надівши «калосі щастя», відповідають на запропоновану ситуацію в позитивному настрої. Тому, хто не може дати позитивну відповідь, решта учасників гри допомагають, пропонуючи свої варіанти.

**Рефлексія.** Чи важко було знайти позитивні сторони в ситуаціях? Що ви зрозуміли для себе? Учасники отримують емоційну розрядку та позитивний настрій.

#### **14. Вправа «Подарунок» (5 хв).**

**Мета:** отримання позитивних емоцій.

Хід вправи

В кінці заняття пропоную вам вправу, що дозволить дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно одне на одного, спробуйте вгадати, який душевний подарунок кому потрібен. а тепер по черзі подаруємо одне одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими. Наприклад:

- Катерина, я дарую тобі радість, посмішку.
- Спасибі, Ірино, а я дарую тобі спокій, милосердя.

#### **15. Рефлексія (5 хв).**

Обговорення тренінгу:

Що було цікавим?

Що було новим?

Що було корисним?

Що візьму для себе?

Чи справдилися очікування?

**Заключне слово.** Дякую вам за заняття, сподіваюся воно було для вас не тільки цікавим, але й корисним. Бажаю всім міцного здоров'я!

### ЗАНЯТТЯ 3

## ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ



**Мета:** формування готовності педагогічних працівників надавати психологічну підтримку здобувачам освіти у надзвичайних ситуаціях в умовах закладу освіти; зниження психоемоційного напруження у педагогів.

**Матеріали і обладнання:** папір, фліп-чарт, маркери, плакат очікування «Пісочний годинник».

**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. 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.

## **4. 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.

## **5. Малюнок 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: на протязі 5 хвилин кожен з вас виконає малюнок, який називається «Мій стрес». На своєму



малюнку ви можете зобразити метафору, образне, художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Це також можуть бачити конкретні образи.

Обговорення отриманих результатів:

Розкажіть, будь ласка, що ви зобразили на своєму малюнку? Який він, ваш стрес? На що він схожий? 2. Як ви до нього ставитеся: він вам подобається, симпатичний (чи не подобається, що в ньому не подобається?). Ви його боїтеся?

## **6. Міні-лекція «Безпечний простір в закладі освіти» (5 хв).**

**Мета:** поінформувати учасників про підтримання безпечного середовища в закладі освіти, розширити знання педагогів про поняття «стрес», «тривога», «надзвичайна ситуація», «ПТСР».

Безпечний простір у закладі освіти – це умови праці та навчання, за яких:

- усіх учасників освітнього процесу поважають та захищають;
- налагоджена система взаємопідтримки, стосунки будуються на основі турботи, чуйності, рівності;
- відсутня дискримінація за статтю, віком, національністю, віросповіданням, соціальним становищем тощо;
- унеможливлені будь-які прояви насильства через забезпечення ресурсів для його запобігання;
- дотримані правила і норми соціальної, психологічної, інформаційної та фізичної безпеки.

Безпечний простір – це середовище, перебуваючи в якому людина не боїться висловлювати переживання, ділитися власними проблемами, відчуває емоційний комфорт, зберігає психологічне благополуччя. Важливо, щоб у цьому просторі її оточували й інші люди, які можуть належним чином невідкладно відреагувати на заклик про допомогу як від окремої особи, так і від цілої групи.

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 роботи з наслідками травмівного досвіду. Зокрема, педагоги мають не лише вміти розпізнавати симптоми травми, але й надавати підтримку за

допомогою консультацій та 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.

Поспілкуємося про реакцію підлітків на стрес під час війни.

Характерними реакціями на стресові події у підлітків (з 11-12 до 18 років) є такі прояви:

- емоційні: почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності;

- фізичні: безпричинна втома, виснаження; прояви нудоти, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль та відсутність апетиту; втрата ваги або ж її збільшення;

- поведінкові: нервозність: кусання нігтів, метушіння; порушення сну і харчування; нічні кошмари; бунтарська поведінка у школі та вдома; відсторонення як спосіб захисту від почуття сорому, провини, приниження; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самошкодження;

- когнітивні: погіршення психічних функцій: забування, відсутність концентрації уваги, звужене сприйняття, поява ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних.

Підліткам властива відсутність бачення позитивного майбутнього; вони занадто занурюються в питання «сенсу життя», знецінюючи сприятливі можливості. Це проявляється у відповідних висловлюваннях: «Для чого навчатися?», «Це все непотрібно, адже не зрозуміло, що буде далі...».

Тому пам'ятаймо, що війна є одним із найбільш потужних стресогенів, що впливають на психіку підлітка.

Водночас, потрібно пам'ятати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості. Подолання наслідків травмування має свої циклічність та етапність, які залежать від індивідуальних особливостей кожної людини. Водночас, внутрішні ресурси

організму, притаманні людям від народження, забезпечують їм вихід з кризових станів.

Наразі ми дуже часто чуємо слова «надзвичайна ситуація», «тривога», «страх», «ПТСР» та інші. Давайте згадаємо, що вони означають.

Надзвичайна ситуація – це ситуація, що склалася на певній території внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного (іншого) лиха, яка може спричинити людські жертви, нанести шкоду здоров'ю людини або навколишньому середовищу, значні матеріальні втрати, порушити умови життєдіяльності людини (Національний класифікатор ДК 019:2010 «Класифікатор надзвичайних ситуацій»).

Пропоную згадати що таке страх та тривога. В чому різниця?

Страх – реакція на небезпеку. Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важковизначені передчуття.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека.

Тривожна людина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку здобувача освіти метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Як ви гадаєте, чи може надзвичайна ситуація викликати стрес? У кого? Чи є люди, не емоційну сферу яких, не впливає надзвичайна ситуація?

Згадаємо типи реакцій на екстремальні ситуації.

Типи реакцій на екстремальні ситуації:

1. Непатологічні (нормальні) реакції, що проявлялися в значному психічному і фізичному напруженні, а симптоматично у треморі, пітливості, нудоті, частому сечовиділенні, тахікардії, при збереженні здатності до критичної оцінки ситуації і доцільних дій.

2. Невротичні реакції, що, зазвичай, супроводжуються астеною, депресією, істеричними та панічними реакціями, зниженням критичності і здатності до цілеспрямованої діяльності.

3. Психопатичні реакції гіпер- або гіпоактивності, що виявляються у таких фізіологічних реакціях, як блювання, параліч, перверсії (статеве збочення) із втратою критичності і можливості до цілеспрямованої діяльності.

4. Гострі або хронічні реактивні психози, афективно-шокові стани, що супроводжуються розладами свідомості, внаслідок чого потерпілі становлять загрозу для себе і оточуючих.

5. Віддалені (посттравматичні) розлади, що супроводжуються зниженням загальної активності адаптивних можливостей людини, нав'язливими станами.

6. Посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій. Симптоми: уникнення, гіперзбудженість, перепроживання травматичних подій, проблеми із пам'яттю та емоційної сферою. Виникають в період перших 3 місяців після травмуючої події.

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.

- Зіміть 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» (5 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.

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 і 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» і 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, у поведінці чи використанні мовлення.
- Висловлюйтесь чітко і просто.
- Розмовляйте з підлітками як «дорослий із дорослим».

Так ви дасте їм зрозуміти, що з повагою ставитесь до їхніх почуттів, проблем та запитань.

- Доповніть цими техніками знання батьків чи опікунів, щоб допомогти їм забезпечити відповідну емоційну підтримку своїм дітям.

## 9. Вправа «Шеринг» (5 хв).

**Мета:** створення сприятливих умов, за яких кожен здобувач освіти 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 та 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 та креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального 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.

Запитання:

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 (додаток 3).

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 жарко і задушливо. Але ось подув легкий вітер. Доторкніться до спини людини, яка стоїть попереду і робить легкі рухи руками. Вітер посилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильний кругові рухи). Потім пішов дрібний дощ (легкі постукування по спині партнера). А ось почалася злива (рух пальцями долоні вгору-вниз). Пішов град (сильні постукуючі рухи всіма пальцями). Знову пішла злива, застукав 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 у в'язнення, агонію, катування чи голод, ти щасливіший за 500 мільйонів осіб у цьому світі.

✓ Якщо ти можеш піти в церкву без страху і погрози у в'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: працюй, наче тобі не потрібні гроші, люби, наче тобі ніхто ніколи не завдавав болю, танцюй, наче ніхто на тебе не дивиться, співай, наче ніхто не чує.

✓ Живи, наче на землі рай!

## ЧАСТИНА III ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА З БАТЬКАМИ



### ЗАНЯТТЯ 1 СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ. ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ



**Мета:** підготувати батьків до розуміння психічного стану дитини при стресі; ознайомити з термінологією з даної проблеми; обговорити наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму в цілому; активізувати розуміння ролі батьків; допомогти дитині подолати важкі ситуації; допомогти учасникам виробити уміння протистояння, послаблення стресових ситуацій; збереження і зміцнення психофізіологічного здоров'я батьків.

**Матеріали і обладнання:** папір, кольорові олівці, м'яка іграшка, ручки, фліп-чарт, маркери, плакат «Пісочний годинник», плакат-схема «Дитячий мозок».

**Тривалість:** 1 год 45 хв.

### Хід заняття

#### 1. Вступне слово (2 хв).

*«Стрес – це не те, що з Вами сталося, а те, як Ви це сприймаєте»*

*(Г. Сельє)*

Як би ми не були готові до того, що зараз відбувається, неможливо нормально сприймати те, що у 2022 році ми чуємо слово «війна». Усі реакції, які виникали у вас сьогодні вранці чи виникають зараз, – абсолютно природні й не варто відчувати за це провину.

Залежно від провідного типу нашої нервової системи, коли почули страшне слово чи звуки сирени, у когось почалася паніка, у когось почастишало серцебиття, когось почало «трясти», хтось метушився чи завмирав, а хтось почав плакати.

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. 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 і намалуйте 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, настроїв 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.

Запитання: 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 по допомогу.

### **7. Інформаційне повідомлення «Емоції під час війни» (3 хв).**

**Мета:** поінформувати про зміну емоцій під час війни.

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. Як бути в ресурсному стані під час війни? Як допомогти собі та іншим?

75% батьків відзначають, що їхні діти демонструють ті чи ті симптоми травматизації психіки. Один з поширених – так звані емоційні гойдалки, коли настрої швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п'ята дитина має порушення сну. Саме

тому дорослі мають якомога швидше повертатися до нормального ресурсного стану, 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.

Що таке стрес? (Відповіді учасників)

**ПІДСУМОК:** Це неспецифічна відповідь організму на будь-яке обвинувачення йому вимога

*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. Внаслідок катастрофи потрапили на безлюдний острів. Коли їх врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

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 створив 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 смугу 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 ви пригадали про те, що сталося напередодні: перед вашими очима спалахнули страшні образи, в вухах прозвучали жалібні крики. Ви на хвилину оніміли, потім,

скочивши на ноги, стали крокувати вздовж берега та вигукувати імена знайомих. Нарешті ви зрозуміли, що знаходитесь на безлюдному острові. Коли вас врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

*Обговорення:*

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

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

Всі асоціації записуються на ватмані.

*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 і інші способи зняття емоційної напруги, особливо, в складних життєвих ситуаціях.

## **10. Інформаційне повідомлення «Стрес. Реакції дітей на стреси» (10 хв).**

**Мета:** Ознайомити учасників з поняттями «стрес», «дистрес»; якими бувають реакції дітей на стрес

Що таке стрес?

Стрес – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації (стресора).

Стрес не є шкідливим тоді, коли дитині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього. Однак здатність до адаптації не безмежна. У разі якщо інтенсивність впливу стресора та тривалість стресу перевищують можливості організму протидіяти, якщо вплив має різко негативний характер, такий стан називають дистресом (станом хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного

психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів та поведінки.

Якими бувають реакції дітей у стресових ситуаціях?

Коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати заради виживання, генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею (її ще називають реакцією «бий або біжи»)). У таких ситуаціях працює так званий «мозок ящірки» (лімбічна система), що сформувався у людства мільйони років тому. Це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку й забезпечує наше виживання. Коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію і пояснює те, що трапилося. Так ми отримуємо досвід. Виживання дитини безпосередньо залежить від її рідних і близьких дорослих, а також від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресовими емоціями. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею.



Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює. Нотації дорослих не спрацьовують. Щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. Не повчайте «ящірку» і не виявляйте агресію щодо неї, бо вона вас сприйме як загрозу. Заспокойте «ящірку». У стані спокою вмикається мислення – і дитина стає готовою до діалогу й засвоєння уроку. Ми маємо визнати, що у переляканої дитини, як і в сильно переляканої людини, всі реакції обумовлені інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся



на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на заклик дитини.

Яким має буди контакт із дитиною у стресі?

Для того, щоб заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною, необхідно виконати прості дії, засновані на системі прив'язаності між батьками та дітьми. Вам потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її у свій спокійний режим. Використовуючи метафору, необхідно своїм внутрішнім градусом відрегулювати температуру дитини: зігріти, якщо градус впав і дитина знесилена та в'яла, або ж, навпаки, остудити, якщо емоційна температура дитини підвищена й дитина збуджена та надто активна. Та спочатку потрібно налагодити контакт із дитиною. Для цього є п'ять простих способів:

- Безпечні доторки (ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини). За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.

- Зоровий контакт (тривалий і комфортний). Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал «з цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».

- Мовленнєвий контакт (м'який, спокійний та мелодійний голос). Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

- Емоційна чутливість (зчитування сигналів про стан дитини без слів). Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дитини. Це і є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися, і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

- Взаємодія у спонтанності та грі (дорослий використовує уяву та бавиться з дитиною). Ігри – один із найприродніших способів взаємодії батьків із дітьми

## **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 вийти антистресовий чемоданчик, який допоможе вам 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 трапилось.

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 трапилось. 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 трапилось; 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 болу – 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 цілдітком 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. Твоїєї 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».

Навчвіть 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 відчувають 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 неприємні відчуття в голові; в будь-якій обстановці я зберігаю спокій, впевненість в собі; я успішний.

*Рекомендації:* 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 ...

Наприклад, вдалою буде така формула: «Все добре в моєму світі. Я впевнений і спокійний. Я швидко згадую потрібне. Я зосереджений».

Бажаючі 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 і 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, щоби 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.

- Що найбільше запам'яталося?
- Що сподобалося?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Сьогодні на занятті ви збирали «Антистресовий чемоданчик», його завдання допомогти вам подолати стрес. Кожен з вас тепер може допомогти зібрати «Антистресовий чемоданчик» і своїй дитині.

А для того, щоби 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 чудова 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 випускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Книгапо Требованию, 2013. 368 с.
2. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
3. Фалькович Т. А., Толстоухова Н. С., Высоцкая Н. В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. М.: ВАКО, 2006. 256 с.
4. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robity-z-vijnou-vseredini-nas.html> (дата звернення: 05.10.2022).
5. URL: <https://www.healthline.com/health/anxiety-exercises#thought-cycle> (дата звернення: 07.10.2022).
6. URL: <https://www.msdmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/panic-attacks-and-panic-disorder> (дата звернення: 08.10.2022).

7. URL: [https://ukrainer.net/strakh-viyny-nadovho/?gclid=CjwKCAiAmuKbBhA2EiwAxQnt7ydWd-cFsVhYAoa-za5K6g33XfVAVENxVrh\\_5SMBJMefBNVzqllkCRoCOroQAvD\\_BwE](https://ukrainer.net/strakh-viyny-nadovho/?gclid=CjwKCAiAmuKbBhA2EiwAxQnt7ydWd-cFsVhYAoa-za5K6g33XfVAVENxVrh_5SMBJMefBNVzqllkCRoCOroQAvD_BwE) (дата звернення: 10.10.2022).
8. URL: [https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom?utm\\_source=Google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=cpc\\_GG\\_strach&gclid=CjwKCAiAmuKbBhA2EiwAxQnt7\\_2Z93fR1cUe1KfTPWuN31po30xlfWeoDwqvKoxhYpSIsWhOnbJHaxoCNwwQAvD\\_BwE](https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom?utm_source=Google&utm_medium=cpc&utm_campaign=cpc_GG_strach&gclid=CjwKCAiAmuKbBhA2EiwAxQnt7_2Z93fR1cUe1KfTPWuN31po30xlfWeoDwqvKoxhYpSIsWhOnbJHaxoCNwwQAvD_BwE) (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://osvitoria.media/experience/vseukrayinska-shkola-onlajn-12-najkrutishyh-ruhanok-yaki-varto-sprobuvaty-vsiyeyu-rodynoyu/> (дата звернення: 11.10.2022).

## *ДОДАТОК 1*

### **Картки з незакінченими пропозиціями до вправи «Відверто кажучи»**

- Відверто кажучи, коли я думаю про майбутній робочий день ...
- Відверто кажучи, коли я готуюся до відкритих уроків ...
- Відверто кажучи, коли я приходжу додому після роботи ...
- Відверто кажучи, коли я хвилююся ...
- Відверто кажучи, коли я приходжу на роботу ...
- Відверто кажучи, коли я розмовляю з батьками здобувачів освіти ...
- Відверто кажучи, коли до мене на уроки приходять педагоги або методист ...
- Відверто кажучи, коли я проводжу батьківські збори ...
- Відверто кажучи, коли мій робочий день ...
- Відверто кажучи, коли я проводжу відкритий урок ...
- Відверто кажучи, моя робота ...
- Відверто кажучи, коли я думаю про роботу ...
- Відверто кажучи, моє здоров'я ...
- Відверто кажучи, коли я бачу здобувачів освіти ...
- Відверто кажучи, після робочого дня ...
- Відверто кажучи, коли настає пора відпустки ...
- Відверто кажучи, люди, з якими я працюю ...
- Відверто кажучи, коли я збираюся на роботу ...
- Відверто кажучи, неприємності на роботі ...
- Відверто кажучи, успіхи на роботі ...



## ДОДАТОК 2

### Картки з ситуаціями для вправи «Калощі щастя»:

- «Заступник ідчитала вас за погано виконану роботу».
- «У Вас велика кількість здобувачів освіти в групі, які ходять всім складом».
- «На роботі затримали зарплату».
- «По дорозі на роботу у Вас зламалися підбори».
- «Більшість ваших здобувачів освіти показали низькі результати моніторингу».
- «Ви раптово захворіли».
- «Ви потрапили під скорочення».
- «У Вас виникло непорозуміння з колегою».
- «Ви в ролі Діда Мороза на Новорічному святі, а у Вас відклеїлася борода».
- «Ви посварилися з близькою людиною».

## ДОДАТОК 3

### Поради «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. 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 швидку.
12. Дивитися на палаючу свічку.
13. Вдихнути глибоко 10 разів.
14. Погуляти в лісі, покричати.
15. Порахувати зуби язиком з внутрішньої сторони.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»: наказ Міністерства освіти і науки України від 31 трав. 2018 р. № 555. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0744-18#Text> (дата звернення: 19.06.2023).
2. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми»: наказ Міністерства освіти і науки України від 01 лип. 2021 р. № 751. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-provedennya-vseukrayinskogo-konkursu-avtorskih-program-praktichnih-psihologiv-i-socialnih-pedagogiv-novi-tehnologiyi-u-novij-shkoli> (дата звернення: 19.06.2023).
3. Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі у номінації» «Профілактичні програми»: наказ Міністерства освіти і науки України від 20 верес. 2022 р. № 845. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-provedennya-vseukrayinskogo-konkursu-avtorskih-program-praktichnih-psihologiv-i-socialnih-pedagogiv-novi-tehnologiyi-u-novij-shkoli> (дата звернення: 19.06.2023).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### *Зразок оформлення заявки на участь*

#### **ЗАЯВКА**

**на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів «Нові  
технології у новій школі»**

**Козак Інни Василівни,  
практичної психологині**

Автор – Козак Інна Василівна, практична психологиня Житомирського професійного ліцею, направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації «Профілактичні програми» програму на тему: «Попередимо насильство разом!».

Апробацію програми проведено з 01.09.2022 р. по 01.06.2023 р. в Житомирському професійному ліцеї.

Кількість учасників – 60 осіб.

Автор, практична психологиня

Інна КОЗАК

(підпис)

19.10.2023 р.

Директорка Житомирського  
професійного ліцею

Алла ЧУМАК

(підпис)

## ДОДАТОК Б

**Зразок титульної сторінки**

**На Всеукраїнський конкурс  
авторських програм практичних психологів і соціальних  
педагогів «Нові технології у новій школі»**

**Номінація «Профілактичні програми»**

*Профілактична програма  
«Попередимо насильство разом!»*

**Авторка:**

Козак Інна Василівна,  
практична психологиня  
Житомирського професійного ліцею,  
Житомирська область  
тел.: +38093125475,  
e-mail: innakozak@ukr.net

Житомир – 2023

**Структура повного комплексу конкурсних матеріалів**

1. *Титульний аркуш.*
2. *Заявка на участь у конкурсі.*
3. *Анотація авторської програми.*
4. *Відгуки керівників закладів освіти, де проходила апробацію програма.*
5. *Передмова (Вступ).*
6. *Теоретичні основи програми (опис психологічної/соціальної проблематики).*
7. *Науково-методичне обґрунтування програми, де зазначено її актуальність, мету, завдання, кількість учасників, а також на яку аудиторію розрахована, на кого спрямована авторська робота, хто має її впроваджувати.*
8. *Структура та зміст програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо залежно від номінації).*
9. *Опис використаних методик і технологій із зазначенням джерел.*
10. *Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.*
11. *Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми.*
12. *Строки та етапи реалізації програми.*
13. *Очікувані результати.*
14. *Опис результатів апробації програми.*
15. *Перелік використаних джерел.*
16. *Додатки.*
17. *Матеріали, що демонструють реалізацію програми в закладі освіти (фото, відео, відгуки учасників, публікації в ЗМІ).*

**Орієнтовна змістово-структурна модель анотації програми  
просвітницького або профілактичного напрямку**

Анотація програми – це коротка характеристика презентованої автором програми. Вона повинна мати лаконічну, конкретну форму, але при цьому давати містку лаконічну характеристику роботи, окресливши основну її цінність.

Основними вимогами до анотації є стислість викладу думок, доступність, нейтральність представленої інформації. У тексті анотації не повинно міститися рекомендацій з використання матеріалу. Також не варто характеризувати в анотації програму від власного імені і висловлювати власну думку (фрази «Я вважаю», «На мою думку» тощо).

Обов'язково слід вказати аудиторію, якій може стати цікавою дана авторська програма.

*Орієнтовна структура анотації просвітницької або  
профілактичної програми*

1. Відомості про автора (колектив авторів).
2. Вступна частина.
3. Основна частина (мета, актуальність, завдання програми, опис структури програми; стисла характеристика змісту програми; отримані результати проведеної апробації програми, досягнення, новизна).
4. Призначення (аудиторія).
5. Висновки.
6. Ключові слова.

Зразок відгуку на програму

**ВІДГУК**

*на авторську профілактичну програму*

*«Попередимо насильство разом!»*

*практичної психологині Житомирського професійного ліцею*

*Козак Інни Василівни*

Профілактична програма «Попередимо насильство разом!» пройшла апробацію у Житомирському професійному ліцеї протягом 2022-2023 н.р. та отримала позитивні відгуки як від педагогічних працівників, так і від здобувачів освіти.

Представлений матеріал є узагальненим досвідом практичних напрацювань авторки з питань запобігання та протидії різним видам насильства (психологічне, фізичне, сексуальне) у закладі професійної (професійно-технічної) освіти. Насильство в освітньому середовищі викликає почуття страху та відсутності безпеки у здобувачів освіти, позбавляє права на безпечну та доброзичливу атмосферу в закладі П(ПТ)О. Тому, значну увагу автор програми приділила попередженню фізичного та психологічного насильства між здобувачами освіти, педагогічними працівниками та здобувачами освіти.

Досить аргументовано доведено актуальність обраної теми профілактичної програми, окреслені завдання, описана структура та зміст програми, очікувані результати й особливості апробації. Представлено науково-методичне обґрунтування вибраних для проведення занять методів, прийомів, методик та технологій.

Авторська програма «Попередимо насильство разом!» надає працівнику психологічної служби можливості для профілактики насильства та системного впливу на педагогічних працівників та здобувачів освіти, формування моделі поведінки, заснованій на повазі, честі, гідності кожної особистості, неприпустимості насильства у міжособистісних стосунках і спільній діяльності. Програма заслуговує на позитивну оцінку, відповідає всім вимогам, що висуюються до робіт такого типу, а також може бути рекомендована як для працівників психологічної служби закладів загальної середньої, так і професійної освіти.

19.10.2023 р.

Кандидатка психологічних наук,

---

(місце роботи)

(підпис, печатка)

Ліна МИРНА

**Зразок листа керівника про результати апробації програми**

***Результати апробації авторської профілактичної програми***

***«Попередимо насильство разом!»***

***практичної психологині Житомирського професійного ліцею***

***Козак Інни Василівни***

Відповідно до рішення педагогічної ради Житомирського професійного ліцею від 06.09.2022 року протокол № 2 профілактична програма «Попередимо насильство разом!» реалізовувалася серед здобувачів освіти груп № 11, 12, 21, 23, 31, 33 та педагогічних працівників Житомирського професійного ліцею у 2022-2023 н.р.

Апробацію профілактичної програми «Попередимо насильство разом!» здійснювала Козак Інна Василівна, практична психологині, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», Житомирського професійного ліцею.

Програма впроваджувалася з метою запобігання та протидії різним видам насильства (психологічне, фізичне, сексуальне) у закладі освіти. Зміст програми «Попередимо насильство разом!» сприяє створенню безпечного освітнього середовища; підвищенню обізнаності здобувачів освіти та педагогічних працівників про різні види насильства, причини жорстокого поводження, булінг, гендерно зумовлене насильство; розкриває алгоритм виявлення та реагування на ситуацію насильства.

Мета профілактичної програми – зменшення кількості випадків насильства в освітньому середовищі Житомирського професійного ліцею.

У процесі реалізації програми учасники отримали інформацію щодо основних напрямів запобігання та протидії насильству в освітньому середовищі та соціально-правового захисту осіб, постраждалих від насильства в Україні; відпрацьовували вміння розрізняти поняття «дискримінація», «насильство», «жорстоке поводження», «гендерно зумовлене насильство», «гендерна рівність», «кривдник(-ця)», «особа постраждала від насильства», «булінг»; оволоділи навичками застосування алгоритмів виявлення та реагування на випадки насильства; ознайомились із методами запобігання та протидії насильства у закладі освіти.



За результатами анкетування 88% здобувачів освіти та 95% педагогічних працівників вважають корисним для себе участь у профілактичній програмі «Попередимо насильство разом!». Отже, визначено доцільність та результативність впровадження профілактичної програми у Житомирському професійному ліцеї, також може бути рекомендовано її впровадження серед здобувачів освіти та педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

19.10.2023 р.

Директорка Житомирського  
професійного ліцею

(підпис, печатка)

Алла ЧУМАК