

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

**ЗБІРКА КРАЩИХ АВТОРСЬКИХ
ПРОСВІТНИЦЬКИХ ПРОГРАМ З ПІДВИЩЕННЯ
РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ ЩОДО РОЛІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**



*Житомир
2024*

*Матеріали розглянуті, схвалені та рекомендовані до друку
навчально-методичною радою Навчально-методичного кабінету
професійно-технічної освіти у Житомирській області
(протокол № 1 від 31.01.2024)*

Рецензенти:

- Омельченко Т. В.** - практичний психолог, психотерапевт за напрямом КІП, доктор філософії за спеціальністю «Психологія», голова Рівненської філії Української спілки психотерапевтів
- Сахневич І. Д.** - кандидат педагогічних наук, доцент, заступник директора з навчально-виховної роботи Житомирського професійного ліцею Житомирської обласної ради

Збірка кращих авторських просвітницьких програм з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я / Укладачі І. О. Нагаєвська, А. В. Голубенко. Житомир. 2024. 230 с.

Збірка містить нормативні документи щодо діючого обласного проєкту з психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О Житомирської області, організації, проведення і підсумків обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я; конкурсні роботи учасників обласного конкурсу – працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області; глосарій та використані джерела.

Авторські просвітницькі програми, представлені у збірці, пройшли апробацію у практичній роботі працівників психологічної служби вказаних закладів.

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

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

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ	5
1.1. Про обласний проєкт «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області»: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 140 від 14.11.2022	5
1.2. Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 168 від 21.11.2023	19
1.3. Про підсумки проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 16 від 24.01.2024	30
РОЗДІЛ 2. АВТОРСЬКІ ПРОСВІТНИЦЬКІ ПРОГРАМИ З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО РОЛІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	36
2.1. Клочкова І. А., Існюк В. С. Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу (Державний навчальний заклад «Олевський професійний ліцей»)	36
2.2. Вдовенко Д. О., Оніжук О. М. Психологічна фортеця: відкриваємо світ ментального здоров'я (Державний навчальний заклад «Центр сфери обслуговування м. Житомира»)	116
2.3. Горшкова О. П. Дбаємо про своє психічне здоров'я (Баранівський професійний ліцей)	150
2.4. Гадомська І. О. Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки (Любарський професійний ліцей) ...	186
ГЛОСАРІЙ	224
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	229

ВСТУП

У сучасних умовах роль психологічної служби у системі освіти істотно зростає, адже гостро постала необхідність швидко реагувати на кризову ситуацію у суспільстві, зумовлену військовою інтервенцією російської федерації на територію України. Актуальною наразі є соціально-педагогічна та психологічна просвітницька діяльність щодо інформування усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я.

Основним призначенням збірки є поширення та впровадження кращих авторських просвітницьких програм працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти Житомирської області з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості. Також додатково презентуються нормативні документи щодо діючого обласного проекту з психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області, організації, проведення і підсумків обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я; глосарій та використані джерела.

Збірка акумулювала кращий досвід реалізації сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій практичними психологами та соціальними педагогами з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О Житомирської області щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості.

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

РОЗДІЛ 1 НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ

1.1. Про обласний проєкт «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області»: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 140 від 14.11.2022

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

НАКАЗ

14.11.2022

№ 140

Про обласний проєкт
«Психолого-педагогічна підтримка
психічного здоров'я учасників
освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області»

Відповідно до Указів Президента України від 07.12.2019 № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» та від 12.03.2021 № 94/2021 «Про національну молодіжну стратегію до 2030 року», розпоряджень Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» та від 06.10.2021 № 1215-р «Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», плану спільних заходів Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації та Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області на 2022 рік, з метою психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти області

НАКАЗУЮ:

1. Започаткувати обласний проєкт «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області» (далі – Проєкт) (додаток 1).

2. Затвердити заходи щодо реалізації Проекту (додаток 2).

3. Відділу професійної (професійно-технічної) освіти Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації (Юрій Салімонович) та Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Валентина Васильчук):

3.1. Забезпечити організаційно-методичний супровід реалізації Проекту впродовж 2022-2025 рр.

3.2. Інформацію про хід реалізації Проекту висвітлювати на вебресурсах Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та закладів П(ПТ)О.

4. Керівникам закладів професійної (професійно-технічної) освіти забезпечити підготовку та проведення заходів щодо реалізації Проекту.

5. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

Обласний проєкт
«Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я
учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області»

I. Вступ

Актуальність проблеми психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області зумовлена необхідністю реагувати на кризову ситуацію, зумовлену військовою інтервенцією російської федерації на територію України. Війна спричинила масштабні людські та економічні втрати, значне порушення життєдіяльності людей, заподіяла шкоду їхньому здоров'ю тощо. Все це вкрай негативно позначається на кожній родині. Одні родини були вимушені залишити дім та переживають кризу, пов'язану із втратами не лише матеріальними, але і соціальними. Інші родини переживають втрату близької людини. Психічне травмування у людей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність.

У сучасних умовах, пов'язаних із війною, істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти, виникає нагальна потреба у проведенні соціально-педагогічної та психологічної просвітницької діяльності, інформуванні усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я.

Відповідна психологічна допомога та емоційна підтримка у ЗП(ПТ)О має проводитись систематично і поетапно. Тому, надзвичайно важливо організувати комплексну систему психолого-педагогічних заходів з питань підвищення рівня обізнаності всіх учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості, суспільства, промоції заходів із зміцнення психічного здоров'я та профілактики психічних розладів у кожному ЗП(ПТ)О області. Потребують також уваги напрями роботи із посилення диференційованості надання відповідної допомоги у сфері підтримки та збереження психічного здоров'я учасникам освітнього процесу ЗП(ПТ)О області, підвищення ефективності

міжсекторальної співпраці із представниками державних та недержавних організацій, фахових асоціацій.

НМК ПТО у Житомирській області спільно з ЗП(ПТ)О області започатковує проект «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області» на 2022-2025 роки.

Проектом передбачено проведення різнопланових заходів щодо створення працівниками психологічної служби ЗП(ПТ)О області цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

II. Мета та основні завдання

Метою Проекту є створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти області.

Строк реалізації Проекту – 2022-2025 роки.

Основні завдання:

- створення освітнього простору, який об'єднує працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області для акумуляції сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій з питань Проекту, сприяє впровадженню їх методичних інновацій;

- оновлення і поповнення професійного інструментарію та методичної бази фахівців психологічної служби ЗП(ПТ)О області в рамках Проекту;

- моніторинг рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожного та стану їхнього психічного здоров'я;

- підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості;

- розроблення та реалізація просвітницьких заходів, поширення інформаційних матеріалів з питань охорони та збереження психічного здоров'я, захисту прав і основоположних свобод людини, подолання стигматизації і дискримінації осіб із психічними розладами;

- промоція заходів із зміцнення психічного здоров'я та профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області через розроблення і реалізацію відповідних

просвітницьких та профілактичних програм щодо психопрофілактики факторів стресу, психотравмуючих ситуацій, у тому числі таких, що пов'язані з тимчасовою окупацією території України, бойовими діями, вимушеним переміщенням молоді та іншими соціально негативними подіями; посилення життєстійкості, попередження асоціальної поведінки, ризиків, які супроводжують перехід молоді від дитинства до дорослого життя; безпечного поводження в соціальних мережах та інтернеті; запобігання та протидії будь-яким формам насильства проти молоді (домашнє насильство, булінг (цькування), мобінг тощо); популяризації здорового способу життя; збереження репродуктивного здоров'я; соціально безпечної поведінки; попередження та запобігання самогубствам і самоушкодженням тощо;

- узагальнення кращого досвіду з розробки й реалізації авторських просвітницьких і профілактичних програм практичних психологів та соціальних педагогів щодо створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;

- укладання збірок кращих просвітницьких та профілактичних програм працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області з питань психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу за результатами реалізації Проекту;

- висвітлення інформації про хід реалізації Проекту на вебсайтах та офіційних сторінках соціальних мереж Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області;

- активна співпраця здобувачів освіти, їхніх батьків (опікунів), педагогічних працівників, представників державних та недержавних організацій, фахових асоціацій з питань створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти області.

III. Учасники та виконавці Проекту

Науковий консультант: Климчук Віталій Олександрович, доктор психологічних наук, співкерівник україно-швейцарського проекту «Психічне здоров'я для України», віцепрезидент Національної психологічної асоціації.

Педагогічні колективи закладів професійної (професійно-технічної) освіти області, здобувачі професійної освіти та їхні батьки (опікуни), працівники психологічної служби, Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації, Навчально-методичний кабінет професійно-технічної освіти у Житомирській області та інші зацікавлені сторони.

IV. Партнери

Представники державних та недержавних організацій, фахових асоціацій з питань створення цілісної, ефективної системи охорони та підтримки психічного здоров'я.

V. Очікувані результати виконання Проєкту

Виконання основних завдань і заходів Проєкту забезпечить:

- створення відповідного освітнього простору та належних умов для психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах ЗП(ПТ)О області;

- створення бази професійного інструментарію та методичних матеріалів фахівців психологічної служби з питань психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;

- запровадження системи ефективного моніторингу рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожного та стану їхнього психічного здоров'я;

- популяризацію актуальності питань охорони та збереження психічного здоров'я, захисту прав і основоположних свобод людини; подолання стигматизації і дискримінації осіб із психічними розладами через реалізацію просвітницьких заходів; поширення інформаційних матеріалів серед учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;

- систематизацію успішного досвіду, здобутого в рамках Проєкту, через поширення та впровадження кращих авторських просвітницьких і профілактичних програм, розробок просвітницьких заходів, інформаційних матеріалів практичних психологів та соціальних педагогів щодо створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;

- укладання збірок кращих просвітницьких і профілактичних програм працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області з питань психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу в рамках реалізації Проєкту;

- посилення диференційованості надання допомоги у сфері підтримки та збереження психічного здоров'я учасникам освітнього процесу ЗП(ПТ)О області, підвищення ефективності міжсекторальної співпраці із представниками державних та недержавних організацій, фахових асоціацій;

- популяризацію заходів, проведених у рамках Проєкту, через висвітлення відповідної інформації на вебсайтах та офіційних сторінках соціальних мереж Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області.

VI. Управління Проєктом та контроль за його реалізацією

Організація контролю за реалізацією Проєкту та запланованих заходів покладається на Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації.

Навчально-методичний кабінет професійно-технічної освіти у Житомирській області здійснює організаційно-методичний супровід виконання заходів щодо реалізації Проєкту.

Керівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти області несуть відповідальність за участь працівників психологічної служби у заходах, передбачених Проєктом.

Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації, Навчально-методичний кабінет професійно-технічної освіти у Житомирській області, заклади професійної (професійно-технічної) освіти області висвітлюють інформацію щодо реалізації заходів, передбачених Проєктом, на вебсайтах та офіційних сторінках у соціальних мережах.

ЗАХОДИ
щодо реалізації Проєкту на 2022-2025 рр.

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
1.	Проведення інформаційної кампанії щодо реалізації обласного проєкту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області», визначення механізму його координації на обласному рівні	листопад 2022 р.	НМК ПТО у Житомирській області
2.	Організація та проведення онлайн-семінару для працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області з питань нормативно-правового забезпечення, основних завдань, очікуваних результатів та заходів щодо реалізації Проєкту	листопад 2022 р.	НМК ПТО у Житомирській області, практичні психологи та соціальні педагоги ЗП(ПТ)О області
3.	Створення та забезпечення діяльності творчої групи щодо реалізації Проєкту	2022-2025 рр.	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
4.	Укладання орієнтовного переліку психодіагностичних методик, які можуть застосовуватися з метою дослідження психічного здоров'я учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області	листопад 2022 р.- березень 2023 р.	НМК ПТО у Житомирській області, творча група, НМК психологічної служби системи освіти КЗ «ЖОППО» ЖОР
5.	Організація та проведення вебінару для працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О області з питань оновлення і поповнення професійного інструментарію та методичної бази щодо реалізації заходів Проекту	березень 2023 р.	НМК ПТО у Житомирській області, практичні психологи та соціальні педагоги ЗП(ПТ)О області
6.	Здійснення просвітницьких та профілактичних заходів в рамках Проекту, залучення до співпраці представників державних та недержавних організацій, фахових асоціацій	постійно	НМК ПТО у Житомирській області, практичні психологи та соціальні педагоги ЗП(ПТ)О області, представники державних та недержавних організацій, фахових асоціацій

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
7.	Моніторинг рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожного та стану їхнього психічного здоров'я; діагностика, обробка та узагальнення отриманих даних (І зріз)	березень-травень 2023 р.	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області, творча група
8.	Надання адресної допомоги учасникам освітнього процесу	постійно	Працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області
9.	Проведення інформаційно-просвітницьких вебінарів із залученням представників державних та недержавних організацій, фахових асоціацій з питань створення цілісної, ефективної системи психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у закладах П(ПТ)О області	грудень 2023 р. грудень 2024 р. червень 2025 р.	НМК ПТО у Житомирській області, представники державних та недержавних організацій, фахових асоціацій, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області
10.	Проведення інформаційної кампанії до Всесвітнього дня психічного здоров'я	10 жовтня щороку	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
11.	Створення електронного банку розробок просвітницьких заходів, інформаційних матеріалів з питань охорони та збереження психічного здоров'я, захисту прав і основоположних свобод людини; подолання стигматизації і дискримінації осіб із психічними розладами	постійно	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області
12.	Розповсюдження на офіційних сторінках соціальних мереж НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області постів із відеороликами, інформаційними листівками, буклетами щодо популяризації актуальності питань охорони та збереження психічного здоров'я, захисту прав і основоположних свобод людини, подолання стигматизації і дискримінації осіб із психічними розладами	постійно	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області
13.	Проведення обласних конкурсів: - на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня	листопад 2023 р.	Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації,

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
	<p>обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості;</p> <p>- на кращу авторську профілактичну програму щодо профілактики психічних розладів учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області;</p> <p>- на кращий соціальний відеоролик здобувачів освіти щодо ролі психічного здоров'я у соціумі</p>	<p>грудень 2024 р.</p> <p>травень 2025 р.</p>	<p>НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби, здобувачі освіти ЗП(ПТ)О області</p>
14.	<p>Поширення та впровадження кращих авторських просвітницьких та профілактичних програм, розробок просвітницьких заходів, інформаційних матеріалів практичних психологів і соціальних педагогів шляхом укладання збірок за результатами проведених конкурсів</p>	<p>січень 2024 р.</p> <p>лютий 2025 р.</p>	<p>НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області, творча група</p>
15.	<p>Здійснення координації та організаційно-методичного супроводу реалізації обласного проєкту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників</p>	<p>постійно</p>	<p>НМК ПТО у Житомирській області</p>

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
	освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області»		
16.	Моніторинг ефективності проведених заходів, обробка та узагальнення отриманих даних повторної діагностики, аналіз проведеної роботи (II зріз, підсумковий)	травень 2025 р.	НМК ПТО у Житомирській області, працівники психологічної служби ЗП(ПТ)О області, творча група
17.	Підсумкова Всеукраїнська конференція щодо результатів впровадження Проєкту за участі Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, закладів професійної (професійно-технічної) освіти області, представників державних та недержавних організацій, фахових асоціацій	жовтень 2025 р.	Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області, ЗП(ПТ)О області, представники державних та недержавних організацій, фахових асоціацій
18.	Популяризація збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О через висвітлення заходів, проведених у рамках Проєкту, на вебсайтах та офіційних сторінках	постійно	Департамент освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області, ЗП(ПТ)О

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
	соціальних мереж Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області		області

Директор НМК ПТО
у Житомирській області

Валентина ВАСИЛЬЧУК

1.2. Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 168 від 21.11.2023

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

НАКАЗ

21.11.2023

№ 168

Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я

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

НАКАЗУЮ:

1. Провести у листопаді-грудні 2023 року обласний конкурс на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я серед працівників психологічних служб закладів П(ПТ)О (далі – Конкурс).

2. Конкурс провести в один етап з 27 листопада по 29 грудня 2023 року.

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

4. Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Валентина ВАСИЛЬЧУК):

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

2) Забезпечити організаційно-методичний супровід проведення Конкурсу.

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

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

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

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

СКЛАД
організаційного комітету обласного конкурсу
на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення
рівня обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я

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

СКЛАД
журі обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку
програму з підвищення рівня обізнаності учасників
освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я

- Ткачук І. М. - заступник директора з методичної роботи Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, голова журі;
- Осадчук Н. О. - завідувачка навчально-методичного кабінету психологічної служби КЗ «Житомирський ОППО» Житомирської обласної ради (за згодою);
- Голубенко А. В. - методист Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області;
- Кльоц Л. А. - старший викладач кафедри психології, методист навчально-методичного кабінету психологічної служби КЗ «Житомирський ОППО» Житомирської обласної ради, кандидат психологічних наук (за згодою);
- Нагаєвська І. О. - методист Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області, кандидат психологічних наук, секретар журі

«ПОГОДЖУЮ»
Директор НМК ПТО
у Житомирській області

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор Департаменту освіти і
науки обласної військової
адміністрації

_____ Валентина ВАСИЛЬЧУК _____ Наталія ОСИПОВИЧ

УМОВИ

**проведення обласного конкурсу на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності
учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я**

1. Загальні положення

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

Конкурс спрямований на поширення та впровадження кращих авторських просвітницьких програм працівників психологічних служб ЗП(ПТ)О області з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу області щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості.

2. Мета і завдання Конкурсу

2.1. Метою Конкурсу є:

- популяризація актуальності проблеми психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;
- виявлення та поширення кращого досвіду;
- оптимізація інноваційної діяльності працівників психологічних служб;
- підвищення якості просвітницьких програм;
- реалізація творчого потенціалу практичних психологів і соціальних педагогів та підвищення престижності їх професії.

2.2. Основні завдання Конкурсу:

- пошук та підтримка творчих працівників психологічних служб;

- акумуляція сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій, сприяння впровадженню методичних інновацій серед учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області;
- узагальнення кращого досвіду практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти щодо розробки й реалізації авторських просвітницьких програм з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я для кожної особистості;
- оновлення та поповнення інформаційної бази професійного інструментарію фахівців психологічних служб ЗП(ПТ)О області;
- укладання збірок кращих просвітницьких програм працівників психологічних служб ЗП(ПТ)О області за результатами Конкурсу;
- висвітлення інформації про проведення Конкурсу на вебсайтах та офіційних сторінках соціальних мереж Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, НМК ПТО у Житомирській області та ЗП(ПТ)О області.

3. Умови проведення Конкурсу

3.1. Конкурс проводиться заочно, на добровільних засадах, є відкритим для всіх закладів професійної (професійно-технічної) освіти області.

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

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

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

3.5. Кожна авторська просвітницька програма оформлюється державною мовою, має бути надрукована у текстовому редакторі MS Word (із розширенням *.doc, *.docx);

формат паперу: А4 (21×29,7 см); орієнтація сторінок: книжкова із вирівнюванням по ширині з відступом від лівого краю – 1,25 см; поля: верхнє, нижнє – 2 см, лїве – 2 см, правє – 1 см; шрифт: Times New Roman (розмір шрифту – 14 pt); міжрядковий інтервал – 1,5. У тексті заборонено використання російських джерел, відео, покликань.

3.6. Строки проведення Конкурсу:

Конкурс проводиться з **27 листопада по 29 грудня 2023 року**.

3.7. Умови проведення Конкурсу:

Для участі у Конкурсі необхідно подати до **20 грудня 2023 року** повний комплект матеріалів на електронну пошту **nmkptozhytomyr@ukr.net** з позначкою «На конкурс авторських просвітницьких програм».

3.8. Члени журі Конкурсу в дистанційному режимі оцінюють виконані роботи (відповідно до надісланих ЗП(ПТ)О для участі у Конкурсі електронних комплектів матеріалів).

Оціночні таблиці, заповнені згідно з критеріями оцінювання та завірєні особистим підписом, члени журі надсилають на електронну пошту **nmkptozhytomyr@ukr.net** до **26.12.2023 року**.

Оргкомітет за поданням журі визначає переможців та складає узагальнений протокол оцінювання Конкурсу не пізніше **29.12.2023 року**.

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

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

4. Критерії оцінювання кращої авторської просвітницької програми з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я

№ з/п	Критерії	Бал від 0 до 5
1	Актуальність авторської просвітницької програми. Відповідність мети та завдань темі представленої програми	5
2	Анотація авторської програми. Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми	5
3	Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій	5
4	Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми	5
5	Структура та зміст просвітницької програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо)	5
6	Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми. Конкретність формування запланованих результатів	5
7	Опис проведення апробації авторської просвітницької програми. Наявність відгука керівника ЗП(ПТ)О, де проходила апробацію програма	5
8	Коректність використання професійної термінології. Системність, логічність, послідовність, наступність і науковість під час викладу інформації	5
9	Грамотність і естетичність оформлення. Дотримання академічної доброчесності	5
10	Наявність матеріалів, що демонструють реалізацію програми в ЗП(ПТ)О (фото, відео, відгуки учасників, публікації в ЗМІ тощо)	5
Максимальна кількість балів:		50 балів

Додаток 1
до умов обласного конкурсу на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я

**Оргкомітету обласного конкурсу на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я**

ЗАЯВКА

**на участь в обласному конкурсі на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я**

Назва закладу П(ПТ)О, який подає ЗАЯВКУ

ПІБ автора (колективу авторів)

Тема авторської просвітницької програми: « _____ »

Автор (колектив авторів) _____

направляю на участь у обласному конкурсі на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності
учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я,
авторську просвітницьку програму на тему:

розроблену для _____ (цільова група).
Апробацію програми проведено з _____ 20__ р. по
_____ 20__ р.

в _____
(назва ЗП(ПТ)О)

Кількість учасників _____.

Автор (авторський колектив) _____
(підпис)

_____ 20__ р.

Директор ЗП(ПТ)О _____
(підпис)

Додаток 2
до умов обласного конкурсу на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я

Зразок титульної сторінки

**Обласний конкурс на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я**

Просвітницька програма
на тему: «_____»

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

Житомир – 2023

Додаток 3

до умов обласного конкурсу на кращу авторську
просвітницьку програму з підвищення рівня
обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я

Структура повного комплекту конкурсних матеріалів

1. Заявка на участь у Конкурсі.
2. Титульний аркуш.
3. Анотація авторської просвітницької програми.
4. Відгук керівника ЗП(ПТ)О, де проходила апробацію програма.
5. Передмова (Вступ).
6. Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми.
7. Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій.
8. Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми.
9. Структура та зміст просвітницької програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо).
10. Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми.
11. Опис проведення апробації авторської просвітницької програми.
12. Перелік використаних джерел.
13. Додатки.
14. Матеріали, що демонструють реалізацію програми в ЗП(ПТ)О (фото, відео, відгуки учасників, публікації у ЗМІ тощо).

1.3. Про підсумки проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я: наказ Департаменту освіти і науки Житомирської обласної військової адміністрації № 16 від 24.01.2024

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

НАКАЗ

24.01.2024

№ 16

Про підсумки проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я

У рамках реалізації заходів обласного проєкту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області», відповідно до наказу Департаменту освіти і науки обласної військової адміністрації від 21.11.2023 № 168 «Про організацію і проведення обласного конкурсу на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я» впродовж листопада-грудня 2023 року в закладах професійної (професійно-технічної) освіти області був проведений вищезазначений конкурс (далі – Конкурс).

За результатами Конкурсу

НАКАЗУЮ:

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

2. Нагородити дипломами Департаменту освіти і науки обласної військової адміністрації за кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я:

за перше місце – дипломом I ступеня:

- авторський колектив: Ключкова Ірина Анатоліївна, практичний психолог, Існюк Віта Сергіївна, соціальний педагог ДНЗ «Олевський професійний ліцей» (т. в. о. директора Яків ОСИПЧУК);

за друге місце – дипломом II ступеня:

- авторський колектив: Вдовенко Дарина Олександрівна, практичний психолог, Оніжук Олена Михайлівна, соціальний педагог ДНЗ «Центр сфери обслуговування м. Житомира» (директор Світлана МОСЕЙЧУК);

за третє місце – дипломом III ступеня:

- Гадамську Інну Олександрівну, практичного психолога Любарського професійного ліцею (т. в. о. директора Олександр ДАНИЛКО);

- Горшкову Оксану Петрівну, практичного психолога Баранівського професійного ліцею (т. в. о. директора Ярослав БОРТНИК).

3. Відділу професійної (професійно-технічної) освіти (Юрій САЛІМОНОВИЧ), Навчально-методичному кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області (Валентина ВАСИЛЬЧУК):

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

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

4. Керівникам ЗП(ПТ)О:

1) Проаналізувати результати Конкурсу на засіданнях педагогічних рад.

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

3) Заохотити працівників психологічної служби, які брали активну участь у підготовці конкурсних матеріалів, в межах чинного законодавства.

5. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Директор Департаменту

Наталія ОСИПОВИЧ

**Спільне рішення
організаційного комітету та журі обласного конкурсу
на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення
рівня обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я**

У листопаді-грудні 2023 року в рамках реалізації заходів обласного проекту «Психолого-педагогічна підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О області» був проведений обласний конкурс серед працівників психологічних служб закладів П(ПТ)О на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я.

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

Конкурс проводився заочно та на добровільних засадах.

Представлені на Конкурс матеріали засвідчують, що в ЗП(ПТ)О активно проводиться популяризація теми психолого-педагогічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу відповідно до сучасних вимог.

Актуальність представлених тем авторських просвітницьких програм, опис програмних занять та вправ, навчальних і методичних матеріалів, необхідних для реалізації програм, свідчать про інноваційну діяльність із оновлення й поповнення інформаційної, методичної бази професійного інструментарію фахівців психологічних служб.

Журі відзначило кращий досвід акумуляції сучасних інноваційних психолого-педагогічних технологій з підвищення

рівня обізнаності учасників освітнього процесу ЗП(ПТ)О області щодо ролі психічного здоров'я в авторських просвітницьких програмах таких закладів: ДНЗ «Центр сфери обслуговування м. Житомира», «Олевський професійний ліцей», Баранівський та Любарський професійні ліцеї.

Чітка структура та зміст, коректне використання професійної термінології, логічність, наступність і науковість під час розробки занять представлена у просвітницьких програмах авторських колективів ДНЗ «Центр сфери обслуговування м. Житомира» та «Олевський професійний ліцей».

Водночас журі відзначає, що найбільші труднощі в процесі укладання програм виникали під час науково-методичного обґрунтування обраних методів, методик, технологій та дослідження теоретичного підґрунтя обраної тематики.

Враховуючи протоколи дистанційного оцінювання конкурсних матеріалів членами журі,

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ ТА ЖУРІ КОНКУРСУ ВИРІШИЛИ:

1. Нагородити дипломами Департаменту освіти і науки обласної військової адміністрації за кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я:

за перше місце – дипломом I ступеня:

- авторський колектив: Ключкова Ірина Анатоліївна, практичний психолог, Існюк Віта Сергіївна, соціальний педагог ДНЗ «Олевський професійний ліцей» (т. в. о. директора Яків ОСИПЧУК);

за друге місце – дипломом II ступеня:

- авторський колектив: Вдовенко Дарина Олександрівна, практичний психолог, Оніжук Олена Михайлівна, соціальний педагог ДНЗ «Центр сфери обслуговування м. Житомира» (директор Світлана МОСЕЙЧУК);

за третє місце – дипломом III ступеня:

- Гадомську Інну Олександрівну, практичного психолога Любарського професійного ліцею (т. в. о. директора Олександр ДАНИЛКО);

- Горшкову Оксану Петрівну, практичного психолога Баранівського професійного ліцею (т. в. о. директора Ярослав БОРТНІК).

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

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

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

3. Керівникам ЗП(ПТ)О:

1) Проаналізувати результати Конкурсу на засіданнях педагогічних рад.

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

3) Заохотити працівників психологічної служби, які брали активну участь у підготовці конкурсних матеріалів, в межах чинного законодавства.

Голова оргкомітету

Юрій САЛІМОНОВИЧ

Голова журі

Ірина ТКАЧУК

РОЗДІЛ 2
АВТОРСЬКІ ПРОСВІТНИЦЬКІ ПРОГРАМИ З
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО
РОЛІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1. Ключкова І. А., Існюк В. С. Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу (Державний навчальний заклад «Олевський професійний ліцей»)

ЗМІСТ

1.	Анотація авторської просвітницької програми	4-5
2.	Відгук керівника Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей», де проходила апробацію програма	6-7
3.	Вступ	8-9
4.	Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми	10-11
5.	Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій	12-15
6.	Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми	16
7.	Структура та зміст просвітницької програми (перелік та опис програмних вправ/заходів, модулів, дидактичних розділів тощо)	17-114
8.	Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми	115
9.	Опис проведення апробації авторської просвітницької програми	116-117
10.	Перелік використаних джерел	118
11.	Додатки	119-124
12.	Матеріали, що демонструють реалізацію програми в Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей» (фото, відгуки учасників, тощо)	125-134

Анотація авторської просвітницької програми

Авторську просвітницьку програму «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» підготували Ключкова Ірина Анатоліївна, практичний психолог, Існюк Віта Сергіївна, соціальний педагог Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей» Житомирської області.

Задля ефективної психосоціальної допомоги та підтримки учасників освітнього процесу та зняття стресу, усунення тривожності і негативних психоемоційних станів створено просвітницьку програму, що забезпечить належні сприятливі умови для успішної соціалізації учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, допоможе стабілізувати позитивний психоемоційний стан учасників освітнього процесу та підвищити рівень їх внутрішніх ресурсів, сформувані оптимістичний погляд на життя.

Ефективність психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які переживають травматичні події, залежить від якості та швидкості перших психосоціальних інтервенцій, а від них, в свою чергу, залежить швидкість відновлення постраждалих, стабілізація їхнього психологічного стану. Поведінка, пов'язана із здоров'ям, є невід'ємною частиною стилю життя людини, тому виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе та засвоюють навички саморегуляції, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей є вагомим складовим розв'язком кожної особистості.

Метою представленої програми є стабілізація позитивного психоемоційного стану учасників освітнього процесу:

- надати психологічної допомоги для зняття стресу;
- підвищити стійкість до переживання психотравмуючих подій;
- формувати навички саморегуляції та самоконтролю;
- навчити технік зцілення та відновлення;
- змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя;
- збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання;

- допомогти з'ясувати різницю між реальними та навіюваними страхами;
- підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- збереження і зміцнення психічного здоров'я.

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

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

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

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



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

« 19 » 12 2023 р.

№ 319/02-14

ВІДГУК

на авторську просвітницьку програму
«Збереження та зміцнення психічного здоров'я
учасників освітнього процесу»
практичної психологині Ключкової Ірини Анатоліївни,
соціальної педагогині Існюк Віти Сергіївни
Державного навчального закладу «Олевський професійний ліцей»

Просвітницька програма «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» пройшла апробацію у Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей» з 27 березня 2023р. по 27 червня 2023р. та отримала позитивні відгуки як від педагогічних працівників, так і від здобувачів освіти. Щоб визначити рівень ефективності занять, було проаналізовано відгуки педагогів та здобувачів освіти. Переважна кількість опитаних вважає, що після занять знижується рівень емоційного напруження, внутрішньої тривожності, долаються негативні переживання. Це вказує на ефективність розробленої просвітницької програми та підтверджує те, що правильно підібрані техніки, форми та методи роботи щодо стабілізації позитивного психоемоційного стану учасників освітнього процесу дають позитивний результат.

Матеріал є узагальненням досвіду та практичних напрацювань авторського колективу з гострих питань сьогодення: стабілізація позитивного психоемоційного стану, надання психологічної допомоги для зняття стресу та збереження психічного

здоров'я учасників освітнього процесу. Ця тема є актуальною, особливо в умовах воєнного стану.

Авторська просвітницька програма чітко структурована. Позитивною характеристикою є те, що в ній розроблено комплекс занять для учасників освітнього процесу, в яких використано нові техніки зцілення, проведення яких допомогло створити сприятливе психоемоційне середовище у ліцеї, підвищити рівень внутрішніх ресурсів, стабілізувати позитивний емоційний стан, сформувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Заняття проводилися з групами здобувачів освіти та з педагогічними працівниками ліцею. Заняття проводилися систематично, це спонукало все більше учасників брати у них участь.

Просвітницька програма свідчить про високий фаховий рівень соціального педагога та практичного психолога і рекомендується для подальшого використання в закладі.

Т.в.о.директора ДНЗ «ОПЛ»



Яків ОСИПЧУК

ВСТУП

Сьогодні на передній план виходить турбота про збереження психічного здоров'я і формування стресостійкості. Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких цей стресор не буде загрозливим. Б. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психологічної діяльності, у тому числі, й емоційних. М. Хуторна вважає, що стресостійкість – психологічне утворення, яке включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотивації й емоційно-регулятивної функцій і поведінковий компонент, що включає актуалізацію й застосування антистресових стратегій. Т. Циганчук досліджує стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності й соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

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

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

Метою представленої просвітницької програми є стабілізація позитивного психоемоційного стану, надання психологічної допомоги для зняття стресу та збереження психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

З цієї мети впливають такі першочергові завдання:

- створити умови для психоемоційного комфорту, оптимістичного світобачення та рухової активності;
- поновити внутрішні ресурси (чуттєве розвантаження та позитивна діяльність всього колективу ліцею);

- формувати усвідомлену потребу в психічному здоров'ї;
- сприяти встановленню позитивних стосунків з усіма учасниками освітнього процесу.

Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема вивчення стресостійкості набула актуальності. Затяжна соціально-політична та безпекова криза в країні, карантинні обмеження, соціальна ізоляція, дистанційний формат навчання та роботи негативно позначаються на різних рівнях функціонування людини.

Щоб вистояти перед викликами суспільства, умовами життя й професійної діяльності, відновитися після стресу й зберегти психічне здоров'я, необхідно сформуванню достатній рівень стресостійкості й резильєнтності.

Проблема стресостійкості особистості є предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних психологів. Управління стресом досліджували В. Абаков, Х. Алієв, Г. Бердник, С. Черпанова. Питання стресостійкості в професійній діяльності вивчали Н. Водоп'янова, Г. Дубчак, Т. Титаренко.

У науково-психологічній літературі поняття «стресостійкість» учені пов'язують зі здатністю особистості протистояти стресу. У психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко стрес визначається як «стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища».

Поняття «професійний стрес» трактується як «напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності».

Досить поширеним у літературі є розуміння професійного стресу як складного феномену, який відображається у психічних і фізичних реакціях на складні ситуації під час трудової діяльності людини, коли до неї

ставлять вимоги, які не відповідають рівню її знань, умінь та навичок.

Більшість сучасних досліджень українських науковців спрямовані на вивчення особливостей стресостійкості особистості в умовах воєнного стану в країні.

Питання саморегуляції педагогічних працівників не втрачає своєї актуальності в Україні. Досить тривалий тиск, проблеми можуть викликати в людей відчуття стресового перевантаження. Стрес впливає на всіх. Він є всюди. І хоча невеликий стрес – це нормально, бо деякий стрес насправді корисний, а занадто сильний стрес може виснажити й можна захворіти як психічно, так і фізично.

Професія педагога – одна з найбільш напружених. Постійне спілкування з великою кількістю людей за межами сім'ї (дітьми, батьками, колегами), велика зайнятість, потік інформації, соціальна відповідальність додають стресу досвідченим педагогам і призводять до професійного вигорання.

Питання «професійного вигорання» досліджували Х. Фрейденбергер, К. Маслач, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Титаренко, Б. Лазоренко, Л. Карамушка, Н. Левицька та інші. Та все ж дана проблема потребує постійної уваги з боку науковців, особливо це стосується питання: як саме проявляється і чим загрожує вигорання в професійній діяльності, засоби профілактики вигорання та підтримки стресостійкості педагогів.

Арттерапія здатна простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної людини. Ряд сучасних психологів та психотерапевтів розробляють та впроваджують проєктивні техніки самопомоги та відновлення психоемоційного балансу, пропонують методи застосування технологій у педагогічній практиці щодо підтримки себе в ресурсному працездатному стані під час війни, швидкого повернення себе до ресурсного стану після його тимчасової втрати (О. Тараріна, І. Івженко, Р. Мельниченко, Л. Стреж, О. Черниш, А. Чернюк, М. Замелюк).

Тож сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу. Цей факт вказує на необхідність розробки і впровадження просвітницької програми щодо зміцнення та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій

У наш час постало гостре питання стану психічного здоров'я учасників освітнього процесу, що впливатиме на продуктивність освітнього процесу як окремо для кожного учасника, так і в цілому для закладу освіти. Уміння справлятися зі стресом є складовою психічного здоров'я. Стресостійкість забезпечує фахівцю здатність здійснювати професійну діяльність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження в стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи наслідків шкідливого впливу на діяльність і власне здоров'я.

Профілактична робота працівників психологічної служби направлена на сприяння впровадженню в закладах освіти у роботу з педагогами програм формування стійкості до стресу, розвитку резильєнтності, психосоціальної допомоги особам, які пережили психотравмуючі події; програм профілактики емоційного вигорання педагогічних працівників.

Тривожна та постійна стресова ситуація, стан невизначеності, у якому часто всі перебувають, вимагає підвищеної уваги до власного ресурсного стану, а особливо до ресурсного стану педагога, який транслює його здобувачам освіти під час освітнього процесу. Життя триває попри всі випробування – тому педагогічні працівники мають мати дієві механізми, які дозволять зробити власний стан максимально ресурсним для професійної й не лише діяльності.

Отже, життєво необхідним є навчити педагогічних працівників експрес-технікам для виходу зі стресу, психоемоційної саморегуляції, релаксаційним та дихальним вправам, умінню мобілізувати свої внутрішні ресурси, набувати почуття внутрішніх опор. Просвітницька програма «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» спрямована на забезпечення саме таких потреб педагогів та здобувачів освіти.

Метою просвітницької програми є: розширення і поглиблення знань з питань психологічної травми, стресу та синдрому емоційного вигорання; сприяння формуванню особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, формування практичних навичок саморегуляції, стресостійкості та резильєнтності.

Основні завдання програми:

- формування навичок ефективного використання експрес-технік для виходу зі стресового стану, психоемоційної саморегуляції, релаксаційних та дихальних вправ;
- формування та розвиток навичок профілактики стресових станів та емоційного вигорання;
- розвиток практичних умінь та навичок учасників працювати з уявою як ресурсом у подоланні стресового стану;
- формування мотивації до самовдосконалення;
- підвищення рівня поінформованості учасників групи з теми стресостійкості як допоміжного засобу профілактики емоційного вигорання.

Цільова аудиторія: програма розрахована на педагогічних працівників та здобувачів освіти.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджуватиме програму.

Просвітницьку програму у своїй діяльності може впроваджувати практичний психолог та соціальний педагог ДНЗ «Олевський професійний ліцей», практичні психологи і соціальний педагог інших закладів освіти. Тренери можуть розподілити вправи та техніки між собою – і в такий спосіб допомагати один одному контролювати хід проведення, реакції учасників, а особливо у відповідності до програмового матеріалу та регламенту.

Фахівці, які впроваджуватимуть програму, повинні володіти теоретичними знаннями з питання стресостійкості, резильєнтності, емоційного вигорання та знати методи проведення занять з елементами тренінгу.

Мають вміти створювати атмосферу відвертості, заохочення і взаємної підтримки; застосовувати інтерактивні методи навчання; чітко дотримуватися завдання і часових рамок; володіти навичками активного слухання (уточнення, концентрування на головному, перефразування); толерантно ставитися до потреб та інтересів учасників; заохочувати інтерактивне спілкування між учасниками; будувати заняття так, щоб воно відповідало потребам учасників; давати зрозумілі та чіткі інструкції щодо виконання завдань; урахувувати інтереси й проблеми учасників, але намагатися не відходити від запланованої програми заняття; спонукати до роздумів над інформацією, тобто, чому учасники думають саме так, а не інакше; знаходити вихід зі складних ситуацій під час заняття.

У просвітницькій програмі «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» використовується низка методів, методик, технологій:

➤ тренінгові вправи – різноманітні ігрові вправи, імітації, притчи, релаксаційні та оздоровчі технології щодо відновлення ресурсів. Особливо важливе місце відводиться структурованим вправам до яких відносять знайомство, очікування, підсумки. Сприяють встановленню клімату в групі, налаштовують на плідну роботу, допомагають краще структурувати заняття;

➤ мозковий штурм – метод, який можна застосовувати для обговорення проблемних питань всіма учасниками тренінгу. Його мета – формулювання великої кількості ідей за обмежений проміжок часу;

➤ інформаційні повідомлення – корисні для передачі інформації та закріплення нових знань. Можуть супроводжуватися презентацією;

➤ перегляд відеороликів – сприяють усвідомленню та аналізу важливих моментів, проблемних ситуацій з певної теми;

➤ самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, тестів;

➤ зворотний зв'язок, рефлексія – систематизують і закріплюють компетентності, отримані на занятті, призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Методи, методики та технології були підібрані за такими принципами:

✓ вони безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю (інакше не буде досягнута мета);

✓ підходять для цільової групи (інакше не будуть добре сприйматися учасниками);

✓ повинні бути виконувані (інакше у них немає сенсу);

✓ мають бути структуровані (інакше не буде внутрішньої послідовності);

✓ різноманітність (інакше заняття буде менш цікавим та не підтримуватиме інтерес учасників).

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми

Для того, щоб упроваджувати повноцінну профілактичну програму, необхідні спеціальні матеріали та обладнання.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання:

- ноутбук,
- мультимедійна дошка;
- презентації;
- ватмани;
- фліпчарт;
- аркуші паперу формату А3 та А4;
- ручки;
- фломастери;
- олівці;
- маркери;
- кольорові олівці;
- кольоровий папір;
- клей;
- музика для релаксації;
- квітка;
- свічка;
- роздатковий матеріал до занять;
- стікери;
- скотч;
- «годинник очікувань»;
- валіза;
- «серце очікувань»;
- картонна коробка;
- ножиці;
- крейда;
- кнопки.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ «Збереження та зміцнення психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу»

Просвітницька програма складається з 6 занять для педагогічних працівників та 2 занять для здобувачів освіти.

№ з/п	Назва теми програми	Тривалість
1.	Заняття з елементами тренінгу з педагогами: «Збереження та зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників»	1,5 год
2.	Заняття з елементами тренінгу для педагогічних працівників: «Стрес та його чинники. Як поводити себе у стресовій ситуації?»	1,5 год
3.	Заняття з елементами тренінгу для педагогів: «Відновлюємо власні ресурси»	1,5 год
4.	Заняття з елементами тренінгу з педагогічними працівниками: «Профілактика та подолання стресу»	1,5 год
5.	Заняття з елементами тренінгу з педагогами: «Психологічне благополуччя та резилієнс сучасного педагога»	1,5 год
6.	Заняття з елементами тренінгу: «Професійний стрес. Синдром емоційного вигорання»	1,5 год
7.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти: «Стреси у нашому житті. Як від них захиститися?»	1,5 год
8.	Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти: «Стресостійкість. Способи її підвищення»	1,5 год
Всього:		12 год

**СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ, МЕТА, НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ
ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ
«Збереження та зміцнення психічного здоров'я всіх
учасників освітнього процесу»**

Назва вправи	Мета	Тривалість, хв	Необхідні матеріали
ЗАНЯТТЯ 1. Заняття з елементами тренінгу з педагогами «Збереження та зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників»			
Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	2	
Вправа «Знайомство»	Створення сприятливої атмосфери в групі	5	
Вправа «Правила роботи в групі»	Створити правила для комфортної роботи в групі	5	Фліпчарт, маркери
Вправа «Годинник очікувань»	Дізнатися очікування	5	Пісочний годинник, стікери, ручки
Вправа «Дізнайся про мене, що я...»	Активізація учасників групи	5	Картки із ситуаціями
Вправа «Портфель настрою»	Встановити контакт з педагогами, зняти напругу	5	Малюнок портфеля, кольорові круги, картки значення кольорів
Вправа «Продовж речення»	Розвивати вміння самопрезентації	5	Стікери, ручки
Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я педагога»	Підвищення рівня психологічної компетентності педагогів;	7	Презентація, фліпчарт, маркери

	розширення знань учасників про поняття «здоров'я», «психічне здоров'я»		
Перегляд психологічного короткометражного мультфільму «Маска щастя»	Вчити розмірковувати, робити висновки, сприяти усвідомленню відповідальності за власне здоров'я	5	Відео короткометражного мультфільму, ноутбук, мультимедійна дошка
Вправа «Причини, ознаки та подолання стресу»	Встановити розуміння учасниками факторів, що спричиняють стрес, його ознаки та розробити рекомендації щодо подолання стресу	7	Аркуші паперу А4, фломастери, ручки
Вправа «Відверто кажучи»	Вербалізація і усвідомлення педагогами проблеми емоційного вигорання	3	Картки із незакінченими фразами
Вправа «Вибір»	Розвивати вміння самопрезентації	10	Презентація, ноутбук
Вправа «Галоші щастя»	Розвиток позитивного мислення педагогів, розвиток навичок	10	«Галоші щастя», картки з ситуаціями

	самопізнання, формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції, розвиток навичок емоційної саморегуляції		
Вправа «П'ять добрих слів»	Одержання зворотного зв'язку від групи, самооцінювання, самопізнання	5	Аркуші паперу А4, фломастери
Вправа «Чарівний мішечок»	Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я	3	Торбинка, вислови з побажаннями
Вправа «Подарунок від душі»	Підняття настрою, надання впевненості	3	
Вправа «Щоденник щастя»	Мотивація до збереження психічного здоров'я як необхідної складової життєдіяльності успішної людини	5	
Підведення підсумків. Рефлексія	Підвести підсумки заняття	5	

ЗАНЯТТЯ 2. Заняття з елементами тренінгу «Стрес та його чинники. Як поводити себе у стресовій ситуації?»			
Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
Вправа «Знайомство»	Створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань	10	
Правила роботи в групі	Створення правил для комфортної роботи в групі	5	Фліпчарт, фломастери
Вправа «Серце очікувань»	Активізувати відчуття особистості	10	Плакат серце, стікери, ручки, маркери
Інформаційне повідомлення	Ознайомлення з поняттям, що таке стрес, його видами та типами стресів	10	Презентація, ноутбук
Вправа «Муха»	Зняття напруги з лицьової мускулатури	10	
Вправа «Конверт життєвих ситуацій»	Проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманими формулами	10	Стікери, ручки, конверт
Вправа «Бурулька» («Морозиво»)	Управління станом м'язового напруження і розслаблення	8	

Вправа «Стаканчик»	Вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань	10	Пластикова склянка
Вправа «Мильні бульбашки»	Подолання стресової напруженої ситуації та створення позитивного настрою і життєвого тону	7	Мильні бульбашки
Рефлексія	Підведення підсумків	5	
Вправа «Компліменти»	Створення гарного настрою	5	
ЗАНЯТТЯ 3. Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Відновлюємо власні ресурси»			
Привітання	Налаштування учасників на роботу, створення сприятливої атмосфери. Повідомлення теми і мети заняття	5	Ноутбук, презентація
Правила роботи в групі	Створення правил роботи для комфортної роботи в групі	5	Фліпчарт, маркери
Вправа «Кубик знайомства»	Познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи	5	Кубик, питання для учасників
Тест на визначення	Встановити контакт з	5	Презентація, ноутбук,

емоційного стану	учасниками, згуртувати учасників та визначити емоційний стан		малюнки котиків
Вправа «Очікування»	Визначити й сформулювати власні очікування відповідно до теми заняття	5	Пісочний годинник, стікери, ручки, фломастери
Інформаційне повідомлення	Підвищення рівня психологічної компетентності педагогів відповідно до теми заняття	5	Презентація, ноутбук
Мозковий штурм. Вправа «Що таке ресурси?»	Розширити поняття «ресурси»	5	Фліпчарт, маркери
Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси»	Розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові	15	Аркуші паперу А4, кольорові маркери, ручки
Інформаційне повідомлення	Ознайомити з практичними вправами для відновлення власних ресурсів за допомогою органів чуття	5	Презентація, ноутбук
Вправа «Дихальні техніки»	Відновити свої ресурси, зняти напруження	10	Ілюстрації малюнків для дихальних технік, презентація, ноутбук

Дихальна вправа «Квітка та свічка»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, відновлення контакту з собою	5	Квітка, свічка, релаксаційна музика
Вправа «Обійми метелика»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, зниження тривоги	5	Презентація, ноутбук
Вправа «Лимон»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, зняття психофізичної напруги	5	Презентація, ноутбук
Вправа «Техніки на заземлення»	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	10	Презентація, ноутбук
Підведення підсумків. Рефлексія	Підвести підсумки заняття	5	
ЗАНЯТТЯ 4. Заняття з елементами тренінгу для педагогічних працівників «Профілактика та подолання стресу»			
Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	7	
Вправа «Привітання»	Визначення емоційного настрою учасників; створення умов для доброзичливої атмосфери	10	
Вправа «Правила роботи в групі»	Створення правил для комфортної роботи в групі	5	Фліпчарт, фломастери

Вправа «Очікування»	Дізнатися очікування	10	Валіза, стікери, ручки
Інформаційне повідомлення	Ознайомлення з поняттям, що таке стрес, його видами та типами стресів	10	Ноутбук, презентація
Притча «Вирішення проблем»	Показати учасникам, що будь-яку проблему потрібно вирішувати	8	
Гра «Камінчик у черевику»	Навчити виокремлювати і формулювати проблеми	10	Скринька, стікери, ручки, маркери
Вправа «Безлюдний острів»	Діагностувати способи, стилі поведінки під час надзвичайних ситуацій, підготувати учасників до подальшого спілкування на тему стресового стану	10	
Вправа «Кулька бажань»	Підведення учасників до усвідомленого розуміння існування психічних станів при надзвичайних ситуаціях	10	Різнокольорові кульки
Тест на самопізнання «Шоколадотерапія»	Підведення підсумків заняття	10	Цукерки «Асорті»

ЗАНЯТТЯ 5. Заняття з елементами тренінгу для педагогічних працівників «Психологічне благополуччя та резильєнс сучасного педагога»			
Привітання. Вступне слово	Налаштування учасників на роботу, створення сприятливої атмосфери. Повідомлення теми і мети заняття	5	Ноутбук, презентація
Правила роботи в групі	Створення правил роботи для комфортної роботи в групі	5	Фліпчарт, маркери
Вправа-очікування «Берег надій – берег реалізованих сподівань»	Виявлення очікувань учасників від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання	5	Плакат «Берег надій – берег реалізованих сподівань», кораблики
Вправа «Асоціації з іграшкою»	Виявлення емоційного стану учасників, зняття емоційної напруги, сприяння емоційному зближенню учасників	10	Пакет з м'якими іграшками
Робота в групах «Проблема по колу»	Актуалізація знань з теми, допомога у визначенні факторів, що шкодять психічному здоров'ю педагога	15	Аркуші паперу А4, кольорові фломастери, фліпчарт

Спільний проект «Оздоровчі технології»	Розширення уявлень про оздоровчі технології, які можна використовувати для зміцнення і укріплення власного здоров'я	10	Ватман, кольорові маркери
Вправа «Засоби резилієнс педагога»	Ознайомлення учасників з нетрадиційними технологіями відновлення ресурсів, боротьби зі стресом, активізувати групову роботу	20	Ноутбук, презентація
Проективна методика «Гороскоп емоцій»	Налаштування учасників на роботу, створення позитивного мікроклімату	5	Слайди з фотографіями пир'я птахів, скельця, масажні м'ячики-їжачки, пластмасові кольорові кульки
Вправа «Чарівна скринька порад»	Ознайомлення учасників з конструктивними методами подолання стресу та відновлення власних ресурсів	5	Скринька з порадами для педагогів
Рефлексія. Вправа «Берег надій – берег надій»	Визначення рівня реалізації очікувань	10	Плакат «Берег надій – берег реалізованих

реалізованих сподівань»	учасників від тренінгу, надання можливості висловити свої враження від роботи групи		сподівань», кораблики, буклети «Банк способів саморегуляції»
Підведення підсумків		5	
ЗАНЯТТЯ 6. Заняття з елементами тренінгу для педагогічних працівників «Професійний стрес. Синдром емоційного вигорання»			
Вправа «Моя колега...»	Підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості колективу	10	
Правила роботи в групі	Створення правил для комфортної роботи в групі	5	
Вправа «Мої очікування»	Визначення очікувань від заняття	5	
Інформаційне повідомлення	Ознайомлення з поняттям емоційного вигорання, його ознаками	10	Ноутбук
Вправа «Чарівна скриня»	Створити атмосферу групової довіри між учасниками, емоційне піднесення	10	Картонна коробка, люстерко
Вправа «Дихання 4-7-8»	Стабілізація емоційного	5	

	внутрішнього стану, розслаблення, зняття напруги та відновлення душевної рівноваги		
Вправа «Мій емоційний стан»	Навчити учасників визначати свій внутрішній стан та уміти його висловлювати	10	Аркуші паперу формату А3, фломастери
Вправа «Симптоми емоційного вигорання»	Розширення знань про симптоми професійного вигорання	10	Ватман, маркери, кольорові листки
Вправа «Генератор енергії»	Формувати вміння відновлювати власні ресурси	10	
Практичні поради	Розширення знань щодо допомоги в стресовій ситуації	10	Роздруковані поради на аркуші паперу А4
Вправа «Подарунки»	Підсумок. Завершення тренінгу	5	Стікери, ручки, коробка з картону
ЗАНЯТТЯ 7. Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти «Стреси в нашому житті. Як від них захиститись?»			
Привітання. Вступне слово.	Налаштування учасників на роботу. Повідомлення теми і мети заняття	2	Презентація, ноутбук
Вправа «Подаруй усмішку»	Створення сприятливої атмосфери	5	Опорний текст про значення усмішки у житті людини

Правила роботи в групі	Формування єдиного робочого простору та вироблення правил поведінки у групі протягом усього заняття	3	Фліпчарт, маркер
Вправа «Очікування»	Виявлення очікувань учасників від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання	5	Пісочний годинник, стікери
Вправа «Мільйон червоних троянд»	Створення в групі психологічного комфорту, дружніх відносин	5	Релаксаційна музика
Мозковий штурм «Я переживаю стрес, коли...»	Привернути увагу здобувачів освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори	5	Фліпчарт, маркер
Тест «Чи схильні ви до переживання стресу?»	Виявлення рівня схильності до переживання стресового стану	10	Бланки з тестом, ручки
Інформаційне повідомлення «Стрес, види стресу, ознаки і причини»	Ознайомити учасників з поняттям «стрес», видами, причинами стресу та	5	Презентація, ноутбук

	можливими реакціями організму		
Арт-терапевтична вправа «Чорний квадрат»	Саморегуляція особистості, активізація ресурсного стану	5	Аркуші паперу А4, олівці
Притча про двох жаб	Покращення вміння до аналізування ситуацій	2	Текст притчі
Робота в групах. Створення пам'яток – порад «Як подолати стрес?»	Виробити ефективні способи подолання стресових переживань	8	Аркуші паперу А3, олівці, маркери
Вправа – руханка «Броунівський рух»	Створення сприятливої атмосфери	5	Картки з ситуаціями
Вправа «Дихання за квадратом»	Навчити здобувачів освіти справлятися з тривогою, використовуючи техніки дихання	5	Презентація, ноутбук
Арт-терапевтична вправа «Моя опора»	Ознайомити учасників з практиками самопомоги, які можна виконувати під час стресу	5	Аркуші паперу, олівці та фарби
Колаж на тему: «Я та стрес. Як я виходжу зі стресу»	Встановити розуміння учасниками факторів, що	10	Ватмани, кольорові олівці, маркери,

	спричиняють стрес, та шляхів виходу з них		журнали різної тематичної спрямованості, клей-олівець
Вправа-релаксація «Море»	Зняти напруження, викликати у випускників позитивні емоції	5	Релаксаційна музика, презентація з фото моря
Вправа «Оцінка свого емоційного стану»	Оцінити емоційний стан учасників заняття	5	Сигнальні картки (червоного, зеленого, синього, білого кольорів)
Рефлексія. Підведення підсумків		5	
Заняття 8. Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти «Стресостійкість. Способи її підвищення»			
Вступне слово	Налаштування учасників на роботу	5	
Вправа-знайомство «Історії з торбинки»	Налаштувати учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості	10	Торбинка, олівець, ручка, гумка, кубик, катушка ниток, заколка, цукерка
Прийняття правил роботи в групі	Створення правил для комфортної роботи в групі		Фліпчарт, маркери, фломастери
Вправа «Пісочний годинник»	Дізнатися очікування	10	Пісочний годинник, стікери, ручки
Вправа «Морозиво»	Навчити учасників групи простим способам зняття нервового напруження	10	

Вправа «Місце спокою»	Розслаблення	10	Ноутбук, записи релаксаційної музики
Притча «Про каву»	Показати учасникам тренінгу, як кожна людина реагує на стрес	10	Ноутбук, притча «Про каву»
Вправа «Склянка»	Вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань	5	Пластиковий стаканчик
Вправа-розминка «Австралійський дощ»	Забезпечення психологічного розвантаження учасників	10	
Вправа «Пісочний годинник»	Підведення підсумків. Усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття з елементами тренінгу	5	Скотч, плакат із зображенням пісочного годинника
Вправа «Парасолька»	Акцентувати увагу учасників на особистій відповідальності	10	Шаблони-парасольки, ручки, фломастери

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: «Збереження та зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників»

Мета:

- розкрити поняття психічне здоров'я;
- визначити фактори, які впливають на формування здоров'я;
- ознайомити педагогів з поняттям «синдром емоційного вигорання», його основними причинами і симптомами, визначити основні умови збереження емоційного здоров'я педагога;
- підвищити самооцінку педагогів, їх впевненість у собі;
- створити умови для психологічного розвантаження педагогів;
- надати інформацію про сучасні техніки і прийоми стабілізації емоційного стану педагогів.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, маркери, макет сонця, стікери, ручки, картки із ситуаціями, малюнок портфеля, кольорові круги, картки значення кольорів, стікери, презентація, відео короткометражного мультфільму, ноутбук, аркуші паперу А4, фломастери, картки із незакінченими фразами, «галоші щастя», картки з ситуаціями, торбинка, вислови з побажаннями.

Тривалість: 1,5 години.

Хід заняття

Збереження психічного здоров'я в наш час дуже актуальна проблема. Професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має досить багато стресогенних факторів і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання. Сьогоднішнє заняття допоможе зберегти наше психічне здоров'я та попередить несприятливі емоційні стани: стрес, депресію, тривожність.

Для кожного з нас найважливішим в житті є здоров'я. Доведено, що психічне здоров'я може серйозно вплинути на фізичний стан нашого організму і призвести до тяжких хвороб. Тож дуже важливо попередити негативні емоційні стани, зберегти психоенергетичний баланс і навчитися регулювати свої емоції і поведінку, позбутися розчарування, страхів, пом'якшити вплив стресових ситуацій.

Правила роботи в групі (5 хв):

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

вчинки.

Вправа: «Промінчики очікувань» (5 хв)

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

Вправа « Дізнайся про мене, що я...» (5хв)

Мета: активізація учасників групи.

Зміст вправи: група розсідається по колу. Педагогам пояснюється, що зараз буде проводитися гра, з допомогою якої ви зможете краще пізнати один одного. Називається особистісна якість або описується ситуація і учасники, по відношенню до яких відноситься даний вислів, виконують певну дію. Вони встають зі стільця, виконують цю дію і знову сідають на місце. Наприклад: «Той, у кого є брат, повинен клацнути пальцями». Темп гри повинен зростати.

Варіанти висловлювань:

- у кого є син – тричі моргнуть;
- той, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок – погладьте себе по животику;
- хто народився весною, нехай візьме за руку сусіда з права;
- хто народився зимою, візьміть сусіда за руку з ліва;
- хто любить котів – промурчіть;
- у кого є донька, нехай скаже сусідові зліва, що це його не стосується;
- хто п'є каву з цукром і молоком, загляньте собі під стілець;
- хто любить вишивати, підніміть руки вгору;
- у кого є захоплення – підстрибніть і назвіть його;
- хто дуже любить свою роботу – вигукніть фразу: «Я в захваті!»;
- хто вважає що помилився з вибором професії, вигукніть: «Я заблукав»;

- хто любить компліменти – вигукніть: «Так-так!»;
- той, хто вміє вирощувати квіти – зробіть ривки руками.

Вправа «Портфель настрою» (5 хв)

Мета: встановити контакт з педагогами, зняти напругу.

Матеріали: кольорові картки або круги (по кілька штук одного кольору).

Інструкція: щоб почати плідну роботу, подивимося який настрій і самопочуття у вас переважає. Для цього вам потрібно вибрати круг того кольору, який більше подобається в цей момент.

У мене в руках малюнок портфеля. Нам необхідно заповнити його, вашим настроєм. Я пропоную вибрати той колір, який відповідає вашому самопочуттю на даний момент і прикріпити його на малюнок.

Картки значення кольору

Синій колір – спокій, задоволеність, вміння співпереживати, довіру, відданість.

Фіолетовий – тривожність, страх, засмучення.

Зелений – впевненість, наполегливість, впертість, потреба в самоствердженні.

Червоний – агресивність, збудження, прагнення до успіху, бажання панувати і діяти, домагаючись успіху.

Коричневий – колір спокою і стабільності, необхідність в домашньому затишку.

Жовтий – активність, веселість, прагнення до спілкування, очікування щастя.

Сірий – тривожність і негативний стан.

Чорний – захищеність, прихованість, бажання «піти в свій внутрішній світ».

Отже, переважна більшість наших учасників позитивно налаштована, має гарний настрій, тому я переконана, що знає і може поділитися рецептами здоров'я.

Вправа «Продовж речення» (5 хв)

Мета: розвивати вміння самопрезентації.

Усі учасники сидять у колі та на стікерах 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...».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА» (7 хв)

Мета: підвищення рівня психологічної компетентності педагогів; розширення знань учасників про поняття «здоров'я», «психологічне здоров'я».

Так, безперечно, для кожного з нас найважливішим у житті є здоров'я! **«Здоровому все здорово»** – говориться в одному народному прислів'ї. І в іншому стверджується: **«Без здоров'я та сили і світ немилий»**.

Та ми так звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар – наше здоров'я, без нього людина не може бути щасливою.

У міжнародному спілкуванні загальноприйнятим є визначення **здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад.

Отож, **здоров'я** – не тільки особиста, але і загальнолюдська цінність. А поняття **«психічне здоров'я»** стосується шляхів гармонізації людини, її бажань, амбіцій, здібностей, ідеалів, почуттів і свідомості.

Психічне здоров'я особистості – функціонування психіки, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність вад особистісного розвитку, психічних хвороб, а й обставини, за яких особистість людини знаходиться у рівновазі, тобто здатна протидіяти стресу.

Основними властивостями благополучних і здорових людей є: оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, уміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

А психологічно здорова людина, це людина – творча, життєрадісна, весела, відкрита, пізнає навколишній світ і себе не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією, що приймає саму себе і визнає цінність та унікальність оточуючих її людей, що вміє брати відповідальність за своє життя, саму себе і розуміти уроки з несприятливих ситуацій, її життя наповнене сенсом.

Психічне здоров'я залежить від:

- ставлення до себе;
- ставлення до інших;
- ставлення до життєвих перешкод.

Показники рівня психічного здоров'я людини:

✓ **адекватне ставлення до власного психічного здоров'я, вміння оцінити власну особистість:**

- відношення до себе: толерантно, адекватно, позитивно, врівноважено, з повагою, впевнено;

- відношення до інших людей: любити й 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 частиною колективу;

- відношення до життєвих перешкод: прагнення вирішити внегаразди; не боятися взяти на себе відповідальність; намічати реально досяжні цілі; уміти самостійно приймати рішення; докладати максимум зусиль до виконання завдань.

Перегляд психологічного короткометражного мультфільму «Маска щастя» (5 хв)

Рефлексія:

- Що ви можете сказати від побаченого мультфільму? Які висновки можна зробити?

Впершу чергу необхідно наважитися і жити без маски, **треба бути самим собою**, не потрібно одягати маску, приховувати свої емоції, може бути зовнішність оманлива

На порушення психічного здоров'я впливає велика кількість факторів.

Серед них:

*тривала дія негативних емоцій (конфлікти, сварки, страхи, бездуховність, несправедливість, відсутність перспективи, незадоволення своїм становищем у суспільстві тощо);

*надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає великої затрати часу, а також відмова від духовних цінностей на користь матеріальних.

Всі ці чинники спричиняють психічні розлади, нервові зриви, депресивні стани, і досить розповсюджений серед педагогів – синдром вигорання.

Основними труднощами в діяльності педагога є емоційне напруження та страхи, що досить часто викликають стан стресу .

Стрес (тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника у незвичайній ситуації.

Вправа «Причини, ознаки та подолання стресу» (7 хв)

Мета: встановити розуміння учасниками факторів, що спричиняють стрес, його ознаки та розробити рекомендації щодо подолання стресу.

Пропонується робота в групах, але тепер 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 (подолання) (рекомендації для педагогів) *(Додаток 1)*

Час роботи 7-10 хв. Після завершення роботи, кожна група, по черзі, презентує свої роботи, йде загальне обговорення, доповнення, уточнення.

Фактори, що сприяють виникненню стресів у педагогів (причини):

1. Високий рівень відповідальності за учнів.
2. Напруженість і конфлікти у професійному оточенні.
3. Недостатні умови для самовираження.
4. Одноманітність діяльності.
5. Відсутність позитивного оцінювання.
6. «Непомітність» результатів роботи.
7. Не вирішені особисті проблеми.

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

Лікування або профілактика стресу:

-заняття спортом, дихальні вправи, заняття улюбленою справою, спілкування з друзями, музика, танці, якісний сон, прогулянки на природі.

1. Регулярно висипайтеся.
2. Більше гуляйте на свіжому повітрі.
3. Складайте список справ на сьогодні.
4. Ставте перед собою тільки реальні цілі.
5. Виділяйте в день хоч би одну годину для себе.
6. Посміхайтесь і говоріть собі компліменти, дивлячись в дзеркало.
7. Розкажіть про свої неприємності близькій людині.
8. Приготуйте чашку теплого чаю, прийміть теплу ванну або душ.
9. Живіть сьогоднішнім днем, не вимагайте занадто багато чого для себе.
10. Не намагайтеся догодити всім – це не реально.
11. Будьте оптимістом! Це допоможе в житті куди більше радості, ніж смутку.
12. Не кваптеся приймати які-небудь рішення. Спочатку заспокойтеся.
13. У будь-якому мінусі шукайте плюси.
14. Прийміть свою невдачу! У кожної людини є свої достоїнства і недоліки.

Давайте переглянемо за допомогою яких **способів** можна **зняти стрес** за 5-20 хвилин: розчешіть волосся, з'їжте морозиво, зробіть невеликий масаж, можна потерти долоні, змити конфлікти і стреси.

Вправа «Відверто кажучи» (3 хв)

Мета: вербалізація і усвідомлення педагогами проблеми емоційного вигорання.

Матеріали: картки з незакінченими фразами

Інструкція. Вам потрібно витягнути будь-яку картку з незакінченою пропозицією і спробувати закінчити фразу відверто і чесно.

Картки з незакінченими пропозиціями до вправи «Відверто кажучи»

- Відверто кажучи, коли я думаю про майбутній робочий день
- Відверто кажучи, коли я готуюся до відкритих занять ...
- 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 вихованців ...
- 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 своє відкрите заняття ...
- Відверто кажучи, моя робота ...
- Відверто кажучи, коли я думаю про роботу ...
- Відверто кажучи, моє здоров'я ...
- Відверто кажучи, коли я бачу дітей ...
- 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 ...

Рефлексія

- Чи важко вам було відповідати?
- Чи відкрили ви щось нове для себе?
- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Які у вас зараз відчуття?

Очікуваний результат: Вправа допомагає усвідомити проблеми педагога, вербалізувати їх, згуртувати групу педагогів, зрозуміти, що **проблеми у всіх педагогів схожі.**

Вправа «Вибір» (10 хв)

Уявіть собі, що Ви заходите в магазин і купуєте булочку з повидлом. Але коли Ви приходите додому і надкушує його, то виявляєте, що відсутній один істотний інгредієнт – повидло всередині. Ваша реакція на цю дрібну невдачу?

1. Віднесете браковану булочку назад в магазин і вимагатимете натомість нову.
2. Говорите собі: «Буває» – і з'їдаєте порожню булочку.
3. З'їдаєте щось інше.
4. Намазуйте маслом або варенням, щоб було смачніше.

Інтерпретація результатів:

1. «Якщо ви вибрали перший варіант, то ви – людина, що не піддається паніці, яка знає, що до ваших порад частіше прислухаються. Ви оцінюєте себе як розважливу, організовану особистість. Як правило, люди, які вибирають перший варіант відповіді, не рвуться в лідери, але, якщо їх вибирають на командну посаду, намагаються виправдати довіру. Іноді ви ставитеся до колег з деяким почуттям переваги, а ще, – ви не дозволите застати себе зненацька.

2. Якщо ви вибрали другий варіант, то ви – м'яка, терпима і гнучка людина. З вами легко ладити і колеги завжди можуть знайти у вас розраду і підтримку. Ви не любите шуму і суєти, готові поступитися головною роллю і надати підтримку лідеру. Ви завжди опиняєтеся в потрібний час в потрібному місці. Іноді ви здаєтеся нерішучою, але ви здатні відстоювати переконання, в яких твердо впевнені.

3. Якщо ви вибрали третій варіант, то ви вмієте швидко приймати рішення і швидко (хоча і не завжди правильно) діяти. Ви авторитарна людина, готові прийняти на себе головну роль у будь-якій справі. У підготовці та проведенні серйозних заходів можливі конфлікти, так як в стосунках з колегами ви можете бути наполегливими і різкими, вимагаєте чіткості і відповідальності.

4. Якщо ви вибрали четвертий варіант, то ви людина, здатна до нестандартного мислення, новаторських ідей. До колег ви ставитеся як до партнерів по грі і можете образитися, якщо вони грають не за вашими правилами. Ви завжди готові запропонувати кілька оригінальних ідей для вирішення тієї чи іншої проблеми.

Вправа «Галоші щастя» (10 хв)

Мета: розвиток позитивного мислення педагогів, розвиток навичок самопізнання, формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Матеріали: «галоші щастя» (ігровий елемент, звичайні гумові галоші, бажано великого розміру з веселим дизайном), картки з ситуаціями (Додаток 3).

Інструкція. Я хочу запропонувати вам пограти в гру, яка називається «Галоші 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 у будь-який час або епоху.

Отже, я пропоную вам взути ці галоші і стати щасливою людиною. Я буду зачитувати вам різні ситуації, а ваше завдання - надівши ці галоші, знайти в ситуації, запропонованої вам, позитивні сторони. Іншими словами, подивіться на ситуацію очима щасливої людини-оптиміста. Учасники гри, надівши «галоші щастя», відповідають на запропоновану ситуацію в

позитивному настрої. Тому, хто не може дати позитивну відповідь, решта учасників гри допомагають, пропонуючи свої варіанти.

Ситуації:

Директор відчитав вас за погано виконану роботу.

На роботі затримали зарплату.

По дорозі на роботу ви зламали каблук.

Ви в ролі Діда Мороза на Новорічному святі, а у Вас відклеїлася борода.

У Вас виникло непорозуміння з колегою.

Ви раптово захворіли.

Ви потрапили під скорочення.

Рефлексія. Чи важко було знайти позитивні сторони в ситуаціях? Що ви зрозуміли для себе? **Треба у будь-якому мінусі шукати плюси.**

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

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

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

Вправа «П'ять добрих слів» (5 хв)

Мета: одержання зворотного зв'язку від групи, самооцінювання, самопізнання.

Кожен учасник має обвести свою руку на аркуші паперу і на долоньці написати своє ім'я. Потім цей аркуш передають сусідові праворуч, а самі одержують малюнок від сусіда ліворуч. На цій долоньці учасники повинні написати яку-небудь привабливу, на їхню думку, рису її власника. Таким чином аркуш із малюнком ходить по колу, поки не повернеться до власника. Наприкінці вправи учасники збирають аркуші зі своїми долоньками.

Вправа «Чарівний мішечок» (3 хв)

Інструкція. Колеги! Пропоную вам дістати по одному папірцю з чарівного мішечка, який підкаже, що на вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом.

Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості.

Вправа «Подарунок від душі» (3хв)

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: Галина Іванівна, я дарую Вам радість і посмішку.

Спасибі, Тетяно, а я дарую тобі спокій, милосердя.

Рефлексія. Обговорення тренінгу:

Що було цікавим?

Що було новим?

Що було корисним?

Що візьму для себе?

Вправа «Щоденник щастя»(5 хв)

Кожного дня протягом, принаймні, тижня знаходити п'ять щасливих моментів Вашого життя і записувати їх у «щоденник щастя».

Підведення підсумків (5 хв)

Дякую вам за заняття, сподіваюся воно було для вас не тільки цікавим, але й корисним. Бажаю всім міцного здоров'я! **Бережіть психічне здоров'я! Адже це запорука щасливого життя і довголіття!** Навчайтеся помічати й радіти найпростішим речам, які вас оточують: першій весняній квітці, теплому сонечку, доброму слову...

Заняття 2

Тема: «Стрес та його чинники. Як поводити себе у стресовій ситуації»

Мета: ознайомлення педагогів із поняттям стресу, його ознаками, дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх негативного впливу, сформувати первинні навички адекватної реакції на стресори; допомогти всім учасникам виробити вміння протистояти, послабити стресові переживання; формувати навички подолання негативних

емоційних станів; формувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло.

Роздатковий матеріал: папір, олівці, маркери, малюнок «Серце», стікери, ноутбук, конверт, сердечка-стікери, презентація, конверт, пластикова склянка, мильні бульбашки.

Тривалість заняття: 1 год.30 хв.

Хід заняття

1. Вступне слово (5 хв)

Добрий день, шановні педагоги! Рада привітати всіх Вас на нашій зустрічі! Сьогодні ми з Вами проведемо практичне заняття з елементами тренінгу на тему: «Стрес та його чинники. Профілактика та подолання стресу».

Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Життя в умовах війни є досить складним та непередбачуваним. Війна руйнує все: спокій, здоров'я, майбутнє. Відчуття тривоги, страху, напруги, потік негативних думок, втома, переживання за життя: своє та близьких людей, зміни настрою – все це негативно впливає на психологічний стан особистості, викликаючи стрес.

Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації. Причиною стресу можуть бути будь-які обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плін життя. Сьогоднішнє наше заняття я хочу розпочати притчею, яка називається «Найважливіші речі».

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього.

Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.

– Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожній глечик і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

– Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав.

– А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

– Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті. Якщо втратиш усе, крім них, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав і далі мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення, але хвилі життя все одно їх створюють.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять велику помилку, звертаючи увагу на дрібниці, руйнують найцінніше. Тому передусім подбай про велике каміння, щоб життя було повноцінним.

Питання для обговорення:

– Що ж це за речі, які ми можемо назвати отим «великим камінням»?

Отже, велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість.

– Чи часто в житті стреси стають перешкодою для того «великого та дрібного каміння»?

Я Вам хочу побажати, щоб у Вашому житті відбувалося щось таке, заради чого варто жити, заради чого варто прокидатися знову.

Висновок: кожен з нас сам капітан свого корабля; кожен обирає власні цінності та вектор свого руху.

2. Вправа «Знайомство»(10 хв)

Мета: створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань, вироблення навичок роботи в групі, вивчення засобів презентації самого себе, непрямий самоаналіз, отримання інформації та зворотного зв'язку про власний образ «Я».

Інструкція: Пропоную знайомство зробити таким чином: кожен по черзі (за часовою стрілкою) буде називати своє ім'я і на першу букву вашого імені до нього два-три прикметника, які характеризують вас.

Наприклад: Віта – вродлива, відверта, вразлива.

3. Правила роботи в групі (5 хв)

Я хочу Вам запропонувати такі правила прийняття роботи в групі як:

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

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

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

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

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

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. Правило «СТОП». Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп!» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило

бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

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

4. Вправа «Серце очікувань» (10 хв)

Мета: активізувати відчуття особистості.

Інструкція:

- Напишіть на стікерах сердечках, чого саме ви очікуєте від сьогоднішнього заняття з елементами тренінгу, підійдіть до дошки, зачитайте свої очікування та прикріпіть на плакаті із зображенням серця.

5. Інформаційне повідомлення. Перегляд презентації про СТРЕС (10хв.)

6. Вправа «Муха» (10 хв)

Мета: зняття напруги з лицьової мускулатури.

Інструкція: Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, зігнати настирливу комаху.

7. Вправа «Конверт життєвих ситуацій» (10 хв)

Мета: проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманими формулами.

Інструкція: Пропоную Вам на листочках записати ситуації із власного життя, які викликали стрес. Після цього записки складаються в конверт. Потім Вам потрібно витягнути з конверта ситуацію, проаналізувати та знайти вихід із даної стресової ситуації.

8. Вправа «Бурулька» («Морозиво») (8 хв)

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструкція: Встаньте, будь ласка, руки підніміть вгору і закрийте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть в цій позі «Заморозьте себе». Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані

розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

9. Вправа «Стаканчик» (5 хв)

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Інструкція: Я тримаю в руці пластикову склянку. Прошу Вас уявити, що в цю склянку ви можете вкласти свої негативні думки, почуття, переживання, яких Ви назавжди хочете позбутися. До кожного з Вас я підійду по черзі для того, щоб Ви могли всього цього позбутися: візуально вкладаючи в склянку. На завершення я піднімаю склянку і хочу Вас запитати чи дійсно Ви хочете позбутися того, що ми зібрали разом у склянці? Після ствердної відповіді я зімну пластикову склянку.

Рефлексія: Яке відчуття у Вас виникло після завершення вправи?

Висновок: Мабуть у кожного з Вас на душі з'явилося полегшення та відчуття спокою.

10. Вправа «Мильні бульбашки» (7 хв)

Мета: подолання стресової напруженої ситуації та створення позитивного настрою і життєвого тону.

Інструкція: На завершення нашого тренінгу я пропоную ще одну вправу за допомогою вправи мильних бульбашок. Я роздам Вам мильні бульбашки. Ваше завдання відкрити і надути якомога найбільшу бульбашку. Це не тільки звільнить Вас від нервового напруження, а й відновить та нормалізує Ваше дихання. Розслаблене дихання допоможе Вам швидше заспокоїтися. Коли Ви глибоко дихаєте, активізується Ваша нервова система, і це допомагає Вам швидко привести тіло в стан спокою. Видуваючи бульбашки Ви робите рівномірні вдихи й видихи, а вигляд бульбашок заспокоює Вас.

Давайте подивимося у кого вона найбільша.

11. Підведення підсумків. Рефлексія (5 хв)

- Яке враження справило на вас це заняття?

- Що воно вам дало?

Заключне слово соціального педагога: Як часто людина, заточив себе у власній клітці-квартирі, втрачає здатність радіти життю! А відсутність задоволень і радості веде до депресії. Чому люди так рідко радіють? Тому що втратили здатність вірити і надіятися. Тому що переповнені знаннями? Тому що глобальне потепління клімату добавило кількість похмурих днів? Знайдіть радість в собі – і вона поверне вам сонячну погоду.

Посміхніться – і до Вас повернеться безтурботна юність.
Вдихніть на повні груди – і Вас наповнить любов та надія.
Відкрийте серце Ангелу Радості і той радості, що огортає Вас з усіх сторін.

12. Вправа «Компліменти» (5 хв)

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

Дякую Вам за участь та активну роботу на занятті.

Заняття 3

Тема: «Відновлення власних ресурсів»

Мета: ознайомити педагогів з поняттям ресурси та з практиками відновлення ресурсів, навчити керувати своїм емоційним станом.

Завдання:

- Знайти власні ресурси.
- Ознайомити педагогів з практиками відновлення ресурсів.
- Налагодити ефективну взаємодію учасників освітнього процесу.

Роздатковий матеріал: ноутбук, фліп-чарт, маркери, кубик, питання для учасників, малюнки котиків, пісочний годинник, стікери, ручки, фломастери, аркуші паперу А4, квітка, свічка, релаксаційна музика.

Тривалість: 1,5 години.

Хід заняття

Сьогодні ми з вами познайомимося з поняттям ресурси та навчимося їх відновлювати за допомогою практик, перетворюватимемо негативні переживання на позитивні, навчимося заспокоюватись, переключатись та не реагувати гостро на погані новини.

Прийняття правил роботи (5 хв)

Мета: показати потребу у формуванні правил та їх дотримання.

Це коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є декілька принципів групової роботи».

1. «Тут і тепер» (говорити тільки про те, що думаєте і відчуваєте тут і тепер, під час спілкування в групі).
2. Щирість і відвертість (бути відвертими, не «грати»).
3. «Принцип Я» (говорити від свого імені «я вважаю ...», «я думаю ...», «хочу запропонувати ...»).
4. Активність (усі учасники залучаються до обговорення).
5. Повага (поважати кожного хто говорить, вміти слухати, не перебивати).
6. Конфіденційність
7. Мобільна тиша (телефон у режимі «Без звука»).

Вправа «Кубик знайомства» (5 хв)

Киньте кубик і поділіться цікавою інформацією про себе.

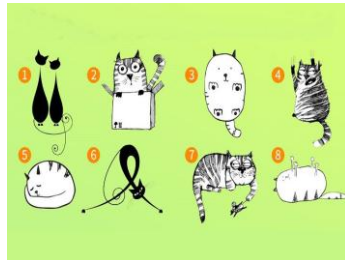
- 1 – Яка ваша улюблена страва?
- 2 – Що Вам найбільше подобається в людях?
- 3 – Якби ви могли мати будь-яку тварину як домашнього улюбленця, що б це було і як би ви її назвали?
- 4 – Якби ви виграли мільйон доларів на що б ви його витратили?
- 5 – Що ви вмієте добре робити?
- 6 – Що робить Вас енергійним?

Тест на визначення емоційного стану (5 хв)

Мета: встановити контакт з учасниками, згуртувати учасників та визначити емоційний стан.

Перед тим, як розглянути картинку, закрийте очі. Зробіть три вдихи і зосередьтеся на внутрішньому стані. Розкрийте очі і подивіться на картинку з котиками.

Не замислюйтеся занадто сильно над тим, який котик Вам сподобався більше. Виберіть його підсвідомо, ніби на автоматі. Природньо, вони тут всі милі та позитивні, але потрібно вибрати одного.



Інтерпретація результатів

Перший кіт

Найсильнішою рисою вашої особистості є вміння дружити. Ви дійсно щирий та відданий друг, якого знайти в сучасному світі дуже важко. Однак у вас можуть виникати труднощі лише тоді, коли ви залежите від думки іншої людини. Не намагайтеся сподобатися комусь, а думайте про себе.

Другий кіт

Це відповідальні та самодостатні люди, які чіткі та стійкі, вони обожнюють справедливість та відповідальність й рідко підпускають до себе людей, які нестабільні та байдужі до інших. Хоча ви стресостійкі, однак деякі слова вас можуть образити.

Третій кіт

Цей котик приваблює тих, хто любить привертати до себе увагу. Вас обожнює оточення, а ще ви дійсно вмієте насолоджуватися життям. Правда, інколи слід бути більш серйозними та не втрачати голову.

Четвертий кіт

Хоча ці люди і люблять інколи нашкодити, у них дійсно добре серце. Ці особистості інколи можуть проявляти зарозумілість, адже знають собі ціну. Ваші близькі люди знають,

що Ви добрі і завжди прийдете на допомогу. Правда, інколи Ви буваєте занадто різкими.

П'ята киця

Ви відрізняєтеся багатим внутрішнім світом, що робить з Вас досить хорошого співрозмовника. Попри це, тривале перебування з людьми може Вас втомлювати. Інколи Вам слід побути наодинці, щоб знову набратися енергії.

Шостий кіт

Ці люди кмітливі й з легкістю знаходять вихід з різних ситуацій. Вони складають довгі, але дієві схеми для майбутніх цілей. Але у цьому поспіху не забувайте й про себе і власні потреби.

Сьомий кіт

Це люди, які просто не можуть змиритися з тупістю, вони інтелектуали та завжди розвиваються. Їм цікаво проводити час з людьми, з якими можна спілкуватися на високі теми. Просто будьте добрими.

Восьмий котик

Цього kota обирають люди, які люблять теплоту та затишок, тому оточують себе лише хорошими людьми. А ще вони й самі часто проявляють турботу до інших. Однак іноді Вам не вистачає ініціативності.

Вправа «Очікування» (5 хв)

Мета: визначити й сформулювати власні очікування відповідно до теми заняття. Кожному пропоную записати на своєму стікері кількома словами очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити на пісочний годинник зверху. Я впевнена, що кожен з вас знайде для себе щось цікаве й корисне і очікування кожного здійсниться.

Інформаційне повідомлення (5 хв)

Практичний психолог. Життя в умовах війни є досить складним та непередбачуваним. Війна руйнує все: спокій, здоров'я, майбутнє. Відчуття тривоги, страху, напруги, потік негативних думок, зміни настрою – все це негативно впливає на психологічний стан особистості. Сьогодні нам, педагогам, випала непроста справа працювати під час війни, з дітьми, які знаходяться в дуже різних умовах. Щоб бути підтримкою для дітей, для батьків, для колег, ми маємо бути в ресурсі. Бути в ресурсі – це такий стан, коли задовольняються базові потреби і є енергія на досягнення цілей. Це наповненість, легкість, енергійність, гармонія.

Основа ресурсного стану бути в безпеці. Це одна з найважливіших базових потреб людини, яка має задовольнятися для подальшого її розвитку. Саме з безпекою у багатьох пов'язана нестача ресурсу в умовах війни: почуття тривоги, страху, стрес, втома, переживання за життя: своє та близьких людей.

Як результат – емоційне вигорання та фізична втома. Тому необхідно піклуватися про себе. Навчитися робити собі добре. Сьогодні ми навчимося відновлювати свої ресурси, слідкувати за своїм самопочуттям.

Мозковий штурм. Вправа «Що таке ресурси»? (5 хв)

Мета: розширити поняття «ресурси».

Хід вправи: – Які асоціації у вас викликає поняття «ресурси»?

Ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях, її можливості. Зазвичай ресурси можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси – це здібності людини, енергія, яку ми черпаємо зсередини себе. Це наші сильні сторони, риси характеру, життєві цінності, установки, базові потреби, те, що робить нас сильними. Сюди також відноситься і вміння потурбуватися про себе, дякувати собі та безумовне прийняття себе. Усі ці внутрішні ресурси дають поштовх, енергію і внутрішню силу.

Зовнішні ресурси – це можливості, енергія, які ми можемо черпати від інших людей, обставин та здатні за допомогою неї відновитися.

Наприклад: це може бути улюблене заняття танцями, посиденьки з друзями, улюблена музика, спорт, улюблена їжа, або спогад тощо.

Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси» (15 хв)

Мета: розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у 2 групи «День» та «Ніч». Завдання для 1 групи: скласти список «Внутрішні ресурси людини». Завдання для 2 групи скласти список «Зовнішні ресурси людини».

Інформаційне повідомлення (5 хв)

Існує багато різноманітних практичних вправ для відновлення власних ресурсів в ході яких залучаються різні органи чуття – зір, слух, дотики, смаки тощо. Усе це дає людині

змогу відкинути, хоча би тимчасово, робочі моменти, життєві неприємності й поринути у світ своїх емоцій.

Зір: прогулянка на природі; подивитися гарний фільм; поспостерігати за колиханням гілок/листя.

Смак: випити горнятко кави/чаю; з'їсти щось з контрастним смаком – шматочок лимону, м'ятну цукерку; зосередити увагу на смакуванні їжі.

Слух: послухати улюблену музику; подзвони близькій людині; зосередитись на звуках, що ви чуєте на вулиці.

Нюх: спекти печиво; тримати під рукою улюблений аромат;

запалити свічку; розтерти пальцями прянощі (тим'ян, м'яту, базилік).

Дотик: прийняти ванну/душ; обійняти домашнього улюбленця, якщо маєте; загорнутись в плед.

Вправа «Дихальні техніки» (10 хв)

Мета: відновити свої ресурси, зняти напруження

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

1. Спокійне дихання.
2. Дихання по квадрату.
3. Квітка та свічка.
4. Картки для дихальних практик стабілізації.

1. Спокійне дихання

Сядьте зручно, максимально комфортно, закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Робимо повільний вдих через ніс, затримуємо дихання і вдвічі довший видих через рот. Видих має бути повільнішим і довшим за вдих. Повторити 7–8 разів.

1. Дихання по квадрату

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

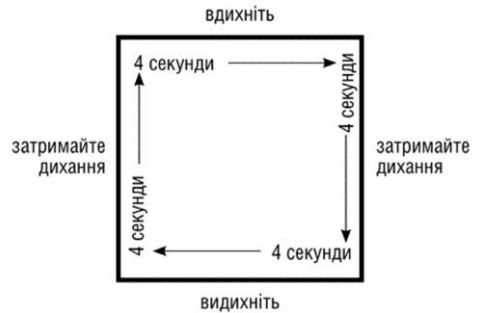
повторювати 3-5 хвилин, поки ви не заспокоїтеся. У такий спосіб людина починає контролювати своє дихання.

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

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

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

4. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири. Робити приблизно 2 хвилини.



Переваги квадратного дихання:

1. Дана вправа дозволяє відновити оптимальну м'язову напругу.
2. Клітини організму насичуються киснем. Розмірене дихання рівномірно заповнює тканини киснем, заспокоює нерви, знижує тиск.

3. Це проста і при цьому вкрай ефективна техніка зміни свого емоційного стану. Ви навчитеся входити у стан спокою.

5. Якщо Ви втомилися чи роздратовані, ця дихальна техніка допоможе ШВИДКО відновити сили, зняти стрес.

6. Дихання дозволить досягти граничної концентрації.

7. Це чудовий спосіб для заспокоєння. Прибирає мандраж та хвилювання.

8. Вирівнює активність лівої та правої півкуль головного мозку.

Дихальна вправа «Квітка та свічка» (5 хв)

Ця вправа допомагає заспокоїтися в непростій ситуації.

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

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

Вправа «Обійми метелика» (5 хв)

Опис вправи: Схрестіть руки на грудях так, щоб права рука лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почни повільні

почергові постукування. Відслідкуй, які асоціації виникають під час виконання даної техніки

Це дієвий спосіб для заспокоєння нервів. Ця вправа допомагає зняти напруження та відновити внутрішній спокій, очищує думки від негативу. Покликання на виконання вправи: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=UJ0FvBHsDLg>

Вправа «Лимон» (5 хв)

Опис вправи: Сядьте зручно. Подумки уявіть собі, що перед вами лимонне дерево, підніміть праву руку і зірвіть з дерева собі лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, “що вичавили” весь сік. Розслабтеся. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою. Покликання: URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=I1z83WVJbJ8>

Вправа «Техніки на заземлення» (10 хв)

Техніка заземлення включає фокусування уваги на теперішньому моменті, тобто «Тут і зараз». Ця техніка допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості. Використовуючи цю техніку, Ви за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення.

Вправа на заземлення 5-4-3-2-1

Для початку зробіть глибокий вдих.

5 ПОБАЧИТИ

Подивіться навколо себе і назвіть **5 (п'ять)** речей, які ви бачите. Якого вони кольору, з чого зроблені, якого розміру?

Підказка: можна зосередитися на своєму одязі, тому, що лежить/знаходиться перед вами, на якійсь людині чи на предметі, який є у полі зору.

4 ВІДЧУТИ

Озирніться навколо і **торкніться 4 (чотирьох)** предметів, об'єктів, які вас оточують. Які вони на дотик? З чого зроблені? Якої вони температури? Яка поверхня на дотик, яка фактура?

Підказка: можна скористатися одягом на собі (бажано, щоб одяг був різної фактури, був зроблений з різного матеріалу), скажіть, чи зручно вам у взутті, чи не змерзли ваші руки і т.п.)

3 ПОЧУТИ

Тепер **прислухайтеся** і назвіть **3 (три)** різних звука, які ви зараз зможете виділити із оточуючого середовища. Які ці звуки по силі? Що це за звуки?

Підказка: закрийте очі; якщо важко виокремити спочатку якийсь звук - прислухайтеся до свого дихання.

2 ПОНЮХАТИ

Знайдіть **2 (дві)** речі і понюхайте їх. Опишіть цей запах: слабкий/сильний, приємний/неприємний, свіжий, металевий, природній тощо.

Підказка: першою можете понюхати свою руку, листок паперу, волосся і т.д. (тобто те, що є доступним і лежить перед очима).

1 ПОСМАКУВАТИ

Спробуйте **1 (одну)** річ на смак.

Підказка: можна просто облизати губи. Якщо є щось чисте перед вами, а ще краще – їстівне, спробуйте його на смак або облизіть.

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

Рефлексія

- Які емоції переважали у вас під час заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Яка справа вам сподобалася?

Підведення підсумків. Рефлексія (5 хв)

Турбота про себе, віра в себе – це величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Ви вчите оточуючих власним прикладом вірити в себе й у власні сили. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення – все це у ваших руках.

Дякую за увагу. Тримаймо освітянський стрій. Все буде Україна. Бережіть себе!

Заняття 4

Тема: «Профілактика та подолання стресу».

Мета: надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

Роздатковий матеріал: папір, олівці, маркери, малюнок валізи, стікери, ноутбук, камінчик, різнокольорові кульки, смайлики липкого паперу (стікери), цукерки «Асорті».

Тривалість заняття: 1 год.30 хв.

Хід заняття

2. Вступне слово (7 хв)

Добрий день, шановні педагоги! Рада привітати всіх Вас на нашій зустрічі! Проблема стресів нам знайома, бо наше життя не виключає їх виникнення і вплив на нас та оточуючих. Професія педагога – одна із найбільш «нервових» і належить до категорії «групи ризику». Кожному з нас на цьому нелегкому шляху потрібна допомога.

Сьогоднішнє заняття хочеться розпочати з вправи – загадки. Відгадайте загадку: «Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває одну мить, пам'ять про неї залишається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах і служить паролем для друзів.

Разом із тим її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, бо вона являє собою цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо не буде йти від чистого серця».

– Посміхніться, будь ласка, один одному. Чудово. Тому саме сьогодні, хотілось би зупинитися на визначенні та впливі стресу на організм людини і набутті навичок стресостійкості. Сьогодні ми з Вами проведемо практичне заняття з елементами тренінгу на тему: «Профілактика та подолання стресу».

2. Вправа «Привітання»(10 хв)

Мета: визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: Я пропоную Вам закінчити речення «Мене звати... та мій настрій сьогодні...».

Наприклад: Мене звати Віта. У мене сьогодні чудовий настрій.

3. Правила роботи в групі (5 хв)

Я хочу Вам запропонувати такі правила прийняття роботи в групі як:

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

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

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

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути

всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

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

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі.

Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

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

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

4. Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: дізнатися очікування учасників заняття з елементами тренінгу.

Обладнання: роздаються невеликі смайлики липкого паперу (стікери), ручки або фломастери.

Інструкція:

– Напишіть на смайликах, чого саме ви очікуєте від сьогоднішнього заняття з елементами тренінгу, підійдіть до дошки, зачитайте свої очікування та прикріпіть на плакаті із зображенням валізи.

5. Інформаційне повідомлення. Перегляд презентації про СТРЕС (10хв)

6. Притча «Вирішення проблем» (8 хв)

Мета: показати учасникам, що будь яку проблему потрібно вирішувати.

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

- Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500, – лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

- Нічого!

- Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

- Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

-Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія.

Висновок: Будь-яку проблему треба вирішувати, а не відкладати в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені.

7. Гра «Камінчик у черевіку» (10 хв)

Мета: навчити учасників заняття з елементами тренінгу виокремлювати і формулювати проблеми.

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик, тобто взуття. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягнути, коли прийдете додому і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться у черевіку, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься великим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою – тепер уже доведеться лікувати ранку. Коли ми скривджені, сердимосся або схвильовані, то спочатку це може здаватися маленьким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчасно витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою. Якщо ж ні – можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо ви скажете нам: «У мене камінчик у черевіку», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Отже, зараз кожен по черзі зможе розказати про те, що його засмучує, кривдить, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в суперечку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого колеги.

Інструкція: Я Вам пропоную на невеликих аркушах паперу сформулювати одну свою проблему й покласти аркуш у скриньку. Кожен із учасників тренінгу пізніше витягне один із аркушів і пропонує свій варіант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення усі запропоновані ситуації, можливо, спільними зусиллями. Поради повинні бути дієвими та конкретними. Як кажуть, якщо хочеш почути відповідь, промов її вголос. А людина сама вибере потрібну їй відповідь.

Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

8. Вправа «Безлюдний острів» (10 хв)

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

Інструкція: Пропоную Вам уявити, що Ви вирушили на лайнері в туристичний відпочинок. Внаслідок катастрофи потрапили на безлюдний острів. Коли Вас врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо. Шановні педагоги пропоную Вам уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне вздовж берегів Середземного моря. Погода з самого початку була просто чудовою, вітер рівний і постійний. Але одного разу вночі ви прокинулися від панічного крику людей і побачили бушуючу стихію. Страшний шторм у відкритому морі створив величезні хвилі. Великі вали били в борт і заливали палубу. Над головою дико ревіла буря. Свистів пронизливо вітер. Скрипів корпус лайнера. Здавалося ніяке створіння людських рух не витримає безжалісної схватки моря, яке розкидувало лайнер з однієї водяної гори на іншу. Здавалося кожна частинка лайнера просить про порятунок...

Ви прокинулися з першими променями сонця. Деякий час шоковано дивилися на полосу раннього туману і уламки корабля, що хвилі виносили на берег, не розуміючи, де ви і, що з вами. У вас було дивне відчуття, що сталося якимсь великим нещастям, про яке ви забули. Ви спробували піднятися і оглянути все навкруги. Раптом на вас нахлинули спогади про те, що сталося напередодні: перед вашими очима спалахнули страшні образи, в вухах прозвучали жалібні крики. Ви на хвилину оніміли, 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)?

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

9. Вправа «Кулька бажань» (10 хв)

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

Інструкція: Я Вам роздам повітряні кульки.

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

Пауза. Через хвилину я проколю кульку голкою.

Робота з емоційними реакціями учасників:

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

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

9. Підведення підсумків заняття (10 хв)

Тест на самопізнання «Шоколадотерапія»

- На завершення нашої зустрічі пропоную ще трохи позитиву: Ви любите солодке? – А коли вас пригощають цукерками, Ви звичайно берете ту, яка «на вас дивиться», чи не так? На перший погляд, здається, що на ваш вибір ніхто не впливає, але психологи заявляють, що ми віддаємо перевагу тим або іншим формам цукерок, залежно від особливостей свого характеру. – Я пропоную вам пройти тест «Дізнайся про себе, обрав цукерку!» (Пригощання учасників цукерками). Опис до тесту: У тих, хто обрав квадратну форму цукерки, у житті все під контролем, рухаючись вперед, вони часто лишають для себе маленькі радісні сюрпризи. Вибір прямокутної форми цукерок говорить про те, що у людини добре, виходить, грати роль «жилетки», в яку плачуть його друзі. Якщо хтось звертається до нього за допомогою, він відволікається, не роздумуючи, але при цьому забуває приділяти достатньо часу для власних потреб. На кого «дивилась» ромбовидна форма цукерок, той приймає важливі рішення самостійно без сторонньої допомоги, щоб потім ні з ким не ділитися радістю від успіху та перемог, він обирає друзів досить обережно, а от кохану людину тим більше. Кому подобається кругла форма цукерок – ті знаходяться в повній гармонії зі своїм внутрішнім світом, і як наслідок – і з зовнішнім. Ці люди люблять бути в центрі уваги, у них добре розвинена інтуїція. Ті, хто був зачарований цукеркою овальної форми, легко знаходять спільну мову з малознайомими людьми, їх комунікабельності можна тільки позаздрити.

На завершення хочу процитувати слова Сідней Смітта: «Ми не знаємо, що буде завтра; наша справа бути щасливими сьогодні». Тож бажаю вам, легко долати труднощі, не зациклюватися на проблемах, а стреси в своєму житті переживати тільки від приємних подій.

І на кінець нашого заняття хочу Вам роздати рекомендації 10 способів порятунку від стресу. Дякую Вам за участь та активну роботу на занятті.

Заняття 5

Тема: «Психологічне благополуччя та резилієнс сучасного педагога»

Мета: профілактика емоційного вигорання та неврозів, розширення уявлення про оздоровчі технології, навчання навичкам саморегуляції та самопомоги, формування позитивного емоційного стану.

Роздатковий матеріал: плакат «Берег надій – берег реалізованих сподівань», стікери-кораблики; непрозорий пакет з м'якими іграшками аркуші паперу для кожної підгрупи, кольорові фломастери певного кольору, маркери, ватман.

Тривалість: 1,5 години.

Хід заняття

Добрий день шановні педагоги, я рада вас вітати на нашому занятті з елементами тренінгу: «Психологічне благополуччя та резилієнс сучасного педагога». У процесі будь-якої професійної діяльності людина стикається з безліччю проблем, труднощів і хвилювань. З цим ми, як педагоги, щодня маємо справу: не завжди культурні та освічені батьки; різні діти, серед яких – діти з проблемами в поведінці, емоційній сфері; низька заробітна плата; публічні виступи (відкриті уроки, заходи, конкурси, семінари, відповідальність, необхідність бути об'єктом спостереження і оцінювання інших людей, необхідність постійно підтверджувати свою педагогічну компетентність), проходження атестації і безліч інших моментів, які є стресовими факторами.

Наше заняття з елементами тренінгу розраховане на те, щоб торкнутися психологічної теми: краще зрозуміти самих себе та інших, навчитися висловлювати свої почуття, переживання, практикувати прийоми релаксації та відновлення своїх ресурсів.

Оголошення мети заняття з елементами тренінгу й повторення правил. Практичний психолог звертається до учасників з проханням висловити свої очікування.

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

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

Перебіг. Кожен учасник отримує стікер («кораблик»), записує власні очікування від семінару, озвучує їх та наклеює «кораблик» до «берега надій».

Вправа «Асоціації з іграшкою» (10 хв)

Мета: виявлення емоційного стану учасників, зняття емоційної напруги, сприяння емоційному зближенню учасників.

Перебіг. Практичний психолог показує непрозорий пакет з м'якими іграшками, і пропонує по колу дістати на дотик будь-яку іграшку і подумати про те, чим ця іграшка схожа на нього.

Обговорення:

- Чим іграшка схожа на учасника?
- Які якості вам подобаються у цій іграшці?
- Який в неї емоційний стан?
- Пропоную вам описати емоційно благополучну людину. Яка вона?
- За якими критеріями можна визначити «емоційне благополуччя»?

Висновок: Загалом ми з вами назвали основні критерії емоційного благополуччя людини, це:

- впевненість в собі;
- отримання задоволення від життя;
- задоволеність життям і роботою;
- гарний настрій;
- здоров'я;
- працездатність.

Робота в групах «Проблема по колу» (15 хв)

Мета: актуалізація знань з теми, допомога у визначенні факторів, що шкодять психічному здоров'ю педагога.

Матеріал: аркуші паперу для кожної підгрупи, кольорові фломастери певного кольору, мольберт. Педагогам пропонується об'єднатися у 2 групи (день-ніч) і на власному аркуші протягом 2 хв. записати які фактори погіршують психічне здоров'я педагога. Одна підгрупа фіксує фактори, що

стосуються професійної діяльності, інша – особистого життя. Після чого підгрупи міняються аркушами, аналізують фактори, запропоновані колегами і маркером свого кольору (іншого) доповнюють записи. Після закінчення вправи кожна група зачитує умови, що погіршують психічне здоров'я педагога.

Практичний психолог підсумовує запропоновані варіанти і питає учасників, а що ж робити, чи існують способи зміцнення психічного здоров'я, так званого відновлення ресурсів, резилієнса педагогів?

Спільний проект «Оздоровчі технології» (10 хв)

Мета: розширення уявлень про оздоровчі технології, які можна використовувати для зміцнення і укріплення власного здоров'я.

Матеріал: ватман, маркери.

Перебіг. Учасникам пропонується пригадати оздоровчі техніки та технології, які можна використовувати для зміцнення і укріплення власного здоров'я. Технології озвучуються та занотовуються на спільному ватмані.

Висновок. Емоції впливають на педагогічну діяльність як позитивно, так і негативно. Найчастіше негативні емоції, отримані на роботі, переносяться в особисте життя. Буває і навпаки. Накопичується напруга. Це веде до незадоволення професією, а іноді й життям в цілому. Виникає загроза психічному здоров'ю. Існує багато технік і технологій, які допоможуть педагогу зміцнити власне психічне здоров'я.

Вправа «Засоби резилієнс педагога» (20 хв)

Мета: Ознайомлення учасників з нетрадиційними технологіями відновлення ресурсів, боротьби зі стресом, активізувати групову роботу.

Перебіг. Одним з поширених стереотипів життєвої психогігієни є уявлення про те, що найкращим способом відпочинку та відновлення є наші захоплення, улюблені заняття, хобі. Кількість їх зазвичай обмежена, тому що у більшості людей є не більше 1-2 хобі. Багато з таких занять вимагають особливих умов, часу або стану самої людини. Однак, існує багато інших можливостей відпочити і відновити свої сили.

Учасники об'єднуються у 2 групи за фішками емблемами, які отримали на початку зустрічі. Кожна група має за 10 хв. підготувати презентації з певними технологіями.

І. Технологія «Сміхотерапія»

Учасники групи надають коротку інформацію про особливості використання даної технології; пропонують вправи, надають рекомендації; використовують мультимедійний супровід.

Теоретичний дайджест. Сміх – уривчасті горлові звуки, створювані видихальними рухами при прояві веселощів, радості, задоволення (з тлумачного словника). Вираз «не до сміху» означає важке неприємне становище.

Уміння сміятися над собою та іншими – гарна якість, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, часто розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. Усміхнені люди стають добріші. Відоме висловлювання Бернарда Шоу нагадує про цілющу силу сміху: «іноді треба розсмішити людей, щоб відволікти їх від наміру вас повісити».

У сучасній медицині є метод лікування – сміхотерапія (Геотологія). Доведено, що сміхотерапія має величезне значення в оздоровленні людини! Ще Гіппократ 2000 років тому відзначав у своїх творах користь сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. А за часів царів завжди тримали блазня, який міг сказати йому що завгодно на відміну від решти світу. Ще одним прикладом є образ Царівни-Несміяни, оспіваний у казках. Батьки наполягали, щоб дівчину лікували сміхом, вони були переконані, що щасливою царівна стане лише поруч із тим, кому вдасться припинити потік її сліз.

Відомо, що почуття й думки сильно впливають на наш фізичний стан.

Сміх, позитивні емоції творять чудеса: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з непереборними труднощами. Навчіться сміятися й робіть це на здоров'я, тоді не вичерпається джерело ваших веселощів.

Вправи на скандування

1. Робіть прості вправ (ваша фантазія), у які включаєте скандування «хо, хо, ха, ха», рух по кімнаті, контакт очима.
2. Вправа «сміх по телефону»: учасники роблять вигляд, що говорять по мобільному телефону, а потім, встановивши один з одним контакт очима, скандують своє «хо, хо, ха, ха».
3. Вправа «мстивий сміх»: усі учасники вказівними пальцями погрожують один одному, вигукуючи «ха».
4. Вправа «чому я»: учасники в позі «руки в боки», дивляться на інших і запитують: «Чому я? Ха, ха, ха».

Кожну вправу зі скандуванням виконуємо 1-2 хвилини. Потім робимо вправу «глибоке дихання» і розтяжки, а потім переходимо до наступної вправи. Поєднання глибокого дихання, розтяжок і скандування «хо, хо, ха, ха» прекрасно стимулює, активізує діафрагму, легені, м'язи живота. Вправи ви можете винаходити власні. Головне, щоб було смішно й корисно. Перебування в неординарних, безглузких позах і перебування в них інших, швидко викликає заразливий, справжній сміх. Варто пам'ятати: сміємося один з одним, а не один з одного.

Деякі вправи зі сміхотерапії

1. Встаньте, вдихніть і ... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми лише посміхаємося. Проте саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся – і ви навчитеся сміятися у будь-який момент.
2. Виконайте ще одну вправу – посміхніться й утримуйте посмішку. Хід думок і навіть настрої почнуть поліпшуватися – і ваша усмішка стане справжньою.
3. В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати мову своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати! ». Напевно, такий спосіб не всім підходить, але в кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхотаблетки». Це може бути улюблена комедія, анекдоти, збірники анекдотів або відеозапису, на яких відображені сімейні свята. Зберіть для себе скриньку сміху й відкривайте за необхідністю. Погане самопочуття, настрої і депресія відступлять під натиском радісного сміху! Смійтеся на здоров'я!

Користь сміху. Смійтеся частіше, адже цей процес не тільки приємний, а й цілющий.

Фізичне здоров'я. Завдяки терапії сміхом покращується дихання, кровообіг внутрішніх органів і тканин. У веселунів швидко стабілізується артеріальний тиск, знижується рівень холестерину, проходять головні болі. Дітки, народжені позитивно налаштованими мамами, мають міцний імунітет і стійкі до ГРВІ.

Боротьба зі стресом і страхом. Без антидепресантів і транквілізаторів ви зможете налагодити сон, адекватно реагувати на стресові ситуації, позбутися нав'язливих страхів (фобій).

Зовнішній вигляд. Усміхнена людина виглядає молодшою і притягує позитивних людей; хвилина сміху прирівнюється до півгодинному заняття аеробікою, адже в процесі активізується майже 80 груп м'язів.

Розслаблення. Посміявшись 5 хвилин, ви відчуєте прилив сил як від 40 хвилин повноцінного відпочинку.

Задоволення. При сміху виробляється гормон радості ендорфін. Це природний «наркотик», що викликає відчуття насолоди, схоже з оргазмом.

II. Технологія «Фототерапія»

Учасники групи надають коротку інформацію про особливості використання даної технології; пропонують вправи, надають рекомендації; використовують мультимедійний супровід.

Теоретичний дайджест. З незапам'ятних часів люди любили робити своє зображення на камені, пізніше – на папері. З винаходом фотоапарата й світлин люди стали помічати, що перегляд окремих кадрів полегшують їм життя, піднімає настрій, додає впевненості в собі. Згодом фотографія – була визнана мистецтвом. А в 1970-х рр. в США і Канаді психотерапевти почали використовувати фотографію як інструмент психологічного консультування й називати «фототерапією». Найактивніше цю технологію впроваджував психолог й арт-терапевт Джуді Вайзер.

Ми майже щодня використовуємо можливості фототерапії, самі того не усвідомлюючи:

- коли робимо серію знімків, шукаємо найкращий ракурс, досліджуємо простір навколо себе, моделюємо картинку свого життя;
- коли викладаємо фотографії про подорож, подію, враження в соцмережах, створюючи свою історію – веселу, ніжну або авантюрну;
- коли позуємо перед камерою, створюючи певний образ і настрій;
- коли переглядаємо старий сімейний альбом з пожовклими фото, поєднуючи себе з історією свого роду й сім'ї.

Кожен особистий знімок є одним з типів автопортрета – «дзеркалом пам'яті», що повертає моменти й людей, яких забули. Фототерапію можна розглядати як гру. Вона дозволяє

«грати» з реальністю та її видимими відображеннями, обрати те, що найцікавіше й важливіше, творчо комбінувати різні елементи реальності й навіть створювати іншу, нову реальність. Фотографія дозволяє працювати з образом «Я»: наскільки я себе знаю, наскільки приймаю, чи відповідає мій зовнішній образ моєму внутрішньому відчуттю. У процесі фототерапії люди відкривають нові грані своєї особистості, розкривають внутрішні ресурси.

Проективна методика «Гороскоп емоцій» (5 хв)

Мета: налаштування учасників на роботу, створення позитивного мікроклімату.

Матеріал: слайди з фотографіями пир'я птахів, скельця, масажні м'ячики-їжачки, пластмасові кольорові кульки.

Перебіг. Учасникам демонструються фотографії. Після цього пропонується вибрати, один предмет, який найбільше сподобався або привернув їхню увагу.

Інтерпретація:

- Ви вибрали перо! Ви легкі на підйом; товариські, хороші слухачі; ніжні, ласкаві й вразливі; готові будь-кого підтримати в скрутну хвилину й розсмішити, підняти настрій; ви з почуттям гумору.
- Хто вибрав скельце – у вас завжди все гладко та солодко; ви відкриті душею, легкі в спілкуванні, не схильні до чужого впливу; гламурні, витончені й добре розумієтеся в моді.
- Якщо ви вибрали м'ячики-їжачки – ви загадкові й привабливі; спритні, енергійні й веселі; не дозволяєте себе образити, можете постояти за себе; дбаєте про своє дороге цінне здоров'я; ви легко справляєтеся з будь-якою ситуацією, завжди знайдете вихід.
- У кого виявилися кольорові кульки – це значить, що ви веселі й бадьорі, життєрадісні й енергійні; відкриті, добрі й довірливі; товариські; завжди попереду, прагнете до перемоги; вас всюди помічають; з вами разом – завжди свято, ви душа компанії.

Висновок: Ми більше дізналися один про одного і в цьому сьогодні нам допомогла фототерапія.

Вправа «Чарівна скринька порад» (5 хв)

Мета: ознайомлення учасників з конструктивними методами подолання стресу та відновлення власних ресурсів.

Матеріал: скринька порад. **Перебіг.** Педагогам пропонується дістати по одній підказці та презентувати її усім учасникам (*опрацювання матеріалу учасниками*).

1. Навчіться відразу скидати негативні емоції, а не витісняти їх у психосоматику. Як це можна зробити в умовах роботи в освітньому закладі:

- голосно заспівати;
- різко встати і пройтися;
- швидко і різко написати або намалювати щось на дошці або аркуші паперу;

2. Розмальований листок паперу зім'яти й викинути. Якщо у вас є порушення сну, намагайтеся читати на ніч вірші, а не прозу. За даними досліджень вчених, вірші й проза розрізняються по енергетиці, вірші ближче до ритму людського організму й діють заспокійливо.

3. Щовечора обов'язково стаєте під душ і промовляючи події дня, що минув, «змивайте» їх, так як вода здавна є потужним енергетичним провідником.

4. Починайте відновлюватися вже зараз, не відкладайте на потім!

Рефлексія. Вправа «Берег надій – берег реалізованих сподівань» (10 хв)

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

Перебіг. Учасники висловлюються по колу свої очікування, якщо їх очікування справдились, то вони можуть перемістити свої кораблики до берега реалізованих сподівань.

Підведення підсумків (5 хв)

Дякую за активну роботу. Хочеться вірити, що наша зустріч не пройде безслідно й колись ви згадаєте про те, що вас сьогодні здивувало чи порадувало, додало сил і віри в себе. У подарунок кожен учасник заняття з елементами тренінгу отримує буклет «Банк способів саморегуляції».

Заняття 6.

Тема: «Професійний стрес. Синдром емоційного вигорання».

Мета: підвищення рівня поінформованості щодо синдрому емоційного вигорання, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів.

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А-4, А-3, фліпчарт, маркери, ручки, ноутбук, аудіофайли, кольорові

листки-стікери, ватман, картонна коробка, люстерко, фломастери, ватман.

Тривалість заняття: 1 год.30 хв.

Хід заняття

1. Вправа: «Моя колега...» (10 хв)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості колективу.

Інструкція: соціальний педагог вітається з групою. Просить учасників по черзі назвати ім'я своєї колеги зліва та розказати про неї щось хороше, приємне. Соціальний педагог вітається першим і передає естафету колезі зліва.

2. Правила роботи в групі (5 хв)

Я хочу Вам запропонувати такі правила прийняття роботи в групі як:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники

максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на ти". Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і мене, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

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

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

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

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

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

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

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

3. Вправа «Мої очікування» (5 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція: Соціальний педагог пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «Від сьогоднішнього заняття я чекаю...».

Після того, як усі учасники висловилися, соціальний педагог підводить підсумки.

4. Інформаційне повідомлення Синдром «емоційного вигорання»(10 хв)

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Синдром професійного (емоційного) вигорання – так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї педагоги.

Результати досліджень науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають :

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування.

Які ознаки емоційного вигорання?

Перша стадія походить непомітно й ми на неї не звертаємо увагу, в нас ще є інтерес до роботи та обов'язків, але ми помічаємо, що навантаження дуже велике. Друга стадія починається, коли інтерес до роботи, яку ми виконуємо щодня, знижується й виконувати її важко, ми починаємо погано спати. Зазвичай на цій стадії людина починає навантажувати себе ще більше і приходить фізична втома. Наступна стадія – це і є хронічна втома, роздратування, коли людину все може не влаштовувати, вона шукає винних. Це через те, що людина погано спить, навантаження «оголили» її й вона потребує підтримки й допомоги. Остання стадія – це депресія й нервовий стан.

Як зрозуміти, що ви в стані емоційного вигорання?

Перш за все, це сон: якщо ви не можете спати, не відновлюєте сили, встаєте зранку і нічого не хочете. Дуже багато проблем починаються з того, що ми не дозволяємо собі отримувати задоволення від життя. Дозволяємо працювати, поки не впадемо, присвячувати себе іншим, але не собі. Це треба змінювати, інакше буде зруйноване ваше життя.

Що таке «Стрес»

1.Стрес – це захисна реакція організму, яка допомагає йому подолати складні життєві ситуації. Викид у кров спеціальних гормонів підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Під час стресу страждає,

насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту. Тривале перебування в стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за трьома основними напрямками: розлади опорно-м'язового апарату; порушення обміну речовин; погіршення психоемоційної регуляції.

Профілактика негативного стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення та тону м'язів.

Як допомогти собі коли ти часто знаходишся в стресовій ситуації? Методи гармонізації психофізичного стану.

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);
- терапія мінералами;
- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втоми дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізує Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

- аутотренінги (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них);

Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Образ, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Стрес професійний – напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності. Розрізняють такі види професійного стресу: інформаційний, емоційний і комунікативний.

Під впливом стресу організм людини випробовує стресове напруження. Психічний стан людини, який виникає внаслідок екстремальних ситуацій, які пред'являють підвищені вимоги. Напруження може привести до неадекватних реакцій в діяльності чи поведінці людини, погіршенні уваги, мислення.

Емоційна напруженість – емоційний стан людини, що характеризується активізацією різних функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки.

Синдром емоційного вигорання – характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, здобувачами освіти, пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері професійної діяльності. Така робота супроводжується надмірною втратою психічної енергії, призводить до психосоматичної втоми /виснаження/ й емоційного спустошення. У результаті цього з'являються тривожність, роздратування, гнів, занижена самооцінка, а також прискорене серцебиття, задишка, головний біль, порушення сну; виникають

сімейні проблеми, негативне відношення до самої роботи, зловживання тютюном, кофе, алкоголем, агресивні почуття, негативна Я-концепція, занепадницький настрій і пов'язані з ним емоції /цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія/, переживання почуття провини.

Хоча у емоційному вигоранні є позитив: воно дозволяє людині економно використовувати власну енергію, власні енергетичні ресурси.

Необхідно взяти за життєве кредо «якщо не можете змінити ситуацію –

змінити своє ставлення до неї». Саме цей вислів може слугувати основою психологічного благополуччя людини. Чи це в особистому житті – чи у професійному якщо не можемо виправити ситуацію – її потрібно пережити.

Отже, важливо навчитися звертати увагу на позитивні моменти життя і бути вдячними за них. І в поганій ситуації шукати позитив (Для чого? Які висновки я маю зробити? Чого я маю навчитись?). А якщо так підходити до ситуацій – вони перестають сприйматися як проблеми.

Пам'ятайте: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки – те до нас і повертається.

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у життя – найкраща профілактика професійного вигорання. І навчіться планувати свій час: 8 годин – повноцінний здоровий сон, 8 годин – робота, 8 годин – активний відпочинок. І ніяке професійне вигорання нам не загрожує!

5. Вправа «Чарівна скриня» (10 хв)

Мета: створити атмосферу групової довіри між учасниками, емоційне піднесення.

Обладнання: картонна коробка, люстерко.

Інструкція: Кожен учасник підходить до коробки, всередині якої знаходиться люстерко, завдання учасника: назвати позитивну рису людини, «фото» якої він бачить, не відкриваючи групі секрету, хто там. (прим.: коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе).

Наприкінці соціальний педагог каже, що вправа сприяє виявленню позитивних рис учасників тренінгу і у них буде нагода проявити ці риси під час подальшої роботи.

6. Вправа «Дихання 4-7-8» (5 хв)

Мета: стабілізація емоційного внутрішнього стану, розслаблення, зняття напруги та відновлення душевної рівноваги

Інструкція: Техніка дихання 4-7-8 – це одна з вправ йогічного дихання, яка допомагає зняти напругу, сповільнитись та відновити душевну рівновагу. Сама назва техніки підказує нам, як її виконувати.

Вдихніть через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання та порахуйте до семи. І, нарешті, видихніть, рахуючи до восьми. Іноді може бути важко робити такий довгий видих, тому що зазвичай наші видихи набагато коротші. Однак з часом і практикою ви зможете легко виконувати цю вправу.

Повторіть цю вправу стільки разів, скільки вважаєте за потрібне, щоб розслабитися, зняти напругу та відновити душевну рівновагу.

7. Вправа «Мій емоційний стан» (10 хв)

Мета: вчити учасників визначати свій внутрішній стан та уміти його висловлювати.

Обладнання: аркуші паперу формату А3, фломастери

Інструкція: соціальний педагог пропонує учасникам об'єднатися у 3 групи. Кожній групі потрібно підготувати презентацію на тему: «Як зберегти душевну рівновагу в стресові ситуації», після завершення роботи презентувати.

Рефлексія: що ви взяли для себе з даної вправи? якими методами будете користуватися у житті?

Підсумок вправи «Мій емоційний рівень»

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

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

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

8. Вправа «Симптоми емоційного вигорання»(10 хв)

Мета: розширення знань про симптоми професійного вигорання.

Обладнання: ватман, маркери, кольорові листки

Інструкція: Соціальний педагог роздає зелені, сині, червоні, жовті листочки. Група ділиться на 4 підгрупи за кольорами листків. Професійне вигорання зачіпає всі сфери життєдіяльності педагога, і має специфічні симптоми. Завдання для груп: «Жовті» описують, як впливає емоційне вигорання на фізичний стан людини.

«Червоні» – на емоційний стан. «Зелені» – на поведінковий стан. «Синій» – на соціальний стан. На підготовку кожній групі по 5 хвилин. Кожна група презентує свій мініпроект. Загальне обговорення.

9. Вправа «Генератор енергії» (10 хв)

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Інструкція: Соціальний педагог: Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.

Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах. Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви генератор енергії.

10. Практичні поради (10 хв)

Пропоную вам поради, як допомогти собі в стресовій ситуації підняти настрій і поліпшити самопочуття (Додаток 1). Запам'ятайте, що профілактиці стресових станів сприяє:

- встановлення реальних строків виконання важливих проєктів;
- визначення першочерговості завдань;
- виконання роботи з неприємними проблемами вчасно;
- приємні взаємовідносини з колегами та оточенням;
- щоденне знаходження часу для того, щоб розслабитися, відпочити,

займатися фізичними вправами, ходити пішки, дихати свіжим повітрям, виконувати прості релаксаційні вправи, читати книжки, переглядати улюблені фільми, слухати музику, читати книги тощо.

11. Завершальна вправа «Подарунки» (5 хв)

Мета: тепле завершення тренінгу.

Обладнання: стікери, ручки, коробка з картону

Інструкція: 1. Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку.

2. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині.

3. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Соціальний педагог. Наша зустріч добігла завершення. Сподіваюсь, що вона була для вас корисною, сприяла роздумам. Бажаю вам, щоб думки завжди були гарними і ясними, а слова - добрими і розумними.

Дякую всім за роботу. Пам'ятайте, що ви унікальні та неповторні. Успіхів Вам і внутрішньої рівноваги!

Заняття 7

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

Мета заняття: познайомити здобувачів освіти з теоретичними аспектами поняття «стрес», його впливом на продуктивність діяльності людини, вчити здобувачів освіти визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки профілактики стресу.

Роздатковий матеріали: бейджі, маркери, «годинник очікувань», сигнальні кольорові картки для оцінювання емоційного стану, плакати з правилами, магніти, фліп-чарт, аркуші паперу формату А 3, А 4, сигнальні кольорові картки, бланки тесту «Чи схильні ви до переживання стресу?», журнали різної тематичної спрямованості, клей-олівець, гуаш, кольоровий папір, фольга, фломастери, кольорові олівці, музика для релаксації.

Тривалість: 1,5 години.

Хід заняття

«Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння або спричиняє хвороби» (*Ганс Сельє*).

Привітання. Вправа «Подаруй усмішку» (5 хв)

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

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

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

Вправа. Правил роботи групи (3 хв)

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

- ✓ Правило піднятої руки.
- ✓ Правило «Це моя думка...».
- ✓ Правило STOP (говорити тільки по суті теми і не переходити цю межу).
- ✓ Конфіденційність.
- ✓ Добровільна участь у виконанні вправ та завдань.
- ✓ Відвідування всіх тренінгів без запізнь.
- ✓ Один говорить – всі слухають.
- ✓ Обговорення дії, а не особи.
- ✓ Правило «пирога» (не говорити багато).
- ✓ Толерантне ставлення один до одного.

Вправа «Очікування» (5 хв)

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

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

Вправа «Мільйон червоних троянд» (5 хв)

Мета: створення в групі психологічного комфорту, дружніх відносин.

Інструкція: зараз розділіться, будь ласка, на пари за бажанням. Встаньте один навпроти одного, закрийте очі і зробіть три глибоких вдихи і видихи... Витягніть руки долонями вперед і уявіть, що долоні вкриті чудовими квітами. У кожного з вас будуть свої квіти: троянди, ромашки, айстри, півонії, польові

квіти. Ви відчуваєте їхній аромат і бачите, як прозорі крапельки роси переливаються на чарівних пелюстках. Зараз ви «обсиплете» один одного квітами любові, ніжності, добра, ласки... Але спочатку приготуйте свої долоні: потріть їх одну об одну. Відчуйте, як вони стають все теплішими і теплішими. Поки ви трете долоні, подумайте про те, як багато любові, добра у вашому серці. Тепер витягніть долоні вперед і дайте їм трохи відпочити. Відчуйте, які вони... Теплі? Злегка поколють? Вони наповнені енергією? Тепер направте зі свого серця любов, і нехай вона по руках потече в долоні і наповнить їх (5 секунд). Відчуйте цю любов у своїх долонях (5 секунд). Відчуйте, як долоні покриваються квітами любові, добра, ніжності (5 секунд). Тепер відкрийте очі. Виберіть, хто почне першим обсипати квітами в парі. Робіть це під музику. Покладіть руки зверху на голову Вашого партнера. Якщо ви дійсно "обсипаєте" його квітами і даруєте любов, подаруйте йому ласкаві і ніжні думки. Уявіть собі, що ви обсипаєте його квітами любові і добра. Тепер поміняйтеся ролями. (Інструкція повторюється заново.) Скажіть товаришу, які квіти ви для нього вибрали. Тепер у вас є кілька хвилин, щоб обговорити в парах ваші відчуття.

Аналіз:

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

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

Мета: привернути увагу здобувачів освіти до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресові фактори випускників школи.

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

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

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

Мета: виявлення рівня схильності до переживання стресового стану.

Варіанти відповідей: «так», «ні».

1. Чи запитуєте ви в себе (хоча б інколи) чи варто жити?
2. Чи вважаєте ви, що ведете неправильний спосіб життя?
3. Чи почуваєтеся ви винними, коли нічого не робите вдома?
4. Чи здається вам інколи непоборною перешкодою якась зміна в житті?
5. Чи вважаєте ви себе песимістом?
6. Чи не здається вам, що ви втратили контроль над своїм життям?
7. Чи відчуваєте ви сильне напруження в конфліктних ситуаціях?
8. Чи виникає у вас почуття безпорадності в конфліктних ситуаціях?
9. Чи відчуваєте ви сильне напруження у непередбачуваних ситуаціях?
10. Чи відстоюєте ви свої погляди?
11. Чи вважаєте ви причиною своєї невдачі інших людей або обставини, які не залежать від вас?
12. Чи берете ви на себе відповідальність за успіхи і поразки у своєму житті?
13. Чи віддаєте перевагу примиренню зі стресом?
14. Чи часто у вас виникає поганий настрій?

Чим більше позитивних відповідей, тим більша схильність до стресу.

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

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

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

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

Стан стресу викликають фізіологічні та психологічні стресори.

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

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

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

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

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

Перша – реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза – опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза – виснаження – настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Причинами стресу можуть стати:

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

Види стресу:

1. Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганні, олімпіаді). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.
2. Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програш у змаганні тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Можливі реакції організму на стрес:

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

Механізм реакції організму на стрес

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

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

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

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

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

Мета: саморегуляція особистості, активізація ресурсного стану.

Інструкція:

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

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитися на трансформацію малюнка? Деякі аспекти інтерпретації:

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

Притча про двох жаб (2 хв). «Дві жаби забралися на кухню і потрапили до горщика зі сметаною. Положення було безнадійним, і одна з жаб не стала марно витратити сили – і пішла на дно. Інша ж борсалася і незабаром відчула щось тверде: це вона збила з рідкої сметани тверде масло. Обперлася вона лапками на тверду масляну кульку і вистригнула з горщика».

Обговорення:

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

Робота в групах. Створення пам'яток – поради «Як подолати стрес» (8 хв)

Учасники об'єднуються у 2 групи за принципом: троянда, ромашка. Запитання тренера «Як ви вважаєте, чи можливо подолати стрес?». Отож ми об'єдналися в групи, для того щоб напрацювати «Поради: як подолати стрес». У кожній групі для цього є 10 хв., тоді визначте по учаснику, який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення. Після вправи усім учасникам роздаються пам'ятки «Поради: як подолати стрес».

Вправа-руханка «Броунівський рух» (5 хв)

Психолог пропонує учасникам утворити коло і рухатися хаотично по приміщенню, уявляючи себе в різних ситуаціях, як:

- як люди, які прогулюються по парку;
- як люди, які запізняються на потяг;
- як люди, які йдуть без парасольки під дощем;

- як люди, які збирають на галявині квіти, хто любить – збирає гриби.

Повертайтеся на свої місця. Обговорення.

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

Вправа «Дихання за квадратом» (5 хв)

Мета: навчити здобувачів освіти справлятися з тривогою, використовуючи дихання.

Інструкція: «Стресовий стан зазвичай характеризується м'язовою напругою та порушенням дихання. Для того, щоб знизити м'язову напругу, використовують методи релаксації. Найпоширеніший і доступний спосіб – це релаксація за допомогою дихання. Дихання – це єдина функція в організмі, яка підпорядковується контролю нашої свідомості. Саморегуляція дихання не потребує особливих умов, тому її можна проводити у будь-якій ситуації. Для того щоб розслабитися, прийміть зручне положення, випряміть спину, закрийте очі (можете не закривати, якщо вам комфортніше з відкритими очима) і зосередьтеся на диханні. На чотири рахунки зробіть вдих, на чотири рахунки затримайте дихання, на чотири рахунки – видих і знову на чотири рахунки затримайте дихання. Зробіть 3-5 вдихів-видихів. Як змінився ваш стан? Чи виникли труднощі під час виконання вправи? Обговорення.

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

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

Цю вправу Ви можете зробити самі як практику самопомоги. Коли на душі сумно, коли опановує нудьга, депресивний стан, або при стресах. Підготуйте аркуші паперу, олівці та фарби. Сядьте зручніше.

Зробіть кілька повних вдихів та видихів. Розслабтеся. Задайте собі запитання: На що я можу спертися в собі?

Не поспішайте . навіть коли здається, що немає сил і ресурсів, можна прислухатися і знайти в собі маленький промінчик світла. Запишіть відповідь...Що мене зміцнює? На що я можу спертися у зовнішньому світі? Напишіть на папері. Намалюйте свою опору. Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок. Як хотілося б Вам назвати свій малюнок?

Запитання для самоаналізу:

- Що означають для Вас кольори, які Ви застосували у своїй роботі?
- Які свої ресурси Ви бачите на малюнку.
- Що означає для Вас опора? Наступним етапом самопомоги може бути другий малюнок: «Яку опору хочу мати (розвинути)» Намалювати таку опору, яка мені допоможе впоратися зі складною/стресовою ситуацією.

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок.

- Що ще мені може допомогти у подоланні цієї ситуації?
- Які ресурси я можу розвинути?

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

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

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

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

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

допомагає зберігати душевну рівновагу, і відібрати образи, що відповідають даному стану.

Вправа-релаксація «Море» (5 хв)

Мета: зняти напруження, викликати у випускників позитивні емоції.

Інструкція: «Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори... Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий видих, повільний вдих. Шум морської хвилі заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води, ноги торкаються морської води, повільно робите вдих і видих. Відчуваєте теплоту морської води. З кожним вдихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається вгору по тілу аж до талії. А з кожним видихом повертається згори вниз, вашому тілу приємно і спокійно. Вода омиває і очищає кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, вас омиває вода. Вашому тілу приємно і спокійно, ви злилися з природою і розплющуєте очі».

Вправа «Оцінка свого емоційного стану» (5 хв)

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

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

Зелена: « Все нормально, і так зійде, буває й краще, та й зараз непогано». Синя: «Жах! Мені нічого не подобається, все нудно, нецікаво, швидше все закінчилося». Біла: «Відчепіться від мене! Ви самі собою, я сам собою». При підбитті підсумків учасники сигналять обраною карткою, яка відповідає їхньому настрою «тут і тепер». При необхідності можна запитати деяких здобувачів освіти обґрунтувати свій вибір кольору та прокоментувати свій стан.

Підведення підсумків. Слово психолога.

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

Здобувачам освіти роздають поради психолога «Способи зняття нервово-психологічної напруги».

Заняття 8

Тема: «Стресостійкість. Способи її підвищення».

Мета: поінформувати про методи профілактики та боротьби зі стресом; психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях.

Роздатковий матеріал: ручки, маркери, олівець, кольорові олівці, торбинка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, заколка, цукерка, стікери, ноутбук, записи релаксаційної музики, пластиковий стаканчик, скотч, плакат із зображенням пісочного годинника, шаблони парасольок.

Тривалість заняття: 1 год.30 хв.

Хід заняття

Вступне слово (5 хв)

Добрий день, шановні здобувачі освіти! Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині – сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров'я. Ми звикли приділяти увагу собі лише тоді, коли в нас щось заболить. А на такий стан як – тривожність, дратівливість, втома, безсоння, ми не зважаємо і відкладаємо до останнього. Сьогодні ми зібралися з Вами, щоб краще познайомитись, розглянути питання, що ж таке стресостійкість та як її підвищити. У цьому нам допоможе сьогоднішнє заняття з елементами тренінгу.

Вправа-знайомство «Історії з торбинки» (10 хв)

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

Інструкція:

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

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, заколка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смаченька, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет сусіду

праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи (5 хв)

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

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

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

Очікування. Вправа «Пісочний годинник» (10 хв)

Мета: визначення очікувань учасників від заняття з елементами тренінгу.

Здобувачам освіти роздаються невеликі аркуші паперу (можна липкого). *Інструкція:* Соціальний педагог просить написати на аркушах паперу, чого саме Ви очікуєте від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений заздалегідь плакат із зображенням пісочного годинника.

Соціальний педагог звертається до учасників: Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник.

Вправа «Морозиво» (10 хв)

Мета: навчити учасників групи простим способом зняття нервового напруження

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

Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, спина, коліна. Потім глибоко вдихаємо, піднімаємося і сідаємо на місця. А яка у вас «аптечка» для подолання стресу? Здобувачі освіти за бажанням висловлюються про свої методи боротьби зі стресом. Дають поради одногрупникам.

Вправа «Місце спокою» (10 хв)

Мета: зняти напруження та досягнути розслаблення тіла.

Обладнання: ноутбук, записи релаксаційної музики.

Інструкція: сядьте зручно, заплющіть очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні морем далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви почуваетесь вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе на хвилях. Ви насолоджуєтеся відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег. Ви лягаєте, вам тепло, розслабляєтеся... На губах у вас морська сіль... Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

Притча «Про каву» (10 хв)

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

Соціальний педагог: Пропоную вам послухати притчу. Приходить до батька молода дівчина і каже: «Тату, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?». Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакових каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце і налив в чашку кави з каструлі.

- Що змінилося? – запитав він свою доньку. - Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді, – відповіла вона. – Ні, доню, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і піддатливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.

Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють.

- А кава?- запитала дочка.

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

8. Вправа «Склянка» (5 хв)

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Інструкція: соціальний педагог кладе на долоню м'яку склянку і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик - посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано соціальний педагог мене цю склянку.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

9. Вправа-розминка «Австралійський дощ» (10 хв)

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників.

Здобувачі освіти стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапувати дощ (клацає пальцями).
- Дощ посилюється (почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град - справжня буря (тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі дощу падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки догори).

Підбиття підсумків

10. Вправа «Пісочний годинник» (5 хв)

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

Обладнання: скотч, плакат із зображенням пісочного годинника.

Інструкція: візьміть ваші піщинки і перекладіть їх на дно, якщо справдилися ваші очікування від заняття. Запитання:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

- Що ви взяли особисто для себе?

- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

11. Вправа «Парасолька» (10 хв)

Мета: акцентувати увагу учасників на особистій відповідальності.

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

- Як почувалися на заняттях?

- Що нового відкрили в собі?

- Чи поглянули на стрес з іншої точки зору?

- Що було корисним?

Соціальний педагог роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам записати, які отримані на заняттях знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі та гармонії.

Учасники записують на шаблонах свої враження та озвучують їх.

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

Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми

Рекомендована тривалість програми: 12 годин (8 занять при режимі роботи 2 рази на місяць).

Програма «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» реалізується за такими етапами:

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

II етап. Основний. З педагогічними працівниками та здобувачами освіти проводяться просвітницькі заняття з елементами тренінгу за програмою.

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

Очікувані результати

Показники ефективності просвітницької програми і очікувані результати від неї:

- ✓ сформоване в учасників занять з елементами тренінгу свідоме ставлення щодо важливості і необхідності збереження та зміцнення психічного здоров'я та розуміння понять «стрес», «резилієнс», «стресостійкість», «зовнішні та внутрішні ресурси» тощо;
- ✓ вироблені навички ефективної саморегуляції і самопомоги, зняття нервово-психологічної напруги та стресу;
- ✓ опанування емоційними компетенціями, позитивна реакція учасників занять з елементами тренінгу та зміни в їхній поведінці;
- ✓ мотивування учасників на використання набутого досвіду в своїй практичній діяльності та житті.

Опис проведення апробації авторської просвітницької програми

Просвітницька програма «Збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу» спрямована на збереження та покращення психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Ця тема є досить актуальною для нашого закладу.

Програма проходила апробацію протягом березня-червня 2022/2023 навчального року в Державному навчальному закладі «Олевський професійний ліцей».

Учасниками програми стали 15 педагогічних працівників ліцею та 50 здобувачів освіти. Важливим у розробці даної програми є системний підхід, що полягає в роботі не лише з молодими педагогами, а й тими, що мають значний педагогічний досвід.

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

- усвідомлення основних умов збереження психічного здоров'я педагогів та здобувачів освіти;
- підвищення стресостійкості, впевненості у собі та власних можливостях, зниження рівня тривожності;
- забезпечення сприятливих умов поетапного формування психологічної готовності педагогів до успішної діяльності;
- підвищення рівня мотивації;
- навчання навичкам саморегуляції та самопомоги;
- формування позитивного емоційного стану.

Традиційно, перше заняття було присвячено знайомству учасників, виробленню правил роботи групи, створенню безпечного простору для роботи. На наступних заняттях учасники були ознайомлені з такими поняттями як «стрес», «резилієнс», «стресостійкість», «зовнішні та внутрішні ресурси» та із способами подолання стресу. Завершальне заняття було присвячено рефлексії та присвоєнню отриманого досвіду.

Учасники програми змогли по іншому побачити свої внутрішні установки щодо реагування на стресові моменти спілкування та життя в цілому, збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання, підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії. Під час просвітницької роботи в учасників освітнього процесу поліпшилися вміння спілкування та саморегуляції.

Програма отримала позитивні відгуки від адміністрації та педагогічних працівників ліцею.

Перелік використаних джерел

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Харків : Вид. група «Основа», 2012. 159 с.
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навч.-метод. посіб. – Київ : Навч.книга, 2002.
3. Болотова Ю. Робота щодо збереження психічного здоров'я педагога. *Практичний психолог: школа*. 2013. № 11.
4. Венгер Г. Профілактика стресів у педагогічній практиці. *Практичний психолог: школа*. 2013. № 12.
5. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Харків, 2008.
6. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. №29. С. 365–366.
7. Максименко С.Д. Психічне здоров'я. *Психолог*. 2002. №1(1).
8. Мельниченко О. Збереження психічного здоров'я педагога: практикум для молодих учителів. / *Психолог*. 2010. № 7.
9. Нижник Г. Психолого-педагогічний семінар. *Психолог*. 2007. № 6.
10. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 240 с.

10 способів порятунку від стресу (Заняття 4)**1.3'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.**

Психологи стверджують: проблема, витягнута з підсвідомості, – уже наполовину вирішена. Для цього зовсім необов'язково йти до психоаналітика. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Не видавайте себе за бідну ягничку. Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'язкової проблеми маленьку трагедію, слід знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.

3. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.

4. Не згущуйте хмари. Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не взможі вирішити.

5. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтись.

6. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

7. Усміхайтесь, навіть якщо вам не сильно хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

8. Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день. Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням

лікарів, найантистресовіші види спорту – біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-друге, відволікають від негативних думок.

9. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого кривдника. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть лайливий лист. І з усією кровожерливістю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть у жмути... (Можете уявляти, начебто те саме робите з адресатом.) Психологи помітили, що ненормативна лексика разом з різкими жестами теж добре виводить негативні емоції.

10. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

Додаток 2

Банк способів саморегуляції (Заняття 5)

Природні способи саморегуляції:

1. Сміх, посмішка, гумор.
2. Роздуми про хороше й приємне.
3. Різні рухи типу підтягування й розслаблення м'язів.
4. Спостереження за пейзажем у вікні.
5. Розгляд квітів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей.
6. Уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великій ідей).
7. «Купання» (реальне або уявне) у сонячних променях.
8. Вдихання свіжого повітря.
9. Читання віршів.
10. Висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Способи, пов'язані з керуванням диханням

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

Способи, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Вміння їх розслабити дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Способи, пов'язані з впливом слова

Відомо, що «слово може вбити, слово може врятувати». Словесний вплив задіє свідомі механізми самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму.

Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Самопрограмування (саме сьогодні у мене все вийде).

Додаток 3

Практичні поради «Як допомогти собі в стресовій ситуації підняти настрій і поліпшити самопочуття» (Заняття 6)

1. Подумайте, що я можу зробити, а що не в моїх силах чи компетенції, та перестаньте звинувачувати себе в тому, що від нас не залежить.
2. Пам'ятайте, що іноді ми приймаємо слова та дії інших на свій рахунок, хоча насправді для цього немає ніяких підстав.
3. У стресових ситуаціях допомагає вміння концентруватися на проблемі, а не на особистих емоціях. Тоді спливають альтернативні способи вирішення проблеми та обрати з них найбільш прийнятні.
4. Відволікайтеся та переключайтеся: зайнятися чимось приємним, що викликає позитивні емоції, допомагає розслабитися.
5. Прибирання, приготування їжі діють заспокійливо, дають можливість відволіктися від факторів стресу.
6. Фізичні вправи, рухова активність допомагають іноді виплеснути негативні емоції.
7. Поділіться негативними емоціями з колегами, близькими людьми, чи можна просто виписувати їх на папір, вести щоденник, щоб вони не накопичувалися.
8. Знаходьте щось позитивне у будь-якій негативній ситуації, спробуйте концентруватися саме на позитивних моментах.
9. Не забувайте про почуття гумору! З ним усі стресові ситуації переносяться значно легше.

Додаток 4

Поради практичного психолога «Способи зняття нервово-психологічної напруги» (Заняття 7)

1. Релаксація – напруга – релаксація – напруга і т.д.
2. Спортивні заняття.
3. Контрастний душ.
4. Прання білизни.
5. Миття посуду.
6. Пальчикове малювання (ложка муки, ложка води, ложка фарби). Клякси.
7. Зім'яти газету і викинути її.
8. Змагання: свою напругу вкласти в грудку газетного аркуша, зробити цю грудку якнайменше і закинути подалі.
9. Газету порвати на дрібні шматочки, ще дрібніше. Потім викинути на смітник.
10. Зліпити з газети свій настрій.
11. Зафарбувати газетний розворот.
12. Гучно заспівати улюблену пісню.

13. Покричати то голосно, то тихо.
14. Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і ритмічну.
15. Дивитися на свічку, що горить.
16. Вдихнути глибоко до 10 разів.
17. Погуляти у лісі, покричати.
18. Порахувати зуби язиком із внутрішньої сторони.

**2.1. Вдовенко Д.О., Оніжук О.М. Психологічна фортеця:
відкривасмо світ ментального здоров'я (Державний навчальний
заклад «Центр сфери обслуговування м. Житомира»)**

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

ВІДГУК

ВСТУП

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ	7
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	7
ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНИХ ТА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	8
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ.....	9
ОПИС СТРОКІВ І ПОСЛІДОВНОСТІ ЕТАПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	44
ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ.....	45
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	47
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	49

Анотація

Вдовенко Д.О., Оніжук О.М.,

авторська просвітницька програма «Психологічна фортеця: відкриваємо світ ментального здоров'я»

Програма «Психологічна фортеця: відкриваємо світ ментального здоров'я» сприяє самопізнанню та стабілізації адекватної самооцінки, подоланню особистісних дефіцитів та оволодінню комунікативними навичкам. Вона містить в собі цикл тренінгових занять для здобувачів освіти, які навчаються в закладі професійної освіти на базі не повної та повної загальної середньої освіти. Заняття з елементами тренінгу покликані сприяти набуттю учасниками практичного досвіду із збереження свого ментального здоров'я, навичок побудови ефективного спілкування з оточуючими, знаходження резервів для подолання стресів, формування адекватної самооцінки та знаходження ресурсів для відновлення.

Ця програма буде принагідною соціальному педагогу, практичному психологу, класному керівнику в роботі із здобувачами освіти підліткового та юнацького віку в закладах загальної середньої освіти та закладах професійної освіти.

Міністерство освіти і науки України
Житомирська обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ м. ЖИТОМИРА»
10025 м. Житомир, вулиця Корольова, 132, тел. 48 – 25 – 95,
тел./ факс 48 – 25 – 95

Код ЄДРПОУ – 02543408 E-mail:zvpsud@ukr.net сайт: <http://zvpsud.pp.ua/>

20.12.2023 №778

ВІДГУК
**на авторську просвітницьку програму «Психологічна фортеця:
відкриваємо світ ментального здоров'я»**

Авторський колектив у складі соціальної педагогині Оніжук Олени Михайлівни та практичної психологині Вдовенко Дарини Олександрівни створив програму «Психологічна фортеця: відкриваємо світ ментального здоров'я», яка спрямована на підвищення обізнаності здобувачів освіти про психічне здоров'я та психологічні аспекти життя.

Заняття з елементами тренінгу покликані сприяти набуттю учасниками практичного досвіду із збереження свого ментального здоров'я, навичок побудови ефективного спілкування з оточуючими, знаходження резервів для подолання стресів, формування адекватної самооцінки та знаходження ресурсів для відновлення.

Апробацію програми проведено: жовтень-листопад 2023 р. в ДНЗ «Центр сфери обслуговування м. Житомира». Кількість учасників: 22.

Робота рекомендована до участі у обласному конкурсі на кращу авторську просвітницьку програму з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я.

Директор Центру *(підпис існує)* Світлана МОСЕЙЧУК

ВСТУП

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, але й стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Воно визначає наше сприйняття світу, здатність адаптуватися до стресів, розв'язувати проблеми, встановлювати здорові взаємини та розвивати свої здібності.

В сучасному світі все більше уваги приділяється питанням психічного здоров'я, оскільки від нього залежить якість життя та загальний добробут. Стрес, негативні емоції, складні ситуації – усе це впливає на психічне здоров'я здобувачів освіти, тому важливо розуміти, як його підтримувати та зміцнювати.

Збереження ментального здоров'я стає ключовим завданням у сучасному ритмі життя. Відкриваючи діалог та розуміючи важливість догляду за емоційним станом молоді, ми створюємо основу для здорового, збалансованого та задовільного життя. Ця тема важлива, адже вона охоплює всі аспекти нашого існування та взаємодії зі світом, пропонуючи стратегії та підходи для підтримки нашого найціннішого активу – нашого розуму та психіки.

Теоретичне обґрунтування. У сучасній Україні актуальною є проблема психічного здоров'я молоді. Вона тісно пов'язана з питаннями стресо- і життєстійкості, ціннісних пошуків, розвитку умінь правильно виходити з травматичних ситуацій, використовувати прийоми самопомоги. Психологічне здоров'я особистості передбачає мати уміння ефективно спілкуватися, контролювати власні емоції, взаємодіяти з іншими, будувати відносини, зберігаючи власну своєрідність, відповідальне ставлення до життя та мати енергію для подальшого руху вперед.

Проблема збереження ментального здоров'я за останні два роки у нашій країні стала особливо актуальною. Воєнні дії на території країни, часті сигнали «повітряної тривоги», переживання за рідних на фронті, розірвані зв'язки з рідними, які поїхали в евакуацію за кордон – це драматичний приклад життя сучасної учнівської молоді в реаліях сьогодення.

Науково-методичне обґрунтування

Актуальність просвітницької програми має особливо гостре значення після початку повномасштабної війни росії проти України. Такі чинники, як бойові дії поряд, перебування в прифронтовій зоні, небезпека ракетних обстрілів чи атак безпілотників значно підвищують уразливість психіки як дорослих так і дітей.

За оцінками експертів, 40-50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги. Якщо проаналізувати різні категорії населення України, то зазначають: 3-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн; серед людей старшого віку – 7 млн; близько 4 млн – дітей та підлітків. На жаль, близько 3-4 млн українців матимуть певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми. Тому надзвичайно важливим постає завдання перед психологічною службою закладу освіти щодо здійснення діяльності в напрямку збереження психічного здоров'я здобувачів освіти.

Мета просвітницької програми: створити освічене, розуміюче та емпатичне середовище, де здобувачі освіти можуть розвивати своє ментальне здоров'я, розуміючи його важливість для повноцінного життя та досягнення успіху в різних сферах.

Завдання:

- Сприяння розумінню здобувачами освіти сутності психічного здоров'я, його складових та впливу на загальне благополуччя.
- Формування у молоді навичок розпізнавання та реагування на психологічні потреби, як у себе, так і у своїх оточуючих.
- Розвиток практичних навичок управління емоціями та стресом, використовуючи стратегії саморегуляції та підтримки.
- Надання інформації та ресурсів для тих, хто може потребувати допомоги з ментального здоров'я, створення оточення підтримки та розуміння.

- Сприяння розвитку особистісних якостей, таких як емоційна інтелігентність, соціальна адаптабельність та вміння співпрацювати з іншими.

Цільова аудиторія. Програма орієнтована на здобувачів освіти 15-18 років. Заняття розроблені у формі тренінгового заняття.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано у описі занять.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми. Краще обирати аудиторію в якій можна з легкістю пересувати столи та стільці, щоб розмістити їх по колу. Всі заняття складаються 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.

Структура та зміст просвітницької програми

№ п/п	Види роботи	Орієнтована тривалість (хв)	Ресурсне забезпечення
ЗАНЯТТЯ 1. «ЕМОЦІЙНА ГАРМОНІЯ: ЗБЕРІГАЙ, РОЗУМІЙ, ВИСЛОВЛЮЙ» (72 хв)			
1.	Вправа на знайомство «Не хочу хвалитися, але я...»	5	
2.	Визначення очікувань «Цікавий учасник»	10	Аркуші А-4
3.	Вправа на прийняття правил	5	Орієнтовані правила на аркуші А1, картки червоного, жовтого й зеленого кольору
4.	Вправа «Що таке емоції?»	8	По 20 стікерів 3-х кольорів, аркуш А-1
5.	Інформаційне повідомлення «Емоції»	10	Аркуш паперу із визначенням
6.	Вправа «Тренуємо емоції»	15	20 карток з виразами обличчя людини
7.	Гра «Назви емоцію»	7	М'яч

8.	Вправа «Зобрази емоцію»	7	Картки з назвами емоцій
9.	Релаксаційна вправа «Водоспад»	5	Текст релаксації
ЗАНЯТТЯ 2. «ЗМІЦНЮЄМО РЕЗЕРВИ, ДОЛАЄМО СТРЕСИ» (69 хв)			
1.	Вправа «Що я найбільше ціную в собі»	5	
2.	Вправа «Прийняття правил»	5	Аркуш з правилами
3.	Перегляд відео «Стрес» англійською мовою	8	Відео про «Стрес»
4.	Вправа «Колесо здоров'я»	15	Аркуші відповідно до кількості учасників та олівці
5.	Інформаційне повідомлення «Стреси та методи боротьби з ними»	6	Аркуш з поняттям «стрес»
6.	Вправа «Намалою собі настрої»	10	Аркуші відповідно до кількості учасників та олівці
7.	Вправа «Морозиво»	5	
8.	Вправа «5-4-3-2-1»	15	Аркуші відповідно до кількості учасників та ручки
ЗАНЯТТЯ 3. «ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ – КЛЮЧ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я» (80 хв)			
1.	Вправа «Олівці»	5	20 олівців
2.	Вправа на знайомство «Асоціація»	10	
3.	Вправа «Правила»	4	Аркуш з правилами
4.	Вправа «Для мене спілкування – це...»	5	Стікери, ручки
5.	Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування»	5	
6.	Вправа «Передача інформації»	15	Аркуш з текстом

7.	Вправа «Вбивці спілкування»	10	
8.	Вправа «Самурай»	7	
9.	Вправа «Ярлики»	15	3 набори розрізаних картинок, набори «корон» за кількістю учасників
10.	Вправа «Дерево підсумків»	4	Аркуші паперу жовтого та коричневого кольорів
ЗАНЯТТЯ 4. «ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ» (55 хв)			
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	
ЗАНЯТТЯ 5. «ЕНЕРГІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ» (ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я) (64 хв)			
1.	Вправа «Моя улюблена страва»	5	
2.	Вправа «Правила»	5	Аркуш з переліком правил
3.	Психологічна хвилинка	5	

4.	Вправа мозковий штурм «Що таке здорове харчування...»	7	Стікери та ручки
5.	Інформаційне повідомлення «Здорове харчування»	7	Аркуш із визначенням поняття
6.	Робота в групах «Зустрічаємо гостей»	15	Аркуші для груп та маркери
7.	Вправа-гра «Їстівне – неїстівне»	5	М'яч
8.	Інформаційне повідомлення «Важливість сну»	8	
9.	Вправа «Релаксація перед сном»	7	
ЗАНЯТТЯ 6. «ВІДКРИВАЮ СЕБЕ» (65 хв)			
1.	Вправа «Три факти про себе»	5	
2.	Тест-візуалізація «Лісова прогулянка»	20	Аркуші за кількістю учасників тренінгового заняття, ручки
3.	Вправа «Приємні слова»	15	
4.	Вправа «Позитивний монолог»	20	Аркуші паперу формату А4, ручки
5.	Вправа «Дарую тепло вогню»	5	Свічка
Заняття 7. «МОЇ РЕСУРСИ» (55 хв)			
1.	Вправа «Моє позитивне самовизначення»	5	
2.	Інформаційне повідомлення «Внутрішні ресурси та їх значення для ментального здоров'я»	10	
3.	Вправа «Вчимося дихати правильно»	10	Стілець
4.	Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»	10	Стілець

5.	Робота в групах «Зовнішні ресурси для підтримки ментального здоров'я»	15	Аркуші паперу, маркери
6.	Вправа «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...»	5	

ЗАНЯТТЯ 1. «ЕМОЦІЙНА ГАРМОНІЯ: ЗБЕРІГАЙ, РОЗУМІЙ, ВИСЛОВЛЮЙ»

Мета: допомогти здобувачам освіти розпізнавати та розуміти свої власні емоції, навчити їх ефективно виражати свої почуття, які допомагають у побудові конструктивних міжособистісних відносин й збільшити навички комунікації та вираження емоцій у різних ситуаціях.

Зміст заняття

1. Вправа на знайомство «Не хочу хвалитися, але я...» (10 хв)

Хід роботи: Тренер: «Зараз ми з вами познайомимось. Кожен з вас по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре готуюю...». Всі учасники заняття по черзі презентують себе.

2. Визначення очікувань «Цікавий учасник» (10 хв)

Матеріал: листочки А-4.

Інструкція учасникам: «Дайте відповідь на листочках на такі запитання:

- Що я хочу дізнатися на сьогоднішньому занятті?
- Якою має бути атмосфера в групі?
- Що я вже вмію?
- Що я хочу спробувати зробити?
- Що не має статися на тренінгу?».

Учасники об'єднуються в 4 групи за порами року та обговорюють відповіді на поставлені питання та презентують їх групі.

3. Вправа на прийняття правил (5 хв)

Матеріал: плакат, зелені, жовті та червоні карточки для учасників для голосування.

Хід роботи: Тренер: «Запропонуйте правила роботи в групі протягом тренінгу та назвіть причини, чому це важливо». За кожне правило голосуємо карточками методом світлофору:

- ✓ червоний – ні;
- ✓ жовтий – не знаю;
- ✓ зелений – так.

Орієнтовані правила:

- Бути активним.
- Доброзичливість, повага один до одного.
- Говорити по черзі.

- Дотримуватись регламенту.
- Бути лаконічним.
- Правило тихого мобільного.
- Не засуджувати.

4. Вправа «Що таке емоції?» (8 хв)

Матеріал: по 20 стікерів 3 кольорів, аркуш А-1.

Хід роботи: Учасникам роздаються по 3 стікери. Інструкція: «Кожен з вас має подумати про три найперші асоціації стосовно поняття «емоції» і написати їх по одній на кожному стікері». Учасники прикріплюють стікери на ватман, зачитуючи свої напрацювання, тренер узагальнює та коментує розуміння поняття «емоцій» даною групою здобувачів освіти.

5. Інформаційне повідомлення «Емоції» (10 хв)

Матеріал: аркуш паперу із визначенням емоцій.

Хід роботи: Узагальнюючи відповіді учасників, тренер дає визначення: емоції – це вираження нашого ставлення (почуття) до того, що відбувається навколо нас чи всередині нас.

Чи можуть емоції нанести людині шкоду? Перелічіть, які емоції є нашими ворогами. На плакаті добре видно, що навіть вираз обличчя стає непримним, якщо людина є рабом своїх внутрішніх ворогів. Спілкуватися з такими людьми теж непримно.

Позитивні емоції допомагають боротися з нашими ворогами – негативними емоціями, тому їх можна назвати друзями. Назвіть позитивні емоції (радість, ніжність, доброзичливість, спокій тощо).

Як можна подолати своїх внутрішніх ворогів?

- порахувати до 20;
- залишитися на певний час одному;
- посміхнутися;
- подумати про щось гарне;
- описати свій стан на папері й розірвати.

6. Вправа «Тренуємо емоції» (15 хв)

Матеріал: 20 карток з виразами обличчя людини.

Хід роботи: Тренер роздає учасникам роздруковані аркуші паперу з виразами обличчя людини у різних емоційних станах. Треба розпізнати емоційний стан людини, який відтворено під певним номером. Навпроти кожного номера слід зробити відповідний запис. Завдання виконують індивідуально. Ключ до малюнка:

1. Смуток.
2. Веселість.
3. Подив.
4. Страх.
5. Образа.
6. Скромність.
7. Сором'язливість.
8. Втома.

9. Жах.
10. Злість.
11. Спокій.
12. Задоволення.
13. Щастя.
14. Хвалькуватість.

Після того, як завдання виконано, тренер зачитує правильні відповіді, відбувається самоперевірка. Якщо вам вдалося розпізнати більшість емоційних станів за мімікою, отже, завдання навчитися розуміти людину за виразом обличчя для вас актуальне, ви добре впоралися з ним. Якщо результат невтішний, вам слід приділити цьому питанню особливу увагу.

Підсумок. Обговорення:

- З якими людьми приємніше спілкуватися?
- Навіщо розуміти міміку та жести як засоби самовираження людини у спілкуванні?
- Чи потрібно знати і володіти навичками етикету невербального спілкування?
- Чи можна усмішкою поліпшити своє життя?
- Як впливають на психологічний стан людини негативні та позитивні емоції?

7. Гра «Назви емоцію» (7 хв)

Матеріал: м'яч.

Хід роботи: Передаючи м'яч по колу за годинниковою стрілкою, учасники називають емоції, що заважають спілкуванню. Потім м'яч по колу передається проти годинникової стрілки, й учасники називають емоції, які допомагають у спілкуванні.

8. Вправа «Зобрази емоцію» (7 хв)

Матеріал: картки для груп з назвами емоцій.

Хід роботи: Емоції можна виражати за допомогою рухів, міміки, жестів, інтонації. Кожна мікрогрупа отримує по 2 картки з надписом тієї чи іншої емоції (радість, смуток, глузування, образа, страх, подив тощо). Мікрогрупи намагаються зобразити «свої» емоцію без слів. Інші учасники повинні відгадати, що вони намагалися зобразити.

9. Релаксаційна вправа «Водоспад» (5 хв)

Матеріал: текст релаксації.

Хід роботи: Тренер промовляє: «Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівно, спокійно. Звільніться від напруження у м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легень, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що бачите. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраве, золоте, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад.

Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість водоспаду.

Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви зміли із себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть, що сонце вам усміхається. Усміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ». Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі».

ЗАНЯТТЯ 2. «ЗМІЦНЮЄМО РЕЗЕРВИ, ДОЛАЄМО СТРЕСИ (69 хв)

Мета: допомогти учасникам зрозуміти природу стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я; надати молоді інструменти та стратегії для розвитку стресостійкості та здатності впоратися з труднощами; навчити їх ефективним технікам саморегуляції та релаксації для зниження рівня стресу.

Зміст заняття

1. Вправа «Що я найбільше ціную в собі» (5 хв)

Хід роботи: кожен з учасників тренінгу називає своє ім'я та одну якість, яку він найбільше цінує в собі (наприклад, «Мене звать Вікторія, я ціную в собі впевненість», і т. д.).

2. Вправа «Прийняття правил» (5 хв)

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

3. Перегляд відео «Стрес» англійською мовою (8 хв)

Хід роботи: перегляд відео про «Стрес» : покликання:

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

Учасникам пропонується відповісти на такі запитання.:

- Що ви відчули, коли почули англійську мову у відео?
- Як відреагували?
- Чи знайоме вам відчуття стресу?
- Коли Ви в останній раз були у такому стані?
- Чи вмієте ви долати стрес?
- Чи хотіли б навчитися цьому?

4. Вправа «Колесо здоров'я» (15 хв)

Хід роботи: Тренер: «Існує дуже багато визначень поняття «здоров'я». В основі цієї вправи покладено концепцію перших поселенців Канади,

які сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду, все в житті має бути в гармонії.

Інструкція для учасників: «Намалюйте велике коло на аркуші паперу, потім намалюйте маленьке коло в центрі великого і помітьте його як центр. Намалюйте 8 спиць від центра до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за межами великого кола. Позначте кожную спицю так: духовна, інтелектуальна, екологічна, фізична, професійна, емоційна, соціальна, психологічна. Кінець і початок спиць позначте таким чином, щоб біля центра були назва з негативним відтінком, тобто зі знаком «-», а біля великого кола – назви з позитивним відтінком, тобто «+»: духовна (неактивний – активний), інтелектуальна (самовдоволений – допитливий), екологічна (недбалий – дбалий), фізична (нездоровий – здоровий), професійна (незадоволений – задоволений), емоційна (нестійкий – стійкий), соціальна (самотній – не самотній), психологічна (неадаптований – адаптований).

Тепер знайдіть і позначте на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає вашому стану, і з'єднайте їх суцільною лінією. Якщо ви все зробили правильно, то повинно утворитися коло.

Рефлексія:

- В якому з аспектів життя ви найздоровіші?
- Які сфери вашої життєдіяльності необхідно вдосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?

Підсумок: кожна із спиць утримує наше колесо життя в рівновазі, кожна потребує нашої уваги. Щоб прожити життя гармонійно, слід розвивати усі аспекти здоров'я рівномірно.

5. Інформаційне повідомлення «Стреси та методи боротьби з ними» (6 хв)

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

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Відрізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Фази стресу.

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

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

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

6. Вправа «Намалюю собі настрій» (10 хв)

Щоб навчитися боротися зі стресом, потрібно уміти прислухатися до себе, своїх відчуттів. На аркушах паперу здобувачам освіти пропонується намалювати свій сьогоднішній настрій, кольори можна обирати за бажанням. Під час малювання звучить класична музика.

Потім учасники показують свої малюнки та коротко розповідають про зображене.

7. Вправа «Морозиво» (5 хв)

Хід роботи: станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, спина, коліна. Потім глибоко вдихаємо, піднімаємося і сідаємо на місце.

Тренер пропонує учасникам відповісти на питання:

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

За бажанням учасники висловлюються про свої методи боротьби зі стресом. Дають рекомендації один одному.

8. Вправа «5-4-3-2-1» (15 хв)

Хід роботи: вправа може бути використана як техніка для миттєвого заспокоєння та відновлення емоційного балансу. Тренер просить зосередити увагу на п'яти різних об'єктах навколо здобувачів освіти та записати їх на аркуш паперу. Потім уважно прислухатися та визначаєте чотири звуки чи шуми, які їх оточують та записати. Зверніть увагу на три різних відчуття у вашому тілі. Це може бути доторкання вітру, тепло від сонця, контакт зі стільцем тощо. Спробуйте визначити два різних аромати або запахи, які вас оточують. Визначте один смак, який вас зацікавив чи який ви хочете відчути.

Потім учасники тренінгу по черзі зачитують свої напрацювання.

ЗАНЯТТЯ 3. «ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ КЛЮЧ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я» (80 хв)

Мета: розвиток та підвищення навичок ефективного спілкування для підтримки психічного здоров'я та покращення міжособистісних відносин у здобувачів освіти.

Зміст заняття

1. Вправа «Олівці» (5 хв)

Матеріал: 20 олівців.

Хід роботи: інструктаж пар: «Стати обличчям один одного, протягом 2 хв. утримувати 2 олівці, фіксуючи їх лише пучками вказівних пальців. Виконувати рухи, не відпускаючи олівці.» Виконання завдання під вказівку тренера:

- руки підняти вгору, опустити вниз;
- руки повернути ліворуч, праворуч.

Об'єднання учасників у велике коло із відстанню 50-60 см. між учасниками. Інструктаж групи: «Тримаючи олівці пучками вказівних пальців, разом виконувати такі рухи: підняти руки, опустити руки, повернутись у вихідне положення; зробити один крок уперед, 2 кроки назад, 1 крок вперед; присісти, встати. Потім відбувається обговорення вправи:

- Що ви відчували рухаючись у колі?
- Як має рухатись кожен із нас для того, щоб олівці не падали? (синхронно)
- А що нам може допомогти досягнути синхронності рухів? (уміння відчуту рух іншого, орієнтування на інших)

2. Вправа на знайомство «Асоціація» (10 хв)

Хід роботи: інструкція учасникам: «Кожен з вас на першу літеру свого імені називає характеристику стосовно себе. Потім по черзі називаєте своє ім'я та характеристику та імена й характеристики всіх попередніх учасників» Презентація учасників.

3. Вправа «Правила» (4 хв)

Хід роботи: на дошку прикріплюються правила роботи в групі. Учасники можуть додати свої правила. Орієнтовний перелік правил, які зачитує тренер.

- Пунктуальність.
- Критика думки, а не людини.
- Мобільна тиша.
- Правило піднятої руки.
- Повага.
- Активність.

4. Вправа «Для мене спілкування – це...» (5 хв)

Хід роботи: тренер пропонує учасникам написати на стікерах по три асоціації на поняття спілкування та озвучити їх. Усі висловлюють свою думку. Після цього тренер висловлює їх разом з молоддю.

5. Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування» (5 хв)

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми); інтерактивну (організація взаємодії між людьми, наприклад, потрібно згодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника); перцептивну (процес сприйняття партнерами один одного при спілкуванні та встановлення на цій основі порозуміння між ними).

6. Вправа «Передача інформації» (15 хв)

Хід роботи: учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль телефоністів, що передають важливе повідомлення, члени другої групи-експерти. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і говорять свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен передає зміст інформації. Після цього групи можуть помінятися ролями (тренер готує новий варіант повідомлення). Далі тренер проводить обговорення.

Варіант повідомлення.

Сьогодні в нас незвична погода. В мене зранку погане самопочуття і настрої, голова болить, якось усе сумно та невдало. А ще в четвер у нас практична робота з історії України, а в неділю о 10 годині ми їдемо на профорієнтаційну виставку. Вона проводиться в будинку за кінотеатром. Потрібно взяти 28 гривень і не спізнитися. Запитання для обговорення:

- Чи важко було передавати інформацію?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію достовірно? Чому інформація спотворювалась?
- Які фактори впливали на процес передачі інформації?
- Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

7. Вправа «Вбивці спілкування» (10 хв)

Матеріал: аркуші паперу із написом завдань.

Хід роботи: учасники об'єднуються в пари і між собою розподіляють ролі: той хто буде говорити і слухати. Учасники, які будуть слухати закривають очі тренер в цей момент показує написане завдання «розповісти своєму партнеру цікаву історію, яка тобі подобається». Далі слухачі відкривають очі, а розповідачі закривають. Завдання для слухачів «Неуважно слухати, що розповідатиме твій партнер». Потім пари сідають навпроти один одного та отримують 5 хвилин.

Обговорення:

- Чи було приємно та цікаво щось розповідати? Чому?
- Що б змогло вам допомогти, щоб розповідати було цікаво?
- Важливі ключові слова «автентичність», «щирість».

Далі 3 пари учасників об'єднуються в одну мікрогрупу і виділяють 3 головних «вбивці спілкування» і кожна мікрогрупа презентує їх групі.

8. Вправа «Самурай» (7 хв)

Хід роботи: інструкція: «А зараз ми з вами пограємо. Для цього стаємо в дві шеренги. Кожна шеренга окрема команда. В цій грі є такі ролі принцеса – руки в сторону, дракон – руки вгору, самурай – зображаємо в руках меча. Дракон їсть принцесу, принцеса перемагає самурая своїми чарами, а самурай перемагає дракона. Кожній команді необхідно домовитися, яку роль вони показуватимуть, щоб інша команда не чула і так, щоб її перемогти. Будемо показувати три рази. Розпочинаймо!

9. Вправа «Ярлики» (15 хв)

Матеріал: 3 набори розрізаних картинок, набори «корон» за кількістю учасників.

Хід роботи: тренер об'єднує учасників у групи по 5-7 осіб. Кожному він надіває на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано. На кожній «короні» написаний один з поданих виразів:

- «Усміхайся мені».
- «Будь похмурим».
- «Корчи мені гримаси».
- «Ігноруй мене».
- «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років».
- «Підбадьоруй мене».
- «Кажі, що я нічого не вмію».
- «Жалій мене».

Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хв. скласти цілу картинку з розрізаних шматочків (типу «пазл»), але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні».

Через 10 хв. усі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера: «Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?»

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти із своїх ролей.

Запитання для обговорення:

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?
- Як можна змінити чиесь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?
- Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?

10. Вправа «Дерево підсумків» (4 хв)

Хід роботи: учасникам тренінгу для підведення підсумків заняття пропонується взяти аркуші паперу жовтого та коричневого кольорів. На жовтому папері потрібно записати свої позитивні враження, на коричневому – побажання щодо поліпшення роботи. При бажанні можна скористатися тільки одним кольором. По закінченні учасники підходять до малюнка дерева та прикріплюють на нього свої аркуші.

ЗАНЯТТЯ 4. «ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ» (55 хв)

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

Зміст заняття

1. Вправа «Колір мого імені» (5 хв)

Кожен учасник тренінгу називає своє ім'я та колір, з яким воно асоціюється.

2. Вправа «Прийняття правил» (5 хв)

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

3. Вправа «Ще раз про конфлікти» (5 хв)

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».

4. Вправа «Емоції у конфлікті» (10 хв)

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 карток, червоних та жовтих) та виконаємо наступне 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, відчути 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.

5. Вправа «Я-повідомлення» (8 хв)

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 важливо 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 навчання 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 саме.

4. Сусід по парті 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 обом учасникам діалогу поле для маневру.

6. Вправа «Шляхи вирішення конфлікту» (7 хв)

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, котрій характерне як відсутність прагнення кооперації, і відсутність тенденції до досягнення своїх цілей;
3. пристосування, що означає, на противагу суперництву, 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».

7. Вправа «Робота із ситуаціями» (10 хв)

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 спізнився. 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 спізнився 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.

8. Вправа «Дякую за приємне заняття» (5 хв)

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 5. «ЕНЕРГІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ» (ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я) (64 хв)

Мета: розширити уявлення учасників про важливість фізичного здоров'я та надати їм знань та навичок для ефективного управління енергією та відновлення фізичного стану.

Зміст заняття

1. Вправа «Моя улюблена страва» (5 хв)

Інструкція учасникам: «Зараз ми з вами познайомимось. Кожен з вас по черзі називає своє ім'я та улюблену страву».

2. Вправа «Правила» (5 хв)

Хід роботи: тренер нагадує та зачитує правила, які допомагають взаємодіяти всім учасникам. Здобувачі освіти за потреби їх доповнюють.

3. Психологічна хвилинка. Сміхотерапія (5 хв)

Хід роботи: тренер: «Кожен овоч має свій колір. Уявіть кожен себе овочем або фруктом. Який ви вибрали б колір? Чому?»

4. Вправа мозковий штурм «Що таке здорове харчування...» (7 хв)

Хід роботи: кожен учасник на стікерах пише три асоціації на поняття «здорове харчування» та озвучує їх.

Потім тренер складає колаж думок цієї групи стосовно цього питання.

5. Інформаційне повідомлення «Здорове харчування» (7 хв)

Термін «здорове харчування» трактується як свідомий та збалансований вибір їжі з метою забезпечення оптимального фізичного та психічного здоров'я. Здорове харчування включає в себе раціональний раціон, який містить всі необхідні поживні речовини, такі як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Хочу поділитися з вами корисною інформацією про здорове харчування, яке є важливою складовою активного та енергійного способу життя.

Раціон та Різноманіття: Різноманіття їжі – це ключ до правильного харчування. Спробуйте включати в свій раціон різні продукти: свіжі фрукти, овочі, бобові, злаки та білкові продукти. Так ви забезпечите організм усіма необхідними поживними речовинами.

Баланс Білків, Жирів і Вуглеводів: Не забувайте про баланс макроелементів. Білки допомагають будувати м'язи, жири – забезпечують енергією, а вуглеводи - є джерелом швидкої енергії.

Гідратація: Важливо випивати достатню кількість води. Гідратація допомагає зберігати енергію, підтримує шкіру у гарному стані та сприяє правильному функціонуванню організму.

Все дозволено, але у міру! Споживайте висококалорійні та оброблені продукти з усвідомленням та в обмежених кількостях.

Сон і Відновлення: Забезпечте собі достатню кількість сну. Відновлення під час сну – ключ до здоров'я та емоційного благополуччя.

Пам'ятайте, що правильне харчування – це інвестиція у власне здоров'я та активний спосіб життя. Бережіть себе, ведіть здоровий спосіб життя та радійте кожному дню!

6. Робота в групах «Зустрічаємо гостей» (15 хв)

Хід роботи: тренер об'єднує учасників у три групи за принципом фруктового салату «апельсин-банан-ківі». Кожній з груп пропонується скласти меню та естетично його оформити для зустрічі гостей:

- I група – складає меню на сніданок;
- II група – складає меню на обід;
- III група – складає меню на вечерю.

Потім групи презентують свої напрацювання.

7. Вправа-гра «Їстівне – неїстівне» (5 хв)

Хід роботи: тренер «Зараз ми з вами пограємо в гру варимо борщ. Я кидаю м'яча і називаю продукт. Якщо його треба покласти в борщ – ви ловите м'яча і кажете «Смачно!», якщо продукт для борщу не годиться – «Ні». Думати і відповідати треба швидко» Розпочинаємо гру.

8. Інформаційне повідомлення «Важливість сну» (8 хв)

Важливість якісного сну для молоді важко переоцінити. Існує кілька вправ, які можуть допомогти молоді розслабитися перед сном та забезпечити спокійний та відновлюючий відпочинок. Ось декілька таких вправ:

1. Медитація перед сном. Процедура релаксації та медитації може допомогти заспокоїти розум та знизити рівень стресу. Зосередьте увагу на диханні, відпускаючи напругу та прагнучи встановити позитивний настрій.
2. Глибоке дихання, де ви повільно і глибоко вдихаєте, утримуєте подих на кілька секунд, а потім повільно видихаєте. Це допомагає знизити стрес та покращити кисневе насичення організму.
3. Розслаблення м'язів: відпочиваючи у ліжку послідовно розслабте кожен м'яз вашого тіла, починаючи від ступнів і закінчуючи м'язами обличчя. Це може допомогти зняти фізичну напругу.
4. Читання. Обирайте спокійні книги або матеріали для читання перед сном. Це може допомогти розслабити розум та переключити його від повсякденних думок.
5. Спеціальні звуки. Використовуйте приємні звуки для створення атмосфери спокою. Наприклад, звуки природи, м'яка музика або звуки дощу можуть створити комфортне середовище для сну.
6. Обмеження екранів. Перед сном обмежте використання екранів гаджетів. Синє світло з екранів може заважати природному ритму сну.
7. Регулярний графік сну. Спробуйте лягати спати та прокидатися в один і той же час щодня. Регулярний графік сприяє створенню сталого циклу сну.

Отже, здоровий сон важливий для фізичного та психічного здоров'я, тому важливо створювати звички, які сприяють якісному та відновлюючому відпочинку.

9. Вправа «Релаксація перед сном» (7 хв)

Хід роботи: ця техніка допомагає розслабити м'язи та знизити рівень стресу, сприяючи входженню в стан спокою та готує ваш організм до спокійного сну, покращуючи якість ваших сновидінь. Ось, як ви можете виконати цю вправу:

Займіть зручне положення на кріслі. Закрийте очі. Зосередьте свою увагу на диханні. Повільно вдихайте через ніс, затримуйте подих на кілька секунд, а потім повільно видихайте через відкритий рот. Повторюйте це кілька раз.

Почніть з напруження м'язів обличчя, а потім розслабте їх повністю. Переходьте від м'язів однієї групи до іншої, включаючи шию, плечі, руки, спину, стегна та ноги. Під час напруження уявляйте, як напруга виходить з м'язів. А далі уявіть собі спокійне та комфортне місце, наприклад, пляж або ліс. Концентруйтеся на деталях цього місця, відчувайте аромати, тепло та звуки. Перед засинанням відключіть всі ментальні процеси. Спробуйте приглушити будь-які

думки та уявлення, зосередившись лише на відчуттях розслаблення та спокою.

ЗАНЯТТЯ 6. «ВІДКРИВАЮ СЕБЕ»

Мета: формування позитивного образу «Я», розширення розуміння власних сильних сторін та цінності власного внеску здобувача освіти в навчання та оточуюче середовище; підвищення важливості позитивних якостей та досягнень; зміцнення взаємодії між учасниками, створення сприятливого середовища для взаємопідтримки та позитивного впливу.

1. Вправа «Три факти про себе» (5 хв)

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: Учасникам та учасницям необхідно поміркувати декілька хвилин та визначити три факти з свого життя, які вони озвучать на загал. Це може бути будь-яка позитивна інформація про людину. Факти мають бути реальними та мати позитивне забарвлення. Визначаємо особу, яка бажає бути першою, а далі за годинниковою стрілкою озвучують всі наступні по черзі. По завершенні вправи тренер просить розповісти учасників про їхні відчуття, потім робить висновок.

2. Тест-візуалізація «Лісова прогулянка» (20 хв)

Матеріали: аркуші паперу, ручка, олівці або фломастери.

Хід роботи: Заплющте очі. Глибокий вдих і видих. Уявіть собі, що ви йдете по лісі. Подивіться навкруги і запам'ятайте, який цей ліс: світлий чи темний, рідкий чи просторий, чи густий. Йдете ви по стежці крок за кроком чи самі прокладаєте дорогу.

Ви йдете і бачите перед собою чашку. Так-так, саме чашку. Не дивуйтеся. Уявіть її і опишіть: брудна чи чиста, якого кольору, з якого матеріалу зроблена. Пильної огляньте. Як будете готові – розплющте очі та запишіть все, що побачили.

Обробка отриманих даних.

Ліс – це оточення, тобто суспільство, соціальне середовище. Отже, якщо він світлий – нема страху перед майбутнім і перед суспільством. Впевненість і відсутність тривожності виявиться у наявності стежки чи дороги. Якщо людина не впевнена в собі, то ліс у неї темний, а стежку вона не бачить. Може бути й таке: ліс темний, а людина сама прокладає шлях. Це свідчить про невпевненість і страх, але наполегливість і спроби перебороти страх.

Опис чашки пов'язують із сприйняттям людиною самої себе, із самооцінкою, ставленням до себе. Тож чиста чашка – це сприйняття себе як позитивної людини, брудна – критичне ставлення до себе. Колір чашки також дає певну інформацію. Світлий колір чашки пов'язаний із високою моральністю, червоний – з активністю, зелений – із прагненням до лідерства, синій – із замкнутістю, фіолетовий – з емоційністю і схильністю до мистецтва. Тендітний матеріал, з якого

зроблена чашка, говорить про невпевненість людини. Дорога антикварна чашка свідчить про високу самооцінку.

Отже, проаналізувавши тест, кожен та кожна ще більше дізналися про себе, про свої риси характеру, свою самооцінку. Нам це допоможе розвиватися, вдосконалювати себе та знати над чим працювати далі, щоб будувати для себе комфортне та щасливе життя.

Рефлексія:

- Які у вас виникли відчуття під час виконання вправи?
- Чи вдалося вам розслабитися та уявити все, що озвучували?

3. Вправа «Приємні слова» (15 хв)

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: Учасники розміщені по колу. По бажанню обирають першу особу, якій всі присутні говорять приємні слова, компліменти. Потім, той кому озвучували приємні слова обирає когось з присутніх і вправа за таким принципом продовжується поки всі не візьмуть участь.

Рефлексія:

- Які враження у вас були, коли ви були тією людиною, якій давали компліменти?
- Поділіться своїми враженнями, коли ви були тими, хто приймав компліменти?
- Що було важче? Поясніть.
- Як ви вважаєте, який сенс цієї вправи?

4. Вправа «Позитивний монолог» (20 хв)

Матеріали: папір А4, ручка, олівець.

Хід роботи: Ця вправа спрямована на зміцнення самооцінки та підвищення впевненості у власних силах. Тренер озвучує кроки, всі учасники слідуєть за ними і все виконують. Ця вправа сприяє формуванню позитивної самооцінки та допомагає здобувачам освіти розуміти та цінувати свої сильні сторони. Важливо, щоб вони відчували, наскільки вони є унікальними та цінними, щоб це відображалось у їхньому відношенні до навчання та життя взагалі.

Позитивний монолог

Крок 1: Самовизначення

1. Сядьте в зручному положенні та розслабтеся.
2. Заплющте очі та зосередьте увагу на диханні.
3. Дайте собі дозвіл відпустити будь-які негативні думки.
4. Пригадайте позитивні моменти свого життя та досягнення, які ви вважаєте значущими.

Крок 2: Створення позитивного монологу

1. Почніть говорити про себе позитивно. Наприклад, «Я цінний/цінна», «У мене є унікальні таланти», «Я заслуговую на успіх».
2. Опишіть свої сильні сторони та досягнення. Важливо виокремити ті риси та досягнення, які вам особисто подобаються.
3. Додайте плани на майбутнє. «Я расту та розвиваюся. У мене є потенціал досягти багатьох цілей.»

Крок 3: Закріплення та практика

1. Учасники та учасниці записують свій позитивний монолог, щоб переглядати його у майбутньому.

2. Рекомендовано повторювати цей монолог регулярно. Чим більше учасники та учасниці це робитимуть, тим сильніше зростатиме віра в себе.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Було легко чи важко?

4. Вправа «Дарую тепло вогню» (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 нього, чи було цікаво, що корисного дізналися.

ЗАНЯТТЯ 7. «МОЇ РЕСУРСИ»

Мета: допомогти учасникам та учасницям визначити свої внутрішні ресурси та познайомитися із зовнішніми ресурсами для підтримки ментального здоров'я й розвитку емоційної стійкості.

1. Вправа «Моє позитивне самовизначення» (5 хв)

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен із учасників тренінгу називає своє ім'я та говорить коротко (двома-трьома фразами) про себе, вказуючи свої сильні сторони.

2. Інформаційне повідомлення «Внутрішні ресурси та їх значення для ментального здоров'я» (10 хв)

Матеріали: не потрібні.

Внутрішні ресурси – це внутрішні сили, які допомагають нам впоратися зі стресом, подолати труднощі та підтримувати психічне благополуччя.

Внутрішні ресурси – незамінний актив у кожної людини. Вони подаровані нам природою, формуються життєвим досвідом та навичками. Це ті сили, що допомагають керувати емоціями, реагувати на виклики життя, та підтримують ментальне здоров'я.

На перший погляд вони можуть схожі на скромні ресурси, але вони є найціннішими інструментами у нашому арсеналі для впорядкування ментального світу. Емоційна інтелігентність, саморегуляція, емпатія та оптимізм – це лише кілька зі складових цього незримого, але потужного арсеналу.

Емоційна інтелігентність дає нам змогу розуміти власні почуття та вчить керувати ними. Це як кермо в автомобіля – воно вказує напрямом, а ми обираємо шлях, яким йти.

Саморегуляція – це як вміння стрибати через перешкоди. Вміння знаходити спокій у складних ситуаціях і це дає можливість пережити труднощі з мінімальними втратами.

Емпатія – це теплий камінь у холодну ніч. Можливість відчувати іншу людину допомагає нам бути більш розуміючими, співчутливими та ввічливими.

Оптимізм же – це сонячний промінь, який пробивається крізь хмари негараздів. Це погляд на світ через рожеві окуляри, дозволяючи бачити можливості навіть там, де здається, що їх немає.

Коли ці ресурси поєднуються, вони стають надзвичайною силою, яка допомагає не лише виживати, але й розквітати. Це як музика, яка звучить у наших серцях, підбадьорюючи нас у важкі часи. Тому важливо відчувати та розвивати ці внутрішні ресурси, адже вони – ключ до ментального благополуччя та успіху.

Коментар: тренер запрошує учасників висловитись (за бажанням).

3. Вправа «Вчимося дихати правильно» (10 хв)

Матеріали: стілець.

Хід роботи: Для учасників заняття тренер презентує по черзі дихальні вправи, які можуть бути дуже корисними для заспокоєння розуму та поліпшення ментального стану. Отже,

1. Дихання «4-7-8»:

- Сядьте зручно.
- Вдихайте через ніс протягом 4 рахунків.
- Утримуйте подих на 7 рахунків.
- Повільно видихайте повітря через рот протягом 8 рахунків.
- Повторюйте цю послідовність протягом 4-х циклів або за бажанням.

2. Дихання зі звуком «Ом»:

- Сядьте зручно обпершись спиною прямо.
- Зробіть глибокий вдих через ніс.
- На видиху випустіть звук «Ом» (або будь-який звук, який вам природний та релаксуючий) протягом усього видиху, відчуваючи вібрацію звуку в грудях та горлі.
- Повторюйте цю послідовність протягом 4-х циклів або за бажанням.

3. Біоконтрольне дихання:

- Сядьте зручно.
- Уявіть, що ваше тіло заповнюється світлом або позитивною енергією з кожним вдихом.
- Під час видиху уявляйте, що ви виводите зі свого тіла негативні емоції або стрес.
- Повторюйте цю послідовність протягом 4-х циклів або за бажанням.

Ці вправи можна виконувати регулярно, наприклад, по 5-10 хвилин кілька разів на день, щоб підтримувати спокійний стан розуму та покращувати ментальне благополуччя. Важливо слухати своє тіло та впродовж часу зосередження на диханні відчувати його позитивний вплив на ваш стан.

Рефлексія:

- Опишіть ваші відчуття?
- Як змінився ваш стан?
- Які складнощі виникали під час виконання дихальних вправ?

4. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (10 хв)

Матеріали: стілець.

Хід роботи: Прогресивна м'язова релаксація є ефективною технікою для зняття напруги та стресу з м'язів тіла. Для виконання цієї вправи учасникам та учасницям тренінгу необхідно виконати наступні кроки:

1. Підготовка:

- Сідайте чи лягайте в зручне положення, заплющте очі та сконцентруйте на диханні.
- Повільно вдихайте через ніс, уявляючи, як повітря наповнює ваші легені, а потім повністю видихайте.

2. Початок вправи:

- Почніть з одного кінця тіла, наприклад, з ніг. Сконцентруйте увагу на м'язах ступні та ноги.
- Напружте ці м'язи протягом 5-10 секунд, утримуючи напругу.
- Після цього раптово розслабте ці м'язи і відчуйте, як спадає напруга, уважно спостерігаючи відчуття розслаблення.

3. Перехід до наступних м'язових груп:

- Після розслаблення ступні та ніг, переходьте до м'язів стегон та промасажуйте їх, повторюючи ту саму послідовність: напруження на 5-10 секунд, після чого раптове розслаблення та уважне відчуття розслаблення.

4. Продовжуйте вправу, рухаючись від ніг до грудей та рук:

- Продовжуйте цей процес, переходячи до м'язів живота, грудей, рук, плечей, шиї та обличчя.
- Не забувайте про дихання: глибокі повільні вдихи та видихи.

5. Уважне спостереження та релаксація:

- Після закінчення прогресивної релаксації, залиштеся в цьому стані розслаблення протягом кількох хвилин, уважно спостерігаючи за тілом та відчуттям спокою.

Ця вправа може займати від 10 до 30 хвилин, в залежності від наявності вільного часу та потреби у розслабленні. Вона допомагає розслабити м'язи тіла та знизити рівень стресу, сприяючи загальному здоров'ю та благополуччю.

Рефлексія:

- Опишіть ваші відчуття?
- Як змінився ваш стан?

- Які складнощі виникали під час виконання вправи?

5. Робота в групах «Зовнішні ресурси для підтримки ментального здоров'я» (15 хв)

Матеріали: аркуші паперу, маркери.

Хід роботи: Учасників та учасниць об'єднують в три групи за принципом обрання трьох улюблених фруктів (наприклад, яблуко, банан, гранат) і оголошує тренер завдання: «Записати зовнішні ресурси, які можуть допомогти підтримувати власне ментальне здоров'я або допомогти комусь». На виконання завдання 15 хвилин. Потім лідер команди озвучує запропоновані варіанти групи.

Можливі варіанти відповідей:

1. Родина, друзі та спільнота можуть стати важливими джерелами підтримки. Поговорити з кимось, хто може вислухати та зрозуміти.
2. Звернутися до психолога, психотерапевта чи консультанта за допомогою. Професійний погляд та поради можуть допомогти зрозуміти проблеми та знайти шляхи їх вирішення.
3. Брати участь у групових заняття або колах підтримки від людей зі схожими досвідами.
4. Спорт, йога, танці, прогулянки - будь-яка фізична активність може позитивно впливати на ментальне здоров'я. Вона допомагає знижувати стрес, покращувати настрій та забезпечувати загальний відпочинок.
5. Книги, відео, подкасти, які спрямовані на саморозвиток, медитацію, вправи з релаксації.
6. Служби допомоги, телефони «гарячих ліній».
7. Музика, фільми, серіали, відвідування театру.

Зовнішні ресурси можуть бути важливими, оскільки вони доповнюють внутрішні ресурси, допомагаючи у складних ситуаціях та надаючи підтримку в розвитку та збереженні ментального благополуччя (*Додаток1*).

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

Матеріали: не потрібні.

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

Опис строків і послідовності етапів реалізації програми. Доцільним проводити просвітницькі заняття під час виховних годин, один раз на тиждень. Заняття з елементами тренінгу покликані сприяти набуттю учасниками практичного досвіду із збереження свого ментального здоров'я, навичок побудови ефективного спілкування з оточуючими, знаходження резервів для подолання стресів, формування адекватної самооцінки та знаходження ресурсів для відновлення.

З цією метою використовуються різні інтерактивні методи роботи: аналіз ситуацій, рольові ігри, «брейн стормінг», дискусії, робота у малих групах тощо.

Кількість учасників на занятті – 15-25 осіб. Якщо в навчальній групі більше здобувачів освіти, то можна розділити їх на дві групи та

запланувати їх проведення на двох виховних годинах.

Ефективність програми визначається досягненням очікуваних результатів щодо:

- розуміння та усвідомлення базових понять психічного здоров'я, такі як стрес, тривога та їх вплив на повсякденне життя;
- збільшення усвідомлення власних емоцій, стресових ситуацій та здатності адаптуватися до негативних життєвих ситуацій;
- використання в повсякденному житті ефективних стратегій саморегуляції;
- підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку та самовдосконалення;
- здатність ефективно співпрацювати та розвивати позитивні міжособистісні відносини;
- поліпшення здоров'я, якості життя та формування навичок раціонального використання часу;
- виховання цілеспрямованості, почуття відповідальності.

Ці результати допоможуть здобувачам освіти не лише зберігати власне ментальне здоров'я, а й стати активними учасниками позитивних змін у своєму оточенні.

Опис проведення апробації. Програма була апробована зі здобувачами освіти І курсу в Державному навчальному закладі «Центр сфери обслуговування м. Житомира». Було обрано одну групу здобувачів освіти, які навчаються на базі повної загальної середньої освіти віком 16-17 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 збереження психічного здоров'я у різних сферах власного життя дозволяє всебічно учнівській молоді ознайомитися з інформацією та усвідомити її.

Сім занять для групи цілком достатньо, щоб надати інформацію, виконати вправи, обговорити – здійснити просвітницьку роботу серед здобувачів освіти. Загальна кількість часу затрачена на реалізацію просвітницької програми 460 хвилин.

Перелік використаних джерел

1. Бояршинова К. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
2. Власенко І.А. Психологічне здоров'я студентської молоді – Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Гармаш І. Дорослі в ресурсі. Як допомагати собі та дітям. ГО «ЕдКемп Україна», 2023. 100 с.
4. Кухарук О. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. Київ : Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2023. 86 с.
5. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? : веб-сайт. URL: <https://www.howareu.com/https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення: 24.11.2023).
6. Підтримка ментального здоров'я в часи війни : веб-сайт. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu> (дата звернення: 24.11.2023).
7. Ройз Світлана. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. Брошура. Юнісеф, 2023. 51 с.
8. Ти як? : веб-сайт. URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 24.11.2023).
9. Тимофієва М.П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я-концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді. *Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки*, 2008. С. 125–130.
10. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя: навч. посіб. Ч.1. Київ : «ДП «Вид. дім» Персонал», 2015. 344 с.

2.3. Горшкова О. П. Дбаємо про своє психічне здоров'я (Баранівський професійний ліцей)

Анотація

Просвітницька програма «Дбаємо про своє психічне здоров'я» розроблена психологинєю Баранівського професійного ліцею Оксаною Горшковою з метою психоедукації учасників та учасниць освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я та технік саморегуляції для його підтримки у ресурсному стані.

Актуальність даної програми зумовлена необхідністю виживання поруч з сусідньою країною-агресоркою, яка століттями намагалася знищити нас як націю і останній десяток років веде проти України відкриту війну, скинувши маску вданого брата. Перемога без ресурсів, на жаль, неможлива. Тому маємо стати сильнішими, згуртованішими і самодостатніми. І не останнім чинником у підтримці себе та інших є турбота про психічне здоров'я. Це нагальне завдання постало на всеукраїнському рівні. Багато українських, іноземних та міжнародних організацій працюють у сфері підтримки психічного здоров'я українців, пропонують свою допомогу, відкрито поширюють свої матеріали та досвід.

Завдання представленої програми: провести психоедукацію учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я в якості життя особи, та ресурсів для відновлення психічного здоров'я і щоденної підтримки, формувати оптимістичне ставлення до життя та власного здоров'я.

Опис структури програми: складається з 3 занять по 45 хвилин, які побудовані за наступною схемою: короткі психологічні хвилинки для налаштування на роботу, активація отриманих знань, представлення нового матеріалу, рефлексія для засвоєння, підсумок роботи.

Стисла характеристика змісту програми: учасникам пропонується ознайомитися з поняттями психічного здоров'я, стресу, резильєнтності та життєстійкості, також з техніками саморегуляції.

Отримані результати проведеної апробації програми: опитування учасників та учасниць свідчать про позитивні зміни в піклуванні про себе, більш усвідомлене ставлення до власних потреб, збільшення щоденної ресурсності.

Призначення (аудиторія): програма розроблена для учасників та учасниць освітнього процесу.

Висновки: програма інформативна і корисна, сприяє більш усвідомленому ставленню до власного психічного здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, складові психічного здоров'я, стрес, психологічні ресурси, резильєнтність, життєстійкість, техніки саморегуляції.

ВІДГУК
на авторську просвітницьку програму
з підвищення рівня обізнаності учасників освітнього процесу
щодо ролі психічного здоров'я
«Дбаємо про своє психічне здоров'я»
практичної психологині Баранівського професійного ліцею
Горшкової Оксани Петрівни

Просвітницька програма «Дбаємо про своє психічне здоров'я» пройшла апробацію у Баранівському професійному ліцеї протягом вересня-грудня 2023р. та отримала позитивні відгуки як від педагогічних працівників, так і від здобувачів освіти.

Представлений матеріал є узагальненим досвідом практичних напрацювань авторки з питань турботи про власне психічне здоров'я учасниками освітнього процесу у закладі професійної освіти. Піклування про своє психічне здоров'я є просто необхідним для щоденного ресурсного стану кожного та кожної та для створення і підтримки безпечної та доброзичливої атмосфери в ліцеї. Тому значну увагу авторка програми приділила психоедукації та ознайомленню здобувачів освіти і педагогічних працівників з прийомами саморегуляції.

Досить аргументовано доведено актуальність обраної теми просвітницької 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 «Дбаємо про своє психічне здоров'я» надає працівникам психологічної служби можливості для психоедукації педагогічних працівників та здобувачів освіти, сприяє формуванню моделі поведінки, заснованій на турботі про власне психічне здоров'я, що значно покращує якість життя. Програма заслуговує на позитивну оцінку, відповідає всім вимогам, що висуваються до робіт такого типу, а також може бути рекомендована як для працівників психологічної служби закладів загальної середньої, так і професійної освіти.

19.10.2023р.

Т.в.о. директора
Баранівського професійного ліцею




Я.М. Бортнік
(підпис, печатка)

Передмова

Сучасна російсько-українська війна триває з початку 2014 року, а повномасштабна фаза з 24.02.2022. Війна змушує усіх нас переживати біль і страх за себе та близьких, тривогу через втрати, невизначеність і невідомість. Наш психічний стан впливає на психічний стан нашого оточення і навпаки, а нехтування своїми потребами лише погіршує ситуацію. Тому потрібно звертатися по допомогу за необхідності, і найшвидше навчитися допомагати собі самому чи самій.

Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми

Однією із важливих проблем в період війни є питання підтримки та збереження психічного здоров'я особистості, які значно актуалізувалися після початку агресивної війни РФ проти України.

Для підготовки програми використовувалися різні інформаційні ресурси з питань психічного здоров'я, які можна знайти в інтернет просторі. Частина з них вказана у переліку використаних джерел.

У документах ВООЗ наголошується, що психічне здоров'я є невід'ємною та важливою складовою здоров'я, а це означає, що немає здоров'я без психічного здоров'я.

Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан добробуту, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді.

Основні напрямки роботи щодо забезпечення психічного здоров'я особистості та соціальних спільнот представлені в «Комплексному плані дій в області психічного здоров'я на 2013-2030рр.», розробленому ВООЗ, в «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», у «Всеукраїнській програмі збереження ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?». У цій царині також працює масштабний міжнародний українсько-швейцарський проєкт «Психічне здоров'я для України» (Mental Health for Ukraine/ МН4U).

Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій

Здатність справлятися з повсякденними стресами є важливою складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни. Базуючись на існуючих в літературі підходах до розуміння сутності стресу, стрес в умовах війни можна визначити як реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги. Модель стресу складається з таких основних складових як:

стресори (чинники, які виводять людину із стану рівноваги) та стресова реактивність (реакція людини на дію таких стресорів). Реакція людини на стрес проявляється в таких основних показниках: 1) емоційному збудженні (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо) як індивідуальній реакції людини на події, що примушують страждати; 2) фізіологічному збудженні (підвищенні артеріального тиску, напруженні м'язів, пониженні ефективності імунної системи). Наявність стресу в умовах війни має такі основні наслідки: хвороби, зниження продуктивності праці; конфлікти; каліцтво; смерть.

Можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків – усвідомлення відповідальності за свій психічний стан, не перекладаючи її на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників, колег, лікарів тощо). Проектуючи такий підхід до аналізу сутності управління особистістю стресом в умовах війни, Л.М. Карамушка називає ряд суттєвих положень:

«По-перше, важливим в управлінні стресом є формування адекватного ставлення до основного стресора, яким є військова агресія РФ: сприйняття війни як об'єктивної реальності; необхідність мобілізувати свої ресурси для подолання цієї ситуації; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких; активна включеність у різні види активності, які пов'язані із захистом України; розуміння фазовості протікання війни та своїх емоційних реакцій; оволодіння правилами регуляції своєї поведінки тощо.

По-друге, суттєвим є також визначення додаткових стресорів, які діють підчас війни. Це, наприклад, можуть бути такі стресори: перебування на території, де ведуться активні бойові дії; втрата роботи; нездатність включитись в активну діяльність для підтримки населення та військовослужбовців; конфлікти з рідними; неможливість постійного спілкування з близькими людьми, які виїхали за кордон; спілкування із «токсичними» людьми тощо.»

По-третє, якщо певний вид діяльності та люди є значущими для вас, і ви не можете докорінно змінити свою ситуацію, тобто «зняти» дію тих чи інших стресорів, то необхідно укласти «Контракт з самим собою» щодо дотримання певних правил життєдіяльності, щоб мінімізувати, наскільки це можливо, їх вплив. Це передбачає, насамперед, чітку організацію своєї життєдіяльності в умовах війни: забезпечення базових потреб (створення достатніх побутових умов для проживання); визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; реалізацію активності на тому місці, де ви є найбільш корисними; визначення «реальних» завдань як у професійній, так і у волонтерській діяльності; чергування роботи та відпочинку; підтримання позитивних соціальних контактів з рідними, друзями, колегами; встановлення

нових контактів на новому місті; врахування своїх психологічних можливостей та обмежень тощо.»

Отже, здатність особистості протидіяти стресу в умовах війни – це складний і водночас «реальний» процес, для здійснення якого можна використовувати ряд психологічних практик.

Ще однією складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни є здатність налагоджувати стосунки з людьми.

Приналежність до соціальної спільноти є дуже важливою для людей під час війни. Л.М. Карамушкою виділено основні категорії соціальних суб'єктів, з якими може взаємодіяти особистість в умовах війни. До таких соціальних суб'єктів відносяться: сім'я; родина; друзі; колеги; основна організація (де людина працювала до війни і зараз працює, очо чи дистанційно); тимчасова організація (в якій людина працює тимчасово, під час війни, наприклад, переїхавши на нове місце роботи або втративши основну роботу); основна громада, в якій людина проживає та з якою постійно взаємодіє; громада (де людина проживає або з якою взаємодіє тимчасово, під час війни). Отже, здатність налагоджувати стосунки з людьми та забезпечувати соціальну підтримку своєї життєдіяльності є суттєвою складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни. Також складовою психічного здоров'я особистості є здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді, суспільству та реалізувати свої здібності.

Отже, можна зробити висновок, що такі складові психічного здоров'я як: здатність справлятися з повсякденними стресами життя, налагоджувати стосунки з людьми, ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни та реалізувати свої здібності мають суттєве значення в умовах війни та потребують спеціальних підходів до їх збереження й підтримання.

Суттєвою умовою для збереження та підтримання психологічного здоров'я особистості в умовах війни є здійснення різних видів інтервенцій (психологічних втручань) для забезпечення психологічного здоров'я в організації. Зазначимо, що у психології інтервенція або психологічне втручання розуміється як дії, що виконуються для досягнення змін емоцій і поведінки людини. У широкому сенсі мова йде про будь-яку діяльність, яка використовується для модифікації поведінки, емоційного стану чи почуттів людини. Зазначається, що психологічні інтервенції мають багато різних застосувань, і найчастіше використовуються для лікування психічних розладів, використовуючи психотерапію, а кінцевою метою цих втручань є не лише полегшення симптомів, а й усунення першопричин таких розладів.

Психологічні інтервенції можуть використовуватися також для забезпечення позитивного психічного здоров'я в цілях профілактики психічних розладів, вони не орієнтовані на лікування стану, але

призначені для зміцнення здорових емоцій, відносин і звичок і можуть поліпшити якість життя, навіть якщо психічних захворювань немає. І це особливо важливо в умовах війни, коли ми протягом довгого часу знаходимося в умовах хронічного стресу.

Основними методами психологічної інтервенції є: психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного або здорового середовища.

Базуючись на наявних підходах в літературі та аналізі реального досвіду надання психологічної допомоги в умовах війни, яка здійснюється психологами та знайшла відображення в соціальних мережах, можна говорити про необхідність підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни на таких основних рівнях: 1) особистості; 2) групи; 3) організації; 4) громади.

Зазначимо, що психологічне втручання на кожному із вказаних рівнів має свої специфічні напрямки та форми реалізації. Що стосується рівня особистості, то суттєву роль тут відіграє, насамперед, надання першої психологічної допомоги. Окрім того, в контексті забезпечення позитивного психічного здоров'я суттєвим є також сприяння підвищенню позитивних індивідуальних ресурсів особистості, таких як: стресостійкість; резильєнтність; толерантність до невизначеності, продуктивні копінг-стратегії; емоційний інтелект; комунікативний потенціал; креативність тощо. Серед основних форм психологічного втручання на рівні групи найбільш розповсюдженими є здійснення психоедукації, індивідуальні та групові консультації, проведення тренінгів для розвитку особистісних психологічних ресурсів тощо. Суттєвим є забезпечення багаторівневого підходу до здійснення психологічного втручання, який передбачає, що інтервенції мають пронизувати всі рівні життєдіяльності, які стосуються особистості, групи, організації та громади.

Отже, існують різні рівні, напрямки та форми психологічного втручання, які можуть використовувати психологи для сприяння збереженню та підтриманню психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми

- ДоміНУШка «Моє ментальне здоров'я» : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/dydaktychna-hra-dominushka-moie-mentalne-zdorovia-716138.html>. «Аптечка психологічної самопомоги» з сайту «Ти як?» : веб-сайт. URL: https://drive.google.com/file/d/1vsx3yPp9ELusAJKFy1497bMG_1qwtYO_/view
- Застосунок «Mental Trek» від МН4U : веб-сайт. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.Twigames.MentalTrek&hl=uk&gl=US>.
- Застосунок «BetterMe: Mental Health» : веб-сайт. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gen.bettermeditation&pcampaignid=web_share
- 10 міфів і фактів про психічне здоров'я : веб-сайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/10-mifiv-i-faktiv-pro-psyhichne-zdorovya/>
- Як зрозуміти, що людина поруч потребує допомоги? : веб-сайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/yak-zrozumity-shho-lyudyna-poruch-potrebuye-2/>
- Запитання і відповіді про психічне здоров'я : веб-сайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/zapytannia-ta-vidpovidi-pro-psykhichne-zdorovia-buklet.pdf>

Структура та зміст просвітницької програми

Заняття 1 Що таке психічне здоров'я

Мета: підвищити рівень обізнаності щодо психічного здоров'я: учасники освітнього процесу зможуть визначити поняття і компоненти психічного здоров'я, пояснити важливість піклування про психічне здоров'я, розрізнити складності випадків і потреби у зверненні по допомогу, формувати оптимістичне ставлення до життя та власного здоров'я.

Необхідні матеріали: презентація, комп'ютер і проектор, екран, роздатковий матеріал (розрізані у вигляді пазлів визначення психічного здоров'я – по 1 комплекту на 2-3 особи), кольорові олівці, м'яч-антистрес.

Хід заняття

1. Привітання. Дихальна вправа «Квадрат»
2. Оголошення теми і мети заняття.
3. Мозковий штурм «Що таке здоров'я? Яка різниця між фізичним та психічним здоров'ям?».
4. Складання у парах-трійках пазлів – розрізаних визначень психічного здоров'я (Додаток №1 – по 1 на 2-3 учасників, розрізаний по різному на 5-6 частин)

«У конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або вад. У документах ВООЗ наголошує, що психічне здоров'я є невід'ємною та важливою складовою здоров'я, а це означає, що немає здоров'я без психічного здоров'я.

ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан добробуту, в якому кожна людина здатна реалізувати власний потенціал, долати щоденні стреси, продуктивно й ефективно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним. Відповідно, психічне здоров'я є життєво важливим для індивідів, громад та суспільства у всьому світі».

5. Зачитування по 1 рядку відновленого тексту по черзі для перевірки виконання завдання і одночасного ознайомлення з визначеннями ВООЗ.

6. Пояснення значення психічного здоров'я для особи.

Отже, психічне здоров'я – це те, що є у кожної людини, від дитинства до зрілого віку, що впливає на те, як люди думають, відчувають і діють. Хоча його часто вважають протилежністю психічного захворювання, психічне здоров'я включає як відсутність хвороби, так і наявність відчуття добробуту. Добробут включає позитивні емоції, відчуття задоволеності, внесок у суспільство та

здатність долати щоденні життєві стреси. Психічне здоров'я також є динамічним і змінним; ті, хто мають проблеми з психічним здоров'ям, не завжди будуть такими. Люди здатні до зцілення, трансформації та відновлення.

Якщо уявити, що усе життя людини – це яблуко, то психічне здоров'я буде не однією зі скибок, а осердям. І якщо людина має психічні складнощі, то вони впливатимуть на її соціальне, професійне, культурне та інші сфери життя, а також і на здоров'я тілесне. Так само добрий стан психічного здоров'я дає насагу для щоденного функціонування, сприяє попередженню та доланню негараздів фізичного здоров'я. Дитяче психічне здоров'я не менш важливе, ніж психічне здоров'я дорослих і є одночасно його фундаментом та своєрідним тренувальним майданчиком, на якому напрацьовуються навички турботи про власний добробут. ЮНІСЕФ підкреслює, що підтримка психічного здоров'я в дитинстві є «суттєвою інвестицією в дітей та увесь світ» та відносить його до категорії людських прав, які мають бути пропаговані й захищені. Також йдеться про те, що у випадку дітей та молоді психічне здоров'я «тісно переплетене з цінностями спільноти й родини, культурними нормами, соціальними очікуваннями та можливостями розвитку». Тобто те, як спільнота сприймає дітей, яку поведінку вважає прийнятною, наскільки підтримує дітей та як багато пропонує можливостей для їх розвитку – також впливає на психічне здоров'я, покращує або погіршує його».

7. Обговорення 7 компонентів психічного здоров'я, за визначенням ВООЗ

Проте бути психічно здоровими не означає бути щасливими увесь час. Психічно здорова людина переживає цілу гаму відчуттів, і злість та сум у тому числі. Головне – відповідність емоцій та поведінки людини тій ситуації, яка складається.

ВООЗ визначає 7 компонентів психічного здоров'я:

- 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- 2) постійність і тотожність переживань в однотипних ситуаціях;
- 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- 4) адекватність психічних реакцій впливові середовища;
- 5) здатність керувати своєю поведінкою у відповідності до встановлених норм;
- 6) планування власної життєдіяльності та її реалізація;
- 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.

Обговорімо ці компоненти і наведемо приклади як ви їх розумієте.

8. Статистика і важливість турботи про психічне здоров'я

Сучасні дослідження свідчать:

- ✓ близько 30% українців упродовж життя хоча б раз хворіють на один із видів психічних розладів; найпоширенішим серед них є

депресія, далі у переліку – наркотична залежність, алкоголізм, тривожний розлад та шизофренія;

✓ українці не звикли піклуватись про психічне здоров'я, рідко звертаються до спеціалістів і, зазвичай, не розуміють що з ними відбувається.

Наше життя, в умовах цифрового суспільства, переповнене стресовими ситуаціями, які стають випробуваннями для нервової системи. Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на життєдіяльність людини, оскільки вона обумовлює загрозу самому існуванню людини та вияви різноманітного насильства над людьми. Ми стикаємося з поточними стресами та проблемами, що відбуваються не лише в особистому житті, але і в навколишньому стрімко змінюваному світі. Окрім них, ми потерпаємо і від сильного впливу таких чинників додаткових стресів, як залякування, наслідки травм, дискримінація, інформаційне перенавантаження, насильство з боку однолітків, рідних та інше. Життя в умовах додаткових стресів, зазвичай, зумовлює проблеми з психічним здоров'ям.

Насильство та залякування – одні з найвагоміших чинників виникнення депресії – виходять далеко за межі культури, релігії та економічного становища суспільства. Наразі це – глобальна проблема, яка не лише знижує самооцінку людини, завдає суттєвої шкоди її фізичному та психічному здоров'ю, але й загострилася на ґрунті розвитку онлайн технологій. Як свідчать статистичні дані, 92% підлітків віком 13-17 років щодня відвідують Інтернет, а переважна половина демонструє наявність у них інтернет залежності. Водночас у соціальних мережах, попри спілкування та розваги, діти часто стають об'єктами залякування чи шантажу – кібербулінгу, кібергрумінгу, секстингу тощо.

Найпоширенішими психічними розладами серед молоді є депресія, біполярний афективний розлад та шизофренія. Їх вплив на якість життя може бути нищівним. Проте наразі в Україні практика звернення за професійною психологічною та психотерапевтичною допомогою вважається неприйнятною для «нормальної» людини. Водночас, раннє й ефективне медикаментозне втручання дає змогу мінімізувати віддалені наслідки психічного розладу. Нерозпізані ж психопатологічні порушення у дитячому віці чинять негативний вплив на подальший процес особистісного розвитку та характер взаємин з оточуючим світом. Такі реалії вимагають від громадськості особливої уваги, а також усвідомлення сутності та освоєння засобів збереження психічного здоров'я особистості. У такий спосіб ми можемо захистити та розширити можливості нового покоління задля сприяння продуктивному та стабільному майбутньому. Тому невідкладними є просвітницькі дії щодо підтримки психічного здоров'я особистості як однієї з умов її благополуччя.

Для вдосконалення охорони психічного здоров'я світові експерти рекомендують якомога ширше популяризувати інформацію щодо основних проявів психічних розладів задля профілактики та попередження психічних проблем у молоді, організації своєчасних втручань (інтервенцій), а також належного догляду і програм реабілітації для таких хворих. У відповідності до цих рекомендацій, зокрема, побудовано «Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», яка відводить значну роль роботі щодо підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я у суспільстві та подолання стигматизації. До системи безпосередньої профілактики належить просвітницька робота, завдяки якій створюються умови для підтримки психічного здоров'я здобувачів та здобувачок освіти, зокрема, обізнаності щодо психічного здоров'я, його взаємозв'язку з фізичним здоров'ям, залежністю від способу життя та користування професійною допомогою. Тому ми говоримо про важливість турботи про своє психічне здоров'я. Тому багато науковців та організацій вивчають це питання та розробляють матеріали для просвіти та турботи про ментальне здоров'я. Також за ініціативи Олени Зеленської навесні 2023 створили Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» – ви могли бачити короткі відео на телебаченні про турботу про психічне здоров'я з таким логотипом, ми їх поширювали і у нашому фейсбуці, у Google Класах «Психологічна служба здобувачам освіти БПЛ», «Психологічна служба педагогам БПЛ», «Психологічна служба БПЛ батькам».

Щороку 10 жовтня відзначають Всесвітній день психічного здоров'я. Українські заклади освіти беруть участь у Всеукраїнському флешмобі до цього дня. Цьогоріч організатори пропонують вивчити наступний вірш-руханку, який є чудовим девізом-афірмацією: В житті, де так багато перешкод, Я відчуваю крила та коріння. Слова «Я МОЖУ!» – мій таємний код, І моя сила сяє, мов проміння. Мій розум, тіло, творчість, почуття, Моє натхнення, радість, мрії, близькість – В моїх руках. Будую я моє життя, І відчуваю впевненість та стійкість.

Також можете вивчити рухи разом з лідером Руху JuniorS Олександром Педаном за відео за покликанням: URL: <https://youtu.be/yDjNrxR5gks> та долучитися до флешмобу.

9. Презентація піраміди станів психічного здоров'я для диференціації складності випадків з психічними станами і розуміння потреби у зверненні за допомогою (додаток 2. Піраміда станів психічного здоров'я)

Отже, у всіх нас є психічне (ще кажуть ментальне) здоров'я. І є 4 окремі, але пов'язані компоненти, які допомагають нам розуміти стан психічного здоров'я і відповідно діяти, представимо їх у вигляді піраміди:

1) стійкий стан: душевний спокій, хороший настрій, висока розумова активність, повноцінний сон, продуктивність, високий рівень енергії,

фізична активність, соціальна активність, тобто жодних дистресів, проблем чи розладів (нижня частина піраміди) – загалом, усе добре і ми насолоджуємося щоденним життям, стосунками, діяльністю;

2) реактивний стан: відчуття неспокою, пригніченість, роздратованість, проблеми зі сном, відчуття перевантаження, знижений рівень енергії та фізичної активності, зменшення соціальної активності, тобто ментальний дистрес (другий рівень над основою) – звична нормальна і очікувана реакція на щоденні стреси, трапляється з усіма, необхідний для адаптації та розвитку життєстійкості (резильєнтності); наприклад, складання іспитів, сварка з другом... – особа самостійно справляється, або шукає підтримки у рідних людей; цей стан можемо порівняти з роботою імунної системи людини, яка самостійно справляється з щоденними загрозами для фізичного здоров'я і не вимагає звернення до лікарів;

3) вразливий стан: висока тривожність, погані настрої, дратівливість, накопичена злість, агресивність, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією, порушення сну (постійні жахливі сни, безсоння), низька працездатність, постійна втома, фізична пасивність, уникання соціальних контактів і спілкування, тобто ментальні проблеми (третій щабель піраміди) – реакції на значні життєві події чи виклики, які вимагають нашої життєстійкості чи ресурсів для адаптації, можуть бути довготривалими, але не вимагають обов'язкового медичного лікування, наприклад, смерть чи втрата близької людини (розставання), переїзд в іншу країну... – такій особі буде потрібна допомога психолога чи психотерапевта або підтримка рідних та близьких людей;

4) ментальні розлади чи захворювання (верхівка піраміди) – клінічно діагностовані, вимагають науково доведеного лікування кваліфікованими спеціалістами, наприклад, депресивний розлад, панічний розлад, біполярний розлад.

Кожна людина впродовж свого життя отримує досвід перебування у трьох станах психічного здоров'я: 1) жодного дистресу чи проблем, 2) ментальний дистрес, 3) проблеми ментального здоров'я. Ці всі три стани є частиною звичайного життя. І лише 20% людей у світі мають ментальні розлади. Разом узяті ці стани складають наше ментальне здоров'я. Також, варто пам'ятати, що ці стани не є продовженням один одного і люди не прогресують від ментального дистресу до розвитку ментального розладу.

Ці категорії не є взаємно виключними. Людина може мати ментальний дистрес, проблему ментального здоров'я і ментальне захворювання одночасно. Людина також може мати добре психічне здоров'я і проблему ментального здоров'я в той же час, так само як особа може мати хороше фізичне здоров'я і хворобу в той самий час. Розуміння різниці між цими компонентами/станами є надзвичайно важливим для отримання необхідної допомоги за потреби, і щоб

уникнути пошуку лікування, коли воно непотрібне і щоб використовувати правильні терміни, описуючи свої відчуття іншим.

Коли ми не використовуємо коректні терміни в описі наших відчуттів, ми ризикуємо отримати більш чи менші негативні наслідки. Наприклад, думаючи, що хтось у депресії просто почувався нещасливим і драматизує незначні тривоги, чи думаючи, що хтось просто має невдалий день, коли має депресію, можемо не надати серйозного значення переживанням тієї людини і не підказати їй про можливість вчасного звернення по допомогу для полегшення її стану, або навіть можемо віраджувати таку людину від візиту до спеціалістів. Тому, ще раз: депресія – це психічне захворювання або розлад, який потребує медичного лікування спеціалістами, так само як і інші серйозні психічні розлади. Таких людей загалом до 20% у світі. Депресія проявляється у постійному пригніченому чи дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах у концентрації уваги, втраті інтересу до звичних видів діяльності, стомлюваності, відчутті непотрібності чи провини, безнадії, а також іноді в думках про самогубство. Тому обов'язково треба звертатися по допомогу до спеціалістів – психотерапевтів (за бажанням ті, кому цікаво, можуть подивитися інтерв'ю співачки Юлії Юріної про психічні розлади за покликанням : URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fv0Fo1rRXqk>).

Проблеми ментального здоров'я – коли у людини «розбите серце», горе, печаль, траур, відчай, вона деморалізована. Це трапляється майже з усіма впродовж життя. У такому стані бажано звертатися до психологів та психотерапевтів за допомогою для скорішого їх вирішення та повернення до звичного життя.

Дистрес – особа засмучена, роздратована, сумна, нещасна, розчарована, знервована, відчуває огиду, їй гірко, понура, зла, нудьгуюча, без настрою, похмура, невесела, розбита, занепала духом, зневірена, невтішна, пригнічена, тобто відчуває негативні емоції, які зазвичай регулярно відчувають усі люди, і ми навчилися справлятися з ними самостійно. Але звертатися по допомогу психологів теж корисно. Жодних проблем – людина розважлива, розсудлива, відчуває в основному позитивні емоції, перебуває в хорошому ресурсному стані. За нормальних умов життя так почувався більшість людей.

Ментально здорова людина розуміє свої емоційні стани і може керувати ними, здатна будувати стосунки з іншими. Вона відкрита до навчання та розвитку, позитивно ставиться до себе – пам'ятаємо про любов до себе, а тому і турбуємося про себе і своє здоров'я: ніхто за нас не поїсть, не виспить, не відпочине, не попрацює, не вивчить чогось нового, не отримає задоволення від життя. Психічно здорова людина приймає незалежні рішення, вміє пристосовуватися до нових умов життя – навіть у воєнному стані в країні ми живемо, працюємо, вчимося, бо ніхто не поверне нам час, і ми маємо вижити, щоб не

діждали наші воріженьки. Тому ми долаємо щоденні виклики, і ростемо-змінюємося на краще.

10. Зворотній зв'язок – перевірка отриманих знань (кольорові олівці)

Намалюйте/напишіть ваші презентації для ваших батьків/опікунів про психічне здоров'я. Презентуйте/розкажіть те, про що ви дізналися на занятті.

11. Підсумкове коло.

Передаючи по колу м'яч-антистрес, назвіть по 3 поняття, які ви вивчилисьогодні

12. Домашнє завдання:

- ✓ Розкажіть своїм близьким про психічне здоров'я та важливість турботи про нього (можете скористатися своїми презентаціями).
- ✓ Вивчіть віршик-афірмацію для щоденної самопідтримки.
- ✓ За бажанням подивіться інтерв'ю співачки Юлії Юріної про психічні розлади за покликанням: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fv0Fo1rRXqk>

Заняття 2 Що таке стрес і ресурсний стан

Мета: підвищити рівень обізнаності щодо психічного здоров'я: учасники освітнього процесу зможуть визначити поняття стресу та ресурсного стану людини, пояснити важливість піклування про психічне здоров'я, назвати техніки самопідтримки, формувати позитивне ставлення до життя та власного здоров'я.

Необхідні матеріали: презентація, комп'ютер і проектор, екран, гра доміНУШка «Моє ментальне здоров'я», м'яч-антистрес.

Хід заняття

- 1. Привітання. Вправа на заземлення «Дерево»**
- 2. Оголошення теми і мети заняття**
- 3. Актуалізація знань про психічне здоров'я**

Перекидаючи один одному м'яч-антистрес, запитують і відповідають щодо вивченого на минулому занятті. Граємо у доміНУШку «Моє ментальне здоров'я» (покликання інтернет-джерела: URL: <https://vseosvita.ua/library/dydaktychna-hra-dominushka-moie-mentalne-zdorovia-716138.html>).

- 4. Поняття стресу та його види**

Ми кажемо «іграшка-антистрес», «стрес». Що таке стрес, на вашу думку? Є багато визначень цього поняття, бо багато науковців його вивчали і вивчають. У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях: по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у

людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються всамій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі вчені В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

Існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При середньому ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінкаданого стану в цілому.

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити. Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

✓ Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

✓ Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

✓ Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Отже, стрес – це неспецифічна (тобто не пов'язана з конкретною причиною) реакція організму у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Стрес – це відчуття тиску, напруженості, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Є такі види стресу:

✓ еустрес – це виклик, який організм долає і розвивається, тобто це той невеликий «позитивний» стрес, який є корисним і мотивує нас досягати цілей, він пов'язаний з позитивними емоціями, наприклад, неочікуваний подарунок, хвилювання в день весілля, складання іспиту чи виступ на сцені.

✓ дистрес – це загроза для організму, яка виснажує, «негативний» стрес, пов'язаний з негативними емоціями. Дистрес пов'язаний з надмірним шкідливим або занадто тривалим стресовим навантаженням, коли ситуація вийшла з-під контролю і негативно впливає на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також на стосунки. Що ж викликає стрес? Різні загрозливі, складні чи болісні ситуації. Наприклад: негативні думки або почуття до себе; зміни в організмі, як-от на початку статевого дозрівання; вимоги ліцею – домашні завдання, контрольні, іспити; проблеми з однолітками та спілкуванням; великі зміни, такі як переїзд, зміна ліцею, розлучення батьків; хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині; смерть близької людини чи домашнього улюбленця; небезпечне середовище; різні види насильства.

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, коли мозок може віддати команди «бийся» (готовність до нападу) або «біжи» (втікай від небезпеки), тобто реакції гіперзбудження. Це може впливати на людину та проявлятися у наступному вияві.

Фізичні прояви:

- Поверхневе дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Напруга, тремтіння, підвищена пильність.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання. *Емоційно-ментальні прояви:*
 1. Гостре почуття небезпеки, страх.
 2. Імпульсивність, безладні нав'язливі циклічні думки.
 3. Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
 4. Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
 5. Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.
 6. Зловживання шкідливими звичками.

Ще однією командою мозку з огляду на безпеку може бути «замри» (злийся з оточенням, сховайся) і це реакція гіпозбудження. Характерні ознаки: почуття емоційного оніміння, відстороненість та замкненість, пасивність, нездатність захистити себе, зниження когнітивних функцій, скорочення фізичної активності.

Усі названі симптоми часто можуть призводити до ще більшого стресу. Важливо допомогти особі знайти спосіб упоратися, щоб вона могла діяти відразу, щойно такий стан виникне. Кожен з нас із власного досвіду знає як згубно може впливати стрес не тільки на наше здоров'я, працездатність, але й на стосунки з рідними та близькими (пригадаймо про домашнє насильство та інші види насильства).

Чому ж стрес може стати негативним або позитивним?

Чинники переходу стресу в дистрес:

- Емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла і т.д.
- Переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями організму.
- Велика тривалість впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу. Тобто при значній силі негативного впливу на організм початковий стрес переходить в його шкідливу форму – дистрес.

Чинники переходу стресу в еустрес:

- Узгодження дій особи з соціальним середовищем, тобто

підтримка іншими та інших.

- Наявність достатніх ресурсів для подолання стресу.
- Позитивний емоційний фон.
- Досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивне передбачення майбутнього.

Отже, стрес може бути корисним – він тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил. Саме механізми реакції на стрес, які закладені в нашому організмі, і допомагають нам знаходити вихід із складних ситуацій, придумувати вирішення проблем, пристосовуватися до нових змін. Тому еустрес може стати причиною посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами. Людина не просто вижила, але значуще змінилася відносно до свого попереднього стану, тоді відмічаються:

- ✓ зростання цінування життя;
- ✓ наповнення стосунків сенсами;
- ✓ зростання почуття особистої сили;
- ✓ зміна пріоритетів;
- ✓ поява нових можливостей;
- ✓ збагачення духовного життя тощо.

5. Практикування розрізняти види стресу для пояснення реакції на нього

Назвіть власні стресові ситуації і визначте вид стресу, опишіть як на нього реагували (наприклад, несподіваний прихід гостей, підготовка до екзамену, виступ на концерті, отримання погані новини, втрата кохання, загибель близької людини...). Ми живемо у постійному стресі, але ми можемо побачити, що ми більше цінуємо саме життя. Ми знаємо все більше про свою силу. І ми все більше цінуємо нашу спільноту, те, що ми згуртовані і дружні, що ніхто нас не здолає.

Ресурсний стан людини. Що таке ресурс? Це те, що у нас є і ми можемо використати для задоволення потреб, це дає сили та наснагу, це резерв, тобто запас, який допомагає вистояти, підзарядитися чи перезавантажитися. Ресурси бувають різні. Ресурсами психічного здоров'я є різні особистісні властивості й здібності, що є цінними для людини та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій і долати їх. Це можуть бути різні техніки, прийоми саморегуляції та відновлення. Основне те, що ми змінюємо слова жертви, яка віддає владу над собою іншим, «За що це мені?» на слова, які повертають нам силу: «Що я можу зробити?». Отже, ресурсний стан – це відчуття людини, що вона спроможна виконувати певну діяльність, має для цього достатньо сил та натхнення, її життєва батарейка повністю заряджена, якщо порівнювати з телефоном, тому живе і працює людина в такому стані з задоволенням, а не на останньому подиху, як кажуть, коли ресурсність на нулі.

6. Прийоми саморегуляції (практикуємо). Пригадаймо декілька прийомів саморегуляції для відновлення сил та врівноваження.

Техніка 1. Заземлюємося. Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає переключитися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви можете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і тепер, поверніться до життя:

- ✓ Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.
- ✓ Опишіть приміщення навколо себе.
- ✓ Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите щось із хатніх справ або чекаєте на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і вам буде значно легше використовувати її пізніше у складніших ситуаціях.

Техніка 2. Знімаємося з «гачка». «Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

- ✓ Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.
- ✓ Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «У мене з'явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.
- ✓ Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

Техніка 3. Діємо згідно зі своїми цінностями

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають дії: те, що ми можемо робити і говорити щодня. Важливо приділяти увагу саме діям, адже це і є ваш спосіб впливу на світ навколо. Наприклад, ви не можете вплинути на те, що в країні триває війна, але в ваших силах перестати сваритися з людьми із вашої громади.

- ✓ Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».
- ✓ Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.
- ✓ Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо ваш план здається складним, спробуйте спростити його. Він має бути реальним. Наприклад, ви обрали «бути уважнішим/уважнішою до своєї мами/дитини», у ваших силах

приділяти 10 хвилин, але щодня, щоби розмовляти/читати чи готувати/малювати разом. Пам'ятаймо, що є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

✓ Піти від неї.

✓ Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.

✓ Здатися і відмовитися від цінностей.

Техніка 4. Виявляємо доброту

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про себе можуть з'являтися уважкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

- Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого невиходить», «я невдаха».
- Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».
- Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».
- Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».
- Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

Техніка 5. Створюємо простір

Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою суворою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

- Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина)).
- Визначте і назвіть цю думку або почуття.
- Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.
- Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу

та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Спробуйте тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе вам впоратися зі стресом і подбати про себе. Також є й інші техніки:

- *Правило кисневої маски в літаку.*

Нас усіх учили, що ми маємо допомагати іншим і це важливо. На цьому буде наше життя, адже людина не може існувати поза соціумом. Але, якщо нампогано, спочатку дбаємо про себе – одягаємо на себе кисневу маску, як в літаку, робимо негайно щось, щоб покращити свій стан. Інакше ми просто фізично не зможемо допомагати іншим. Піклуймося про себе, адже єдина людина, яка буде з нами завжди, – це ми.

- *Турбота про тіло.*

Воно у нас єдине, іншого чи запасного немає. Тіло працює на нас щодня, ми залежимо від його стану. Ми маємо дбати про його потреби, дослуховуватись до його сигналів. Тоді наше тіло буде нам підказувати, що робити для кращого самопочуття. Тому пийте воду, добре спіть, робіть фізичні вправи, йогу, приймайте душ або ванну. Головні моменти:

- *Сон – 7-9 годин на добу* (для дорослого). Недосипання може призвести до набору ваги, проблем з серцем і навіть депресії. Цікаво те, що й надлишки сну (гіперсомнія) – теж не корисні для організму (розвиток цукрового діабету, ішемічної хвороби серця, розлади психіки).

- *Раціональне харчування* – до 5 разів на добу дрібними порціями, причому основне навантаження повинно бути у першій половині дня. Не зловживаємо смаженим, копченим, солодким, сіль до 5 грамів на добу – з урахуванням готових страв рідини до 2 літрів на добу (враховуючи перші страви, овочі, фрукти, пору року танаявні хвороби); виключаємо з раціону напівфабрикати, фастфуд тощо. Надаємо перевагу їжі, яку готуємо самостійно.

- *Виключаємо шкідливі звички* – куріння будь-чого; вживання алкоголю, у тому числі слабоалкогольних напоїв та енергетоніків; наркотичних препаратів; вживання ліків без призначення спеціаліста.

- *Займаємося фізкультурою, танцюємо*, адже рухи під музику позитивно діють на мозок.

- *Знаходимо час для хобі* – робимо приємне для себе; частіше посміхаємося, хвалимо себе за успіхи; даємо шанс виправити помилки, але аналізуємо їх.

- ✓ *Критичне мислення.*

Щодня ми стикаємось із різномірною, страшною, токсичною інформацією. Часто неможливо зрозуміти чи ця інформація правдива, чи є фейком. Тому головне питання, яке потрібно ставити собі: чи корисна інформація, яку я отримую, мені особисто? Адже, де фокус уваги, там і ресурс. Наскільки це корисно для мене? На чому я

фокусуєтесь зараз? На чому мені краще сфокусуватись? Навички критичного мислення дають змогу не потонути в інформаційній лавині, не піддатися маніпуляціям, допомагають приймати зважені рішення та відстоювати їх. Критичне мислення допомагає у пошуку нових шляхів вирішення проблем.

✓ *Перебуваємо в стані «тут і тепер».*

Для нашого мозку все, що ми уявляємо, є реальністю. Коли ми згадаємо негативні ситуації, які залишилися у минулому, або уявляємо жахливі картини, які нібито можуть статись в майбутньому, тоді наше тіло страждає. Це призводить до того, що йде викид гормонів стресу, які виснажують організм. Але те, що відбулось в минулому вже закінчилось, а те, що в майбутньому – ще не сталось і може ніколи не статись. Пам'ятаймо, що немає сенсу отруювати свій організм страшними фантазіями про минуле і майбутнє.

✓ *Творчість допомагає перебувати «тут і тепер» і зібрати свій ресурс, який завжди знаходиться там, де наша увага.*

Згадаємо, що раніше нас надихало або знаходимо щось нове, що нас зацікавить. Пробуємо по-іншому робити рутинну роботу, змінюємо свій звичний шлях додому, переставляємо меблі. Слухаємо музику, яка викликає у нас приємні почуття, співаємо в душі улюблені пісні, знаходимо творче хобі.

✓ *Вправи на заземлення.*

Заземлення повертає нас в стан «тут і тепер» фізично. Замість того, щоб заглиблюватись у важкі болючі думки, робимо просту вправу, щоб відчути своє тіло. Для цього стаємо рівно та стукаємо п'ятками по підлозі, щоб відчути тряску всім тілом. Якщо немає протипоказань, стрибаємо на скакалці, робимо фізичні вправи. Якщо такої можливості немає, просто простукуємо своє тіло долонями чи кінчиками пальців, зосередившись на відчуттях.

✓ *Висловлюємо свої емоції.*

Емоції – це енергія людини, яка може накопичуватися і може вибухати. Стимування емоцій призводить до того, що вони блокують життєві процеси та руйнують наше тіло. Якщо ми відчули злість, агресію, їх треба проявляти. Якщо немає можливості відреагувати, заміщаємо. Кидаємо м'яч, б'ємо подушку, миємо підлогу агресивними рухами. Пишемо все, що думаємо, на аркуші паперу і потім рвемо папір на шматочки або спалюємо його.

✓ *Вчимося дякувати.*

Робимо це традицією: знаходимо хоча б три речі на день, за які можна подякувати собі, близьким, долі, тій чи іншій ситуації. Можемо завести щоденник вдячності і щодня записуємо за що ми вдячні – це фокусує нас на позитивних життєствердних аспектах життя і допомагає знаходити щоденний ресурс.

✓ *Взаємодіємо з природою*

Знаходимо трохи часу щодня, щоб прогулятися на свіжому повітрі і насолодитися погодою, сонечком, красою природи. Працюємо із задоволенням на городі, в квітнику, в саду, якщо є можливість.

✓ Зосереджуємося на хорошому: виявляємо тепло, доброту та турботу

Шукаємо приємні соціальні взаємодії, згадуємо радісні події, читаємо історії, що надихають, ділимося жартами, звертаємо увагу на посмішки людей. Це викликає гарний настрій і допомагає дезактивувати реакцію на стрес. Ми привітні та врівноважені, знаходимо гармонію з оточуючими та в собі.

Позитивне налаштування допомагає легше долати щоденні труднощі.

5. Підсумкове коло

Передаючи по колу м'яч-антистрес, назвіть по 3 слова, які ви вивчили сьогодні.

6. Домашнє завдання:

✓ Створіть свої колажі про техніки саморегуляції і принесіть на наступне заняття.

✓ Розкажіть домашнім/друзям про стрес та його вплив на здоров'я, а також про техніки саморегуляції. Запитайте їх про те, як вони справляються зі стресом.

✓ Заведіть собі щоденник вдячності, щовечора записуйте за що ви вдячні.

✓ Використовуйте «Аптечку психологічної самопомоги» з сайту «Ти як?».

Покликання

URL:

https://drive.google.com/file/d/1vsx3yPp9ELusAJKFy1497bMG_1qwtYO/view

Заняття 3 Що таке резильєнтність і життєстійкість

Мета: підвищити рівень обізнаності щодо психічного здоров'я: учасники освітнього процесу зможуть визначити поняття резильєнтності та життєстійкості, пояснити важливість піклування про психічне здоров'я, назвати техніки самопідтримки, формувати позитивне ставлення до життя та власного здоров'я.

Необхідні матеріали: презентація, комп'ютер, проектор, екран, м'яч-антистрес.

Хід заняття

1. Привітання. Дихальна вправа «Квітка-свічка»

2. Оголошення теми і мети заняття

3. Актуалізація знань про психічне здоров'я

Поміняйтеся власними колажами про техніки саморегуляції з сусідами і презентуйте, підказувати значення своїх малюнків людині, яка представляє ваш колаж, не можна. Показуючи по черзі пантоміми, покажіть-відгадайте про що вивчили на минулому занятті.

4. Поняття резильєнтності

Сучасна людина зазнає постійного випробовування на міцність своєї життєвої стійкості. Зокрема, внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких підвищується з кожним роком. Всі ми відчуваємо

наростаюче збільшення інформаційного потоку, потерпаємо від постійних соціальних, економічних та політичних криз, а війна – чи не найбільша криза. Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, які стають випробовуванням стійкості особисто для неї. Все це, провокуючи інтенсивні стреси, часто негативно позначається на психічному здоров'ї людини, виявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Негативний вплив вище згаданих чинників було істотно посилено пандемією COVID. А для жителів України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками чинником стала повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 року. Тому не дивно, що набули широкого поширення та вжитку такі поняття як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмивного впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити. Термін «резильєнтність» (пружність) пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов (як стиснена пружина намагається відновити свою форму). Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для розвитку здатності особи самостійно долати стресові ситуації. Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, виділяються наступні:

- прийняти, що зміни є частиною життя («запобіжники» ведуть проти нас війну і це частина нашого життя, на жаль, це факт, але ми не єдині, це не перша війна у світі і люди завжди протистояли ворогам і захищалися);
- дивитися на все в перспективі (війни не тривають вічно, і тому маємо боротися і планувати своє подальше життя, щоб знати і втілювати свою мету в житті);
- пам'ятати про хороші речі в житті (всупереч бажанням ворогів ми живемо, підтримуємо один одного, волонтеримо на ЗСУ задля швидшої перемоги, навчаємося для того, щоб відбудувати нашу країну ще кращою);
- проводити практику усвідомленості (ми знаємо наміри ворогів, але ми маємо свій план, і це план вистояти, вижити, перемогти і відродити Україну);
- піклуватися про фізичне здоров'я (звісно, для цього ми маємо бути сильними, здоровими, а тому обов'язково дбаємо про себе);
- регулярно прогулюватися на природі (по-перше, кисень корисний для гарного здоров'я, рух – основа здоров'я, а по-друге, природа є прекрасним прикладом відновлення і натхнення красою та стійкістю);

- зосередитися на позитивних очікуваннях (обов'язково записуємо усі свої мрії та бажання, щоб проаналізувати що ми вже можемо робити для їх реалізації, та задля передчуття радості і задоволеності, які неодмінно будуть в результаті здійснення задуманого);
- визначити ресурси (проводимо облік своїх ресурсів – матеріальних, фінансових, духовних, соціальних – усього, що і хто нам може допомогти, і що ми самі можемо робити для втілення планів);
- підтримувати зв'язки (всі знають, що «гуртом і батька легше бити», але я б сказала, так званого «брата» легше бити, тому будемо і підтримуємо стосунки з рідними, друзями, товаришами, колегами, різними хорошими людьми і країнами);
- допомагати іншим (допомагаючи іншим, ми відчуваємо свою силу і спроможність робити свій внесок у спільні справи, зокрема, допомагаємо ЗСУ, також таким чином ми зміцнюємо стосунки з рідними та близькими);
- шукати можливості та помічників (як кажуть, «хто не хоче, той шукає відмовки, а хто хоче щось зробити, той шукає можливості» і помічників, бо іноді треба просто попросити когось допомогти, щоб отримати допомогу). Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є:
 - націленість життя на певну мету;
 - почуття узгодженості життя;
 - перевага позитивних емоцій;
 - розуміння своїх емоцій;
 - висока адекватна самооцінка;
 - впевненість в собі;
 - самоефективність;
 - оптимізм;
 - наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших;
 - когнітивна, тобто розумова, гнучкість, висока духовність особистості.

Деталізуємо чинники, що сприяють резильєнтності. Чинники індивідуального рівня:

- ✓ Позитивний копінг/діяльність – процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний, прагматичний (реалістичний), проблемно орієнтований та духовний підходи.
- ✓ Позитивні прагнення – стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.
- ✓ Позитивне мислення – обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення

(рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

✓ Реалізм – реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

✓ Контроль поведінки – процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).

✓ Фізична підготовка – фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

✓ Альтруїзм – безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

Чинники сімейного рівня:

✓ Емоційні зв'язки – емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозволля.

✓ Комунікація/спілкування – обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

✓ Підтримка – усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

✓ Близькість – любов, близькість, відданість.

✓ Виховання – батьківські навички та дії з піклування та формування дітей.

✓ Адаптивність – легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

Чинники рівня колективу/групи:

✓ Позитивний психологічний клімат – сприяння взаємодії всередині групи, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження відповідної політики.

✓ Командна робота – координація роботи між членами групи (включаючи гнучкість).

✓ Згуртованість – здатність групи виконувати комбіновані дії; згуртованість її членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

Суспільні чинники:

✓ Приналежність – інтеграція, дружба, включаючи участь у різних, і духовних теж, організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, ліцеї тощо.

✓ Згуртованість – зв'язки, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

✓ Зв'язаність – якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; включає зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні її аспекти

включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.

✓ Колективна ефективність – уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Поняття життєстійкості

У літературі поняття життєстійкості досить часто використовується в якості синоніму резильєнтності. Проте, останнім часом, ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість стала розглядатися в якості захисного фактору резильєнтності. Життєстійкість є багатовимірною властивістю особистості, покликаною захистити людину від впливу стресу, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи. Підвищений рівень стресу часто надає можливості для особистісного зростання та актуалізації потенційних ресурсів. Природне прагнення людей уникати підвищеного стресу також може призводити й до втрати ними можливостей зробити своє життя кращим. Тому життєстійкість має виняткову та багатоаспектну значимість як для людини, так і для суспільства в цілому, бо вона зумовлює навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, залученість, усвідомленість, сумлінність, позитивну налаштованість, фізичну і психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність роботою, професійну спрямованість, емоційну стабільність, тощо. Проаналізуємо нашу життєстійкість, як народу, у війні: що ми робимо, як ми змінюємося, як змінюються наші цінності, мотивація і т.д. Вчені довели і виняткове значення життєстійкості щодо попередження прояву різних несприятливих особистісних якостей та явищ, наприклад, професійного вигорання, розладів психічного здоров'я, зловживання алкоголем, депресій. Отже, життєстійкість є багатовимірною властивістю особистості, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровою та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу. Життєстійкість – це особистий ресурс людини, який забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів і впевнено витримувати стресові ситуації. Трьома невід'ємними складовими життєстійкості є включеність, контроль та прийняття виклику. Перша з трьох основних складових життєстійкості включеність (протилежністю їй є відстороненість, ізольованість) характеризує здатність залишатись включеним в життєву активність та відчувати сенс життя. Люди з високим рівнем розвитку включеності мають високий рівень самоцінності та життєвого цілепокладання. Вони «сканують» своє оточення, щоб знайти щось, що викликає їх цікавість і здається значимим. Вони сподіваються, що зможуть зробити все, що вони

роблять, цікавим і корисним завдяки своїй винахідливості, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу. Такі люди відрізняють себе від відчужених осіб, які вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне, відсторонене ставлення до життєвого досвіду. Ця якість також характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Її користь полягає й в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків. Контроль (протилежність безсилля) являє собою переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин. Люди з високим рівнем розвитку цього компоненту мають виражений внутрішній локус контролю. Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсиливих людей, які діють так, ніби пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю. Встановлено, що люди мають спадкову потребу в контролі і що відчуття контролю є внутрішньо корисним, оскільки дозволяє їм відчувати, що вони можуть безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їх добробуту.

Остання складова – це прийняття виклику проти загрози, або сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання. Високий рівень розвитку в людини цього компоненту вказує на меншу в неї потребу в безпеці та менший страх зробити помилки, що сприяє особистісному зростанню. Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки і вважають, що їх життя у найбільшій мірі реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді. Вони відрізняються від заляканих чи ригідних людей, які бояться змін, оскільки це створює ризики зниження комфорту та стабільності. Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій.

З одного боку, включеність, контроль та прийняття виклику розглядаються як невід'ємні складові загального виміру життєстійкості. З іншого, їх також можна розглядати й як окремі якості. Найбільш обґрунтованим підходом вважається необхідність врахування всіх чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. Так наприклад, хтось може мати високі показники включеності та контролю, але низькі у прийнятті виклику.

Вчені докладно та наочно обґрунтували те, що у життєстійкій особистості всі три складові цієї властивості повинні мати достатній рівень розвитку. Наприклад, можна уявити людину з високим рівнем контролю, але одночасно з низькою включеністю та прийняттям виклику. Такі люди хотіли б визначати результат, але не мають при цьому бажання витратити час і зусилля, навчаючись на досвіді чи

почуттях, пов'язаних з людьми, речами та подіями. Внаслідок цього, ці люди будуть характеризуватися нетерплячістю, дратівливістю, замкнутістю та зазнавати гірких страждань, коли їх зусилля щодо втримання контролю не будуть вдаватися. Такі ж переконливі приклади можна навести й щодо інших можливих проявів диспропорцій розвитку трьох складових життєстійкості.

Слід зазначити, що хоча спочатку феномен життєстійкості виділено на підставі досліджень в професійній сфері, однак у подальшому «професійний» зміст життєстійкості, внаслідок досліджень на найрізноманітніших вибірках, був суттєво «розмитий» і став використовуватися в більш узагальненому змісті. Разом з тим, узагальнене представлення життєстійкості є не цілком коректним, оскільки її рівень у тієї ж самої людини в різних сферах може суттєво відрізнятись. Наприклад, людина може мати високий рівень життєстійкості у професійній сфері і порівняно набагато нижчий у побутовій, гарно справлятися з несприятливим чинниками в складному навчанні і виявлятися зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках тощо. Різне змістовне наповнення може мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності – так життєстійкість в умовах ув'язнення чи перебування в полоні буде визначатися іншими якостями і проявами, ніж життєстійкість працівника великої корпорації.

У зв'язку з вищенаведеним, було виокремлено поняття професійної життєстійкості, яку слід розуміти як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання. Загалом, до чинників, що можуть бути сприятливими або несприятливими стосовно розвитку і прояву життєстійкості людини, відносять достатньо великий перелік чинників різних рівнів.

До зовнішніх чинників відносять різноманітні чинники зовнішнього середовища та сімейні обставини.

Серед внутрішніх чинників називаються:

- позитивне світосприйняття;
- спрямованість на самореалізацію;
- оптимальність реакцій в ситуації стресу, стресостійкість, моральна стійкість;
- самоефективність, навички роботи із суперечливою інформацією;
- екстраверсія та активність;
- гарне здоров'я, фізична форма, фізична і нервово-психологічна витривалість;

- навички здорового способу життя;
- володіння методиками аутотренінгу, релаксації;
- навички рефлексії, аналізу та узагальнення;
- навички побутової, господарської та трудової діяльності;
- володіння комунікативними навичками, соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість, інтелект.

5. Обговорення резильєнтності та життєстійкості

Розкажіть що ви запам'ятали щодо резильєнтності та стресостійкості. Яка між ними різниця? Наведіть власні приклади. Яка ваша внутрішня сила, що допомагає вам вистояти? Які люди важливі для вас, на кого ви можете розраховувати?

Муллі Лахад, директор ізраїльського центру попередження стресу, розробив прекрасну модель стресодолавання. Це абревіатура BASIC PH: Belief and Values Affect and Emotions Social Support Imagination Cognition Physiology. У нас є переклад: СВІТ У Почуттях: Соціум Віра Інтелект Тіло Уява Почуття.

Belief and Values – віра, переконання, цінності, наша філософія. Це може бути як віра в Бога, так і віра в людей чи самого себе. Це сенсонаповненість нашого життя. Affect and Emotions – вираження емоцій та почуттів. Це вираження почуттів, це записування в щоденник своїх почуттів, це висловлювання своїх почуттів і розрізнення їх. Social Support – соціалізація, соціальні зв'язки, соціальна підтримка, приналежність, спілкування. Це і вміння просити про допомогу та надавати допомогу.

Imagination – уява, мрії, спогади, творчість, а також почуття гумору. Також імпровізація та мистецтво.

Cognition – це про наші когнітивні стратегії. Це про наші пізнання і розум, критичне осмислення ситуацій, аналіз, а також саморефлексія.

Physiology – фізіологія, фізична активність. Це всі наші фізичні тілесні відчуття. Це і фізичне навантаження: це і ходьба, і прогулянки, і дихальні техніки, і будь-яка рухливість.

Є ще одна прекрасна модель балансу, яку запропонував засновник позитивної психології Носсрат Пезешкіан. Її ще називають «ромб балансу»: в ній є сенси, тіло, діяльність, відносини.

Нам потрібно дбати, щоб усі сторони цього ромбу були рівномірно проявлені в нашому житті. На них ми скеровуємо свою увагу щодня.

- Сенси – це віра, переконання, цінності, інтуїція.
- Тіло – це харчування, спорт, відпочинок, гігієна, відчуття.
- Діяльність – це навчання, робота, досягнення, розум.
- Відносини – це традиції, захоплення, емоції.

Якщо якась із цих тем у нашому житті не має можливості проявитися, виникає дисбаланс, симптом, хвороба.

6. Вправа «Кола контролю» (з «Аптечки»)

Часом нам буває дуже важко, бо беремо на себе забагато зайвої відповідальності. І тоді почуваємося слабаками, які нічого не можуть. Давайте визначимо що у нашому просторі відповідальності, а що – ні. Намалюйте 2 кола, одне в іншому. У меншому колі напишіть усе, що можете контролювати, наприклад, як добре і регулярно я харчуюся, скільки сплю, скільки спілкуюся з сім'єю і друзями, як часто займаюся хобі, чи завжди виконую домашні завдання, чи витрачаю час на шкідливі звички, чи дбаю про своє здоров'я. У більшому колі напишіть питання, які вас турбують, але на які не можете вплинути, наприклад, війна, хтось помирає, хтось втрачає домівки, хтось не йде в укриття під час повітряної тривоги. Звісно, неможливо уникати думок про речі у більшому колі. Але краще більшефокусуватися на тому, що у меншому колі, щоб включатися, контролювати і приймати виклики – робити те, що можемо, щоб почуватися сильними, спокійними, впевненими, спроможними змінювати своє життя на краще і таким чином знижувати вплив стресів, розвивати свою стресостійкість.

7. Вправа «Цінності та цілі» (з «Аптечки»)

Цінності визначають якою людиною хтось хоче бути, як ставиться до людей навколо і до світу загалом, чим хоче наповнити власне життя. Ми не можемо повністю впливати на свою долю, бо ми живемо серед людей і в середовищі, які впливають на нас. Є і буде багато чинників, що заважатимуть нам жити так, як хочеться. Або взагалі заважатимуть жити.

Але якщо у нас є цінності, ми не втрачаємо сенсу прокидатися щоранку, вставати й рухатися далі. У нас завжди буде відповідь заради чого ми живемо й не опускаємо рук.

Як же визначити цінності й що з ними робити?

- Подумайте, якою людиною хочете бути і запишіть 3-4 якості. Наприклад, сміливість, щедрість, наполегливість, чесність, доброта. Оберіть ті риси, які вам подобаються і якими ви хочете бути. Можливо, якась людина вам дуже подобається, подумайте чому і запишіть ті якості, які ви хочете перейняти.
- Подумайте, яку сім'ю ви хочете створити, яких друзів мати, яким професіоналом стати, і відповідно які риси необхідні для реалізації цих мрій. Усі якості, які ви відмітите, будуть вашими цінностями.
- Подумайте, як ви будете стосунки з людьми. Що вам допомагає і що заважає у спілкуванні з друзями чи чужими людьми. Які цінності відповідають вашим діям?
- Складіть план що ви будете робити для того, щоб реалізувати свої цінності: що будете робити, казати, або не робити більше.

З часом цінності можуть змінюватися, і це нормально, бо ми теж змінюємося. Цінності дають нам орієнтири у житті і сенси, тобто зміст, корисність, доцільність, мету, основне призначення. Рух по життю згідно з цінностями робить його більш насиченим і цікавим,

навіть у найважчі часи. Також необхідно ставити собі цілі – це допомагає концентрувати дії та енергію, а також зменшує невизначеність. Чим більше орієнтирів, тим легше подолати шторм, бо вони, як маяки, які освітлюють наш життєвий шлях і ми не збиваємося з курсу. А коли досягаємо цілей, великих чи маленьких, відчуваємо радість і задоволення від власних успіхів. Тому втілення цілей – це піднімання сходинок життя і заряджання своєї життєвої батарейки задля досягнення наступних цілей.

Як правильно ставити цілі?

- Вони мають бути конкретними і вимірюваними, щоб можна було точно визначити чи ціль досягнуто. Наприклад, не «більше спілкуватися з друзями», а «зустрітися з друзями у (конкретний день і час)».
- Ціль має бути реалістичною для виконання.
- Досягнення цілі має залежати від не від когось, а від себе.
- Цілі мають відповідати цінностям.
- Має бути вказаний конкретний строк виконання. Вони можуть короткостроковими, тобто не займатимуть багато часу та зусиль на реалізацію, або довготривалими, навіть на все життя.
- Кожну ціль можна розбити на кроки і визначити час на кожен крок.
- Також добре сортувати цілі: які з них невідкладні, які важливі, які можна перенести на пізніший термін, щоб не створювати стресу щодо того, що ще не всього досягнуто, а робити усе по порядку.

8. Підсумкове коло

Передаючи по колу м'яч-антистрес, назвіть що корисне ви вивчили сьогодні.

9. Домашнє завдання:

- Запишіть свої цінності.
- Запишіть свої цілі.
- Складіть і запишіть план свого життя відповідно до цінностей та цілей – що, коли, де, як, з ким ви будете робити, щоб ваше життя було змістовним, насиченим і цінним.
- Звісно, не забуваємо про резильєнтність та життєстійкість – розкажіть про них своїм рідним, і про способи їх розвитку. Поділіться з близькими своїми планами на життя.

Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми

Заняття проводилися за розкладом годин психолога у навчальних групах раз намісяць у вказаній послідовності. Так само і з педагогами про психічне здоров'я, про стрес та прийоми саморегуляції спілкувалися на двох педагогічних радах та на засіданнях методичної комісії класних керівників.

Опис проведення апробації авторської просвітницької програми

Просвітницька програма «Дбаємо про своє психічне здоров'я» реалізовувалася для здобувачів освіти та педагогічних працівників Баранівського професійного ліцею на годинах психолога у навчальних групах та на засіданнях педагогічної ради і методичної комісії класних керівників впродовж вересня-грудня 2023 року.

Програма впроваджувалася з метою психоедукації учасників освітнього процесу щодо ролі психічного здоров'я у житті людини. У процесі реалізації програми учасники отримали інформацію про психічне здоров'я, важливість щоденного піклування про власне психічне здоров'я, про прийоми саморегуляції.

За результатами опитування програма отримала позитивні відгуки як від педагогічних працівників, так і від здобувачів освіти: вони вважають корисною для себе участь у її реалізації.

Перелік використаних джерел

1. Аптечка психологічної самопомоги з Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». 2023, 70 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/oynkv>.
2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Посібник ВООЗ. 2021, 128с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/opxvx>.
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : веб-сайт. URL: <https://www.howareu.com>.
4. Горбунова В., Палій В., Розяєв М., Климчук В. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст і впровадження : посібник. 2022, 49 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/hgmkn>.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022, 52 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/petgq>.
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: навч.-метод. посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023, 125 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/oivcv>.
7. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023, 25 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/hvqhh>.
8. Коли світ на межі змін. Teaching English in Wartime : матеріали тренінгу. 2022, 26 с. <http://surl.li/petex>.
9. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни : посібник для вчителів загальної середньої освіти, розроблений ГО «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». 2022, 68 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/hmclz>.

10. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам./Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю. 2023, 52 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/kpprw>.
11. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023, 76 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/gnaqn>.
12. Психічне здоров'я для України. Mental Health for Ukraine – МН4U : веб-сайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/>.
13. Психологія стресу: підручник / уклад. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/fucp>.
14. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А. – К., 2023, 149 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/gtyax>.
15. Сміливі навчати : практичний poradnik з подолання професійних труднощів під час війни для освітян. Київ, 2023, 56 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/Infza>.
16. Як допомогти дітям пережити травматичні події : посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад. 2022, 15 с. : веб-сайт. URL: <http://surl.li/petdk>.
17. Як допомогти собі та іншим у період стресу : веб-сайт. URL: <https://bf.in.ua/useful/>.

Додатки

Додаток 1

Визначення психічного здоров'я ВООЗ

У конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або вад. У документах ВООЗ наголошує, що психічне здоров'я є невід'ємною та важливою складовою здоров'я, а це означає, що немає здоров'я без психічного здоров'я. ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан добробуту, в якому кожна людина здатна реалізувати власний потенціал, долати щоденні стреси, продуктивно й ефективно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним. Відповідно, психічне здоров'я є життєво важливим для індивідів, громад та суспільства у всьому світі.

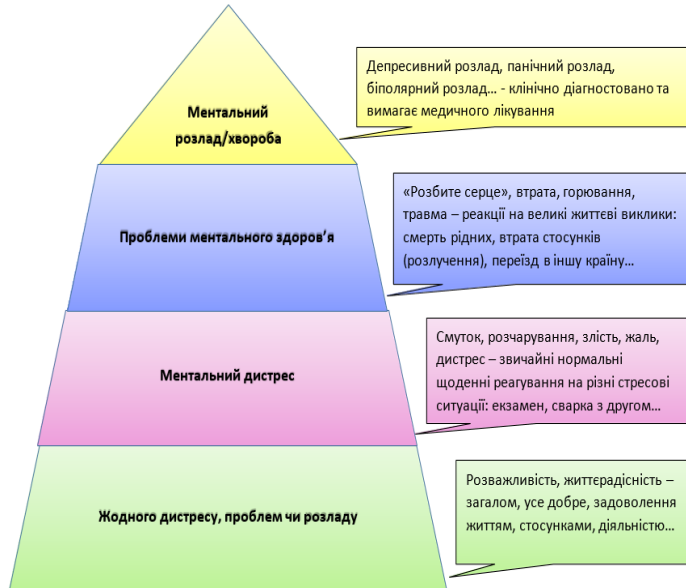
У конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного,

психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або вад. У документах ВООЗ наголошує, що психічне здоров'я є невід'ємною та важливою складовою здоров'я, а це означає, що немає здоров'я без психічного здоров'я. ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан добробуту, в якому кожна людина здатна реалізувати власний потенціал, долати щоденні стреси, продуктивно й ефективно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним.

Відповідно, психічне здоров'я є життєво важливим для індивідів, громад та суспільства у всьому світі.

Піраміда станів психічного здоров'я

У всіх є психічне здоров'я. Названі 4 окремі, але пов'язані компоненти допоможуть зрозуміти стан ментального здоров'я і відповідним чином реагувати.



Ці категорії не є взаємно виключними. Людина може одночасно мати ментальний дистрес, проблему ментального здоров'я і ментальну хворобу. Людина також може мати добре ментальне здоров'я і ментальну проблему в той же час, так само як особа може мати добре фізичне здоров'я і захворювання одночасно.

Розуміння різниці між цими компонентами має вирішальне значення для отримання необхідної допомоги в разі потреби, так само як і уникання пошуку лікування, коли цього не потрібно. Дуже важливо користуватися правильною термінологією для опису наших відчуттів.

Джерело: <https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2019/01/final-using-the-right-words.pdf>

2.4. Гадомська І.О. Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки (Любарський професійний ліцей)

Зміст

1.	Заявка на участь у Конкурсі	1
2.	Анотація авторської просвітницької програми	3
3.	Відгук керівника ЗП(ПТ)О, де проходила апробацію програма	5
4.	Передмова (Вступ)	7
5.	Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми	10
6.	Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій	12
7.	Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми	16
8.	Опис строків і послідовності етапів реалізації авторської просвітницької програми	17
9.	Опис проведення апробації авторської просвітницької програми	18
10.	Перелік використаних джерел	52
11.	Додатки	54

Анотація

Виявлено, що сьогодні проблема девіантної поведінки та її профілактики є надзвичайно актуальною, тому що кількість неповнолітніх з відхиленнями у поведінці зростає. В пошуках ефективних форм і методів профілактичної роботи варто звернутися до зарубіжного досвіду, де є значні здобутки в цьому плані.

У вітчизняній і зарубіжній науковій літературі відомо багато різних термінів, які використовуються стосовно неповнолітніх з девіантною поведінкою: «важковиховувані», «педагогічно занедбані», «дезадаптовані», «афективні», «проблемні», «аномальні», «асоціальні», «з деструктивною поведінкою», «девіанти», «делінквенти» тощо. Останнім часом набув поширення термін «неповнолітні групи ризику».

До причин формування девіантного способу поведінки американські вчені (У. Бронфенбреннер, Д. Баумрінд, М. Бекмен, А. Вулфок, М. Райс, Дж. Сільвер, Д. Б. Стротер, Д. Елвін та ін.) відносять низький соціально-економічний статус родини; культурні (регіональні й етнічні) відмінності; стиль взаємин у родині, розлучення батьків, бездоглядність підлітків, вплив телебачення й комп'ютерних ігор, негативний вплив вулиці. Ці причини, як відзначають науковці, впливають не тільки на формування в підлітка індивідуальних характеристик в цілому, але й на відхилення в його поведінці. Крім того, наголошується, що вікові особливості теж є передумовою для формування девіантного способу поведінки. Основним підходом стосовно девіантних здобувачів освіти, які здійснили правопорушення, є надання переваги виховним заходам, що сприяють ресоціалізації девіантної дитини, над каральними заходами, всебічна підтримка і допомога. В системі профілактики девіантної поведінки чільне місце посідає профілактика наркозалежності, оскільки доведено існування тісного зв'язку девіантної поведінки і наркоманії. Важливою умовою ефективної роботи із здобувачами освіти, схильними до девіантної поведінки, є наявність відповідних кадрів. Специфіка цієї роботи вимагає від фахівців особливих особистісних якостей і особливої професійної підготовки, результатом якої є оволодіння загальними і спеціальними знаннями, уміннями і навичками. У Любарському професійному ліцеї до роботи з девіантними здобувачами освіти в основному залучені працівники психологічної служби, класні керівники, вихователі в гуртожитку, майстри виробничого навчання.

Наукова новизна просвітницької програми полягає в тому, що:

- ✓ розкрито організаційно-педагогічні засади профілактичної роботи з неповнолітніми, схильними до девіантної поведінки; проаналізовано зміст, форми і методи роботи з неповнолітніми з девіантною поведінкою;
- ✓ з'ясовано особливості роботи з неповнолітніми з девіантною поведінкою.

Практичне значення просвітницької програми полягає у підготовці методичних рекомендацій «Організація превентивної роботи з девіантними неповнолітніми в навчальному закладі професійно-технічної освіти».

Ключові слова: девіантна поведінка, профілактика, наркоманія, ризик, соціальний працівник, правові знання, виховання, здоровий спосіб життя, взаємодія, толерантність, неповнолітній.

Відгук
на просвітницьку програму практичного психолога
Любарського професійного ліцею
Гадомської Інни Олександрівни

Гадомська Інна Олександрівна працює в Любарському професійному ліцеї на посаді практичного психолога з 2004 року.

Проявляє високий рівень професіоналізму, ініціативу, творчість. Відзначається загальною культурою, високими моральними якостями. Досконало володіє формами, методами організації навчально-виховного процесу. Мету, завдання й структуру занять обирає обґрунтовано, відповідно до особливостей учнів, аналізу їхньої майбутньої професійної діяльності. Гадомська І.О. багато працює над впровадженням у навчально-виховний процес інноваційних технологій і методів проблемного навчання. Вважає, що головне завдання для психолога – формування суспільної активності, високо розвиненої, свідомої особистості.

Гадомська І.О. з вересня 2023 р. розробила просвітницьку програму «Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки» і працює з групою учнів навчального закладу.

Метою даної роботи було попередження соціально-небажаних вчинків підлітків. Робота спрямована на допомогу підліткам розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглиблювати знання про власне «Я», формувати позитивне ставлення до себе, впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, розвивати почуття самоповаги. Це стане найбільш дієвим чинником, що гальмує реалізацію асоціальних вчинків.

В ході виконання цієї роботи психолог ставила перед собою такі завдання:

- ✓ формувати позитивне відношення до своїх можливостей;
- ✓ розвивати навички регуляції своєї поведінки;
- ✓ сприяти знищенню рівня емоційного дискомфорту;
- ✓ діагностувати та корегувати прояви девіантної поведінки;
- ✓ формувати адекватну самооцінку особистості;
- ✓ сприяти набуттю навичок асертивності;
- ✓ формувати уміння робити вибір і брати на себе відповідальність;
- ✓ розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- ✓ підготовка до свідомої активної участі в суспільному житті нашої держави.

Використовувала різноманітні методи та форми роботи:

- ✓ мозковий штурм;
- ✓ рольова гра;
- ✓ ситуативні вправи;
- ✓ обговорення поданої інформації;
- ✓ релаксація;
- ✓ дискусія;
- ✓ притчі;
- ✓ руханки і ін.

Підсумовуючи проведену роботу практичним психологом Гадомською І. О., можна сказати, в групі учнів, які беруть участь в проєкті вже помітний результат: досягнуто певних позитивних поведінкових змін, усуваються агресивні прояви у стосунках, учасники навчаються контролювати свої емоції, проявляти толерантність під час спілкування.

Т.в.о директора

Данилко О.М.

Передмова

Період навчання в ПТНЗ виступає для особистості як сфера реалізації та подальшого розвитку її здібностей, сфера соціальних контактів, у яких втілюються її цінності, установки, уявлення, спрямування та життєві сенси в конкретно-практичних і поведінкових формах.

У цьому періоді відбувається соціальне та особистісне самовизначення. Головними психологічними надбаннями раннього юнацького віку, за визначенням І. Кона, є відкриття свого внутрішнього світу, усвідомлення своєї неповторності та унікальності. Особистість раннього юнацького віку потребує не стільки автономії від дорослих, скільки чіткої орієнтації та визначення свого місця в житті. Це зумовлює необхідність розвитку інтегративних механізмів самосвідомості, формування світогляду й життєвих позицій. У цей період юнацтво має впоратися з великою кількістю завдань розвитку – з більшою, ніж в будь-який інший період наступного життя.

Здобувач освіти повинен: підготуватися до виходу з батьківської оселі; визначити перспективу майбутньої професійної діяльності; досягти визнання в навчальній групі; створити дружні, партнерські стосунки; розробити власну шкалу цінностей та етичної самосвідомості як особистості, що на даному етапі значною мірою залежить від соціального оточення – «психосоціального мораторію», яке являє собою простір для власного експериментування.

В результаті виникає стан «нормативної кризи», зумовлений безліччю завдань (фізичне дозрівання, засвоєння ролі дорослого, вибір та опанування професією, вибір друзів). Ці проблеми утруднюють шлях до здійснення власної ідентифікації. У межах такого мораторію відбувається апробація суб'єктивних переживань, альтернатив ідеологічних напрямів і більш реалістичних обов'язків спочатку в ігровій, навчальній формі, а потім у вигляді пристосування до вимог навчального закладу, виробництва, суспільства. Якщо здобувач освіти має слабкі адаптаційні можливості, це може зумовити стан фрустрації й девіацію особистості.

Головні новоутворення цієї вікової категорії – відкриття власного «Я», розвитку рефлексії, осмислення власної індивідуальності та її особливостей, поява життєвих планів, установка на свідомі сфери життя, що спрямовує «Я» на практичне включення в різні види життєдіяльності. Цей процес супроводжується негативними та позитивними проявами. В даному періоді особистості властиві неспокій, тривога, роздратованість, диспропорція у фізичному та психічному розвитку, агресивність, незібраність, протиріччя почуттів, абстрактність бунту, меланхолія, зниження працездатності. Однак, цей етап життя характеризується й позитивними проявами: появою нових соціальних зв'язків, цінностей, потребою відчуття єдності з соціумом

та матеріальним виробництвом, усвідомленням матеріальних і духовних цінностей, іншим розумінням соціальної ролі. Якщо для здобувача освіти характерна низька стійкість до різних несприятливих впливів, не сформовані вміння долати труднощі, то виникає загроза його девіації.

Надзвичайно важливими процесами перехідного віку є розширення кругозору особистості, кола її спілкування, колективної приналежності та збільшення кількості людей, на яких здобувач освіти ПТНЗ орієнтується. Водночас, у цьому віці типовими є внутрішні протиріччя, підвищена сором'язливість і одночасно агресивність, схильність займати крайні позиції й точки зору. Чим більше відмінностей між світом дитинства і дорослим світом, тим сильніше виявляються напруження та конфліктність, які необхідно навчитись долати.

Подолання труднощів починається при зіткненні підлітка з небезпеками, загрозами та вимогами суспільства. Нездатність до міжособистісного спілкування, невміння знайти правильний вихід з конфліктної ситуації можуть спрямувати здобувача освіти до неуспішного психологічного захисту, девіантних проявів.

У ПТНЗ є достатня кількість здобувачів освіти, які потребують психологічної допомоги, оскільки їхній віковий період відрізняється глибинною біологічною перебудовою організму, різко вираженими психоендокринними змінами, є тим «критичним періодом» онтогенетичного розвитку, коли внаслідок змін загальної і нервової реактивності значно підвищується ризик виникнення різних граничних нервово-психічних розладів та пов'язаних з ними поведінкових девіацій.

До вашої уваги пропоную просвітницьку програму на тему: **«Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки»**. У програмі представлено просвітницькі заняття, які практичний психолог впроваджує у практику роботи.

Теоретичне обґрунтування вибраної теми просвітницької програми

Сьогодні посилюється тенденція до збільшення кількості девіантних проявів серед неповнолітніх, що в значній мірі пов'язано з тими складними політичними, соціально-економічними процесами, які відбуваються в суспільстві. Впродовж останніх років з'явилися нові види девіантної поведінки в середовищі неповнолітніх (рекет, розбійні напади, торгівля наркотиками, «кібербулінг» та ін.). Викликає занепокоєння швидке поширення наркоманії серед дітей і підлітків. Проблема девіацій актуалізується в зв'язку з війною, яка вже більше року триває в Україні. Девіантна поведінка дітей і підлітків характеризується вчинками, які не є занадто небезпечними для суспільства. Але їх загроза проявляється в тому, що у випадку відсутності своєчасної реакції на них з боку батьків, педагогів, громадськості, правоохоронних органів, проведення відповідної профілактичної роботи, ці вчинки можуть набувати систематичного характеру, сприяти поглибленню соціальної деформації особистості.

Питання девіантної поведінки та її профілактики відображені в багатьох державних документах («Про профілактику правопорушень»; «Про адміністративний нагляд за особами, звільненими з місць позбавлення волі»; «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення»; «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері профілактики правопорушень»; «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей»; «Про Уповноваженого Президента України з прав дитини» та інші.

Вчені розглядають девіантну поведінку як відхилення від загальноприйнятих в суспільстві норм і правил поведінки. Часто у науковій літературі вживається також термін «делінквентна поведінка». На думку більшості науковців, така поведінка характеризує дії індивіда, які підлягають не тільки моральному осуду, але й караються законом.

Стосовно неповнолітніх з девіантною поведінкою в науковій літературі зустрічаються різні терміни: «важковиховувані», «педагогічно занедбані», «афективні», «аномальні», «дезадаповані», «асоціальні», «проблемні», «з деструктивною поведінкою», «девіант», «делінквент» та ін. Останнім часом популярним став термін «діти групи ризику».

Актуальність проблеми підсилюється суперечностями, які сьогодні існують в педагогічній науці і практиці України:

- збільшення кількості неповнолітніх з девіантною поведінкою та недостатнє висвітлення всіх аспектів проблеми в науковій літературі;

- соціальне замовлення на фахівців, здатних ефективно працювати з дітьми групи ризику і недостатня їх підготовка до цього виду діяльності в закладах вищої освіти;
- наявність відповідного досвіду профілактичної роботи з неповнолітніми і відсутність теоретичного обґрунтування можливостей його використання в Україні.

Зважаючи на актуальність проблеми, її недостатнє дослідження, а також виявлені суперечності, темою просвітницької програми обрано: **«Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки»**.

Науково-методичне обґрунтування обраних методів, методик, технологій

Просвітницька програма **«Попередження та корекція девіантної та агресивної поведінки»** розроблена для дітей підліткового віку і складається з 10 занять тривалістю 1,5-2 години один раз на тиждень із групою 10-15 чоловік.

Будь-які перехідні періоди висувають специфічні проблеми, які потребують особливої уваги. Підлітковий вік характеризується появою ряду специфічних рис, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками та поява у поведінці бажання затвердити свою самостійність, незалежність і особисту автономію. З'являється інтерес до свого внутрішнього світу, виникає бажання зрозуміти і краще пізнати себе. Наряду з тим, учнями керує схильність до незвичайного, до смішного, до гострих ситуацій, ризику і небезпеки. Така поведінка може перерости у «хуліганську», про те мало хто думає про наслідки. Поведінка людини є системою дій і вчинків, які підлягають моральній оцінці. Поведінку людини називають девіантною, якщо вона порушує прийняті в певному соціумі моральні норми. Нині проблема девіантної поведінки набуває особливої актуальності, оскільки всі сфери суспільного життя зазнають серйозних змін, відбувається переусвідомлення колишніх цінностей.

Спостерігається тенденція до зростання злочинності серед неповнолітніх, знижується середній вік юних правопорушників. У вітчизняній психології джерела девіантної поведінки підлітків і юнаків заведено шукати у важковихованості, педагогічній або соціально-культурній занедбаності. Зазвичай труднощі у поведінці підлітка пояснюються поєднанням результатів неправильного розвитку особистості й несприятливої ситуації, в якій він опинився, а також недоліками виховання. Відхилення у поведінці дітей і підлітків можуть бути обумовлені такими групами причин:

- соціально-педагогічна занедбаність, дефекти правової і моральної свідомості – підліток поводить неправильно через невихованість, відсутність необхідних позитивних знань, умінь, навичок або через

зіпсованість неправильним вихованням, негативні стереотипи поведінки уже сформовані;

- глибокий психічний дискомфорт, викликаний проблемністю сімейних взаємин, негативним психологічним мікрокліматом у родині, систематичними навчальними невдачами, поганими стосунками з однолітками в колективі, неправильним (грубим, несправедливим, жорстоким) ставленням батьків, учителів, однокласників;
- особливості характеру та емоційно-вольової сфери – акцентуації характеру;
- відсутність умов для самовираження, розумного прояву зовнішньої та внутрішньої активності – незайнятість корисними видами діяльності, брак позитивних і значущих соціальних та особистісних життєвих цілей і планів;
- бездоглядність – негативний вплив навколишнього середовища і соціально-психологічна дезадаптація, що розвивається на цій основі, перехід соціальних і особистих цінностей із позитивних на негативні.

Для практичних психологів, які працюють з девіантними підлітками важливо виявити причину, що викликає асоціальну поведінку. Відхилення у поведінці й соціальному розвитку підлітків залежать від індивідуальних особливостей і особистісних проявів, конкретних умов і обставин життя. Як правило, їх можна звести у такі групи:

1. Ситуативні, тимчасові прояви або реакції, викликані певними факторами й обставинами: реакції відмови, протесту, агресії. Форм проявів цих реакцій може бути дуже багато. Вони завжди виникають у відповідь на ту або іншу психологічну ситуацію та з її усуненням зникають.

2. Стійкі форми відхилень у поведінці, що розвиваються за тим чи іншим типом, зумовлені несприятливими умовами життя й діяльності взагалі.

Для участі в просвітницьких заняттях були залучені учні «групи ризику», у яких при дослідженні були виявлені негативні прояви у поведінці. Дослідження проводилося за методиками:

- К. Роджерс, визначення соціально-психологічної адаптації;
- К. Леонгард, визначення акцентуації характеру;
- Г. Айзенк, визначення самооцінки психічних станів;
- А. Асінгер, визначення рівня агресивності;
- К. Томас, вивчення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях;
- Т. Лірі, вивчення міжособистісних взаємин; для подолання негативних проявів у поведінці підлітків, проблема якої є досить важливою й актуальною.

Мета програми:

1. Сприяти досягненню позитивних змін у поведінці та діяльності важковиховуваних учнів у стосунках із ровесниками, педагогами і батьками за допомогою психотерапевтичних методів.
2. Розвивати вміння реалістично оцінювати себе, усвідомлення своєї унікальності та значущості у соціумі.
3. Формувати навички рефлексії, аналізу сильних та слабких рис свого характеру.

Завдання програми:

- сприяти активізації процесу самопізнання, усвідомлення підлітком власного «Я»;
- сприяти розвитку здатності до соціальної творчості, готовності до зміни самого себе;
- розвивати комунікативні здібності та вміння зосереджуватися;
- формувати навички самоаналізу, свідомої корекції своєї поведінки.

Очікувані результати: формування мотивації самовиховання, самопізнання, самореалізації, впевненості в собі, позитивної Я-концепції; формування адекватної самооцінки, оптимізація внутрішньогрупових стосунків, поліпшення психологічного клімату в групі.

Форми та методи роботи:

- інформування;
- дискусії, бесіди;
- тестування;
- саморозкриття;
- переоцінка;
- постановка проблемних запитань;
- аналіз ситуацій, психологічні казки, притчі;
- «мозковий штурм»;
- психологічні ігри та вправи;
- рольове програвання ситуацій.

Перелік діагностичних методик, що використовувались на заняттях:

- тест на самовизначення;
- визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса

Тривалість заняття: 1,5-2 год.

Кількість занять – 10.

Кількість учнів у групі: 10-15.

Форма занять: групова.

Строки проведення просвітницької програми
Вересень 2023 н.р. – грудень 2023н.р.

Опис проведення апробації авторської просвітницької програми

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведення	Тема заняття	Кількість занять
1		Пізнай себе.	1
2		Моє самоставлення.	1
3		Моя самооцінка.	1
4		Агресія у нашому житті	1
5		Порушення поведінки і ризик покарання.	1
6		Життєві цінності	1
7		Мій життєвий шлях.	1
8		Мої надбання.	1
9		Я і мої друзі.	1
10		Моє майбутнє.	1
		Всього	10

ЗАНЯТТЯ 1. ПІЗНАЙ СЕБЕ

Мета: Знайомство з учасниками групи, створення позитивної атмосфери. Розвивати комунікативні навички та ефективну взаємодію у колективі.

Матеріали, що використовуються на занятті: стікери, фломастери, м'ячик, ватман, кольорові трикутники, картинки із зображенням емоцій.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступне слово психолога (5 хв)

Сьогодні ми зібралися, щоб краще пізнати себе та інших, поділитися своїми думками, послухати і почути кожного з нас. Ми з вами живемо в чудовій країні, і кожна людина в ній неповторна і унікальна. Але у кожного з нас є свої «плюси» і свої недоліки, свої перемоги і поразки, свої переваги і прорахунки. Для того, щоб пізнати світ, треба почати із себе, відкрити світові себе. Хто з нас не ставив собі запитання: «Хто я?». Хто з нас не хотів би бути щасливим? Як би ви відповіли на ці запитання?

Тема нашого заняття так і звучить – «Пізнай себе». Ми будемо навчатися розвивати свої кращі риси характеру, викорінювати свої недоліки, сприймати життя таким, яке воно є, вірити в себе, розуміти інших, любити себе і оточуючих, вміти прощати.

Учені довели, що на всій Землі, де проживає понад 6 млрд осіб, немає жодної пари людей, які б були точною копією одне одного. Кожен із нас – єдиний у своїй неповторності на всій земній кулі. Тож сьогодні дізнаємося, наскільки ми з вами схожі чи відмінні.

На столі перед вами лежать стікери та фломастери. Впишіть своє ім'я та прикріпіть стікер до одягу.

Вправа «Знайомство» (10 хв)

Мета: познайомити учасників заняття, сприяти згуртуванню групи та створенню позитивної атмосфери.

По колу із рук в руки учасники передають м'яч, називаючи власне ім'я і свої позитивні риси характеру.

- Які почуття, емоції виникли у вас під час цієї вправи?

Правила роботи групи (10 хв)

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил, за якими буде утворюватися взаємодія людей у групі.

Психолог пропонує учасникам назвати правила, які, на їхню думку, потрібні для ефективної роботи на заняттях. Усі пропозиції обговорюються, тільки після того, як уся група приймає правило, психолог записує його фломастером на ватмані.

1. Добровільна участь у виконанні вправи.
2. Говорити тільки про себе, свої почуття.
3. Вміти слухати одне одного.
4. Бути толерантним.
5. Виключення будь-якого тиску на учасників групи.
6. Бути активним.
7. Кожна думка має право на існування.

Вправа «Хто я» (15 хв)

Мета: отримати початкову інформацію про учасників, довести, що всі люди відмінні.

Кожному учаснику пропонується коротенько розповісти про себе, свої пріоритети, нахили, принципи, хобі, тощо.

- Що нам дало виконання цієї вправи?

Кожна людина відрізняється від іншої і особливостями характеру, і звичками, і мріями, і зовнішнім виглядом, і багато чим іншим.

Вправа «Групове інтерв'ю» (15 хв)

Мета: розширити інформацію про учасників заняття, вчити учнів взаємодіяти одне з одним.

Кожному з учасників кола по черзі ставлять запитання (дотримуючись правил групи).

- Кому було важко ставити питання?
- Чи важко було відверто відповідати на запитання?

Вправа «Емоції» (15 хв)

Мета: навчити учасників розпізнавати емоції один одного за невербальними ознаками, допомогти учасникам відчутти себе розкутим, вільним.

За допомогою кольорових трикутників учасники об'єднуються у чотири підгрупи. Кожна підгрупа отримує картки із зображенням різних емоцій. За допомогою міміки потрібно передати емоцію, що зображена на картинці. По черзі, кожна група показує, решта відгадують емоцію. Емоції: задоволення, радість, захват, агресія, гнів, злість, досада, здивування, провина, горе, страх, образа, смуток, невпевненість, розчарування.

- Які почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?

Вправа «Мені приємно, коли...» (10 хв)

Мета: створити довірливу обстановку у групі, зняти напруження.

Кожен учасник групи продовжує речення: «Мені приємно, коли,..».

- Що нового ми дізналися після виконання цієї вправи?

Підсумок заняття (10 хв)

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

- Які враження ви отримали від заняття?

Учасники пишуть свої враження на аркушах. Кожен по черзі промовляє вголос своє враження та прикріплює свій аркуш до дошки.

ЗАНЯТТЯ 2. МОЄ САМОСТАВЛЕННЯ

Мета: Встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи. Створити умови для самодослідження, позитивного самосприйняття, формувати адекватну самооцінку.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, поштові листівки, «намістинки» з паперу, список позитивних рис.

Обговорення попереднього заняття (10 хв)

Учасники пригадують основні моменти першого заняття:

- знайомство;
- прийняття правил групи;
- розповідь учасників про себе;
- інтерв'ю;
- передавання емоцій;
- враження від заняття.

- Людина не змінюється в одну мить, але, якщо вона хоче позбутися своїх недоліків, вона мусить бути наполегливою. Любити себе, любити оточуючих, вірити в себе, вірити в людей - це те, що допомагає жити. Виховувати в собі такі якості непросто. Але саме вони допомагають долати труднощі.

Вправа «Комплімент» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам у самопізнанні, навчити їх говорити компліменти.

Учасники стають у коло, беруться за руки.

- Ми вже говорили, що не буває людей абсолютно хороших або навпаки – винятково поганих. Навіть у найгіршої людині неодмінно є хоча б одна добра риса. Згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

- Кому було важко сказати комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова?
- Як ви гадаєте, чому між людьми виникають непорозуміння?

Вправа «Перший вчинок» (10 хв)

Мета: розвиток позитивного самосприйняття.

Учасники пригадують і розповідають про гарний вчинок у своєму житті.

- Коли він трапився?
- Чи потрібно робити гарні вчинки?

Вправа «За що мене люблять і за що не поважають» (15 хв)

Мета: визначення стану самокритичності.

Учасники на аркушах записують в три колонки перелік якостей, за які їх люблять та за які не поважають друзі, батьки, вчителі.

Записи зачитуються та обговорюються.

- Які враження у вас виникли під час виконання вправи?

Вправа «Намісто гарних слів» (15 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, вчити довіряти одне одному.

Учасники отримують розрізані навпіл поштові листівки, за якими потрібно знайти собі пару. Кожна пара отримує паперові намистинки.

На кожній із них потрібно написати позитивну рису свого партнера. Потім засилити їх на нитку та одягнути намисто товаришеві.

Приклад рис: вихованість, інтелігентність, порядність, інтелектуальність, чесність, відповідальність, доброзичливість, кмітливість, доброта, скромність, уважність, щирість, відповідальність, відвертість, стриманість, впевненість, уважність, привітність, терплячість, активність, чуйність, комунікабельність, рішучість, сміливість, справедливість, ніжність, повага до старших, симпатичність, пунктуальність, мужність, оптимізм, веселість, вірність, охайність.

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли писали гарні слова?
- Чи складно придумувати компліменти?
- Що приємніше: готувати намисто чи отримувати?

Вправа «Привітання і настрій» (15 хв)

Мета: сприяти згуртованості групи, поглибленню процесів саморозкриття.

Учасники об'єднуються у кілька груп. Пропонується обіграти ситуації привітання:

1. Привітання людей після конфлікту.

2. Привітання авторитарного керівника з підлеглим.
3. Привітання щирих друзів.
4. Привітання байдужих людей.

Рефлексія:

- Що можна сказати про людину, залежно від того, як вона вітається?
- Чи впливають привітання на наш настрій?
- Яке привітання сподобалось найбільше?

Вправа «Побажання на сьогодні» (10 хв)

Мета: створення доброзичливої атмосфери, вироблення стилю поведінки.

Учасники по черзі висловлюють побажання одне одному.

ЗАНЯТТЯ 3. МОЯ САМООЦІНКА

Мета: розвиток самоаналізу, формування культури саморефлексії.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, олівці, тестові завдання

Обговорення попереднього заняття (5 хв)

Учасники по черзі висловлюють свої думки з приводу попереднього заняття.

Вправа «Психологічний портрет» (15 хв)

Мета: з'ясувати уявлення підлітків про людину, яка заслуговує на повагу.

Учасники на аркушах паперу записують психологічний портрет людини, яка заслуговує на повагу з боку оточення. Записи зачитуються та обговорюються.

- Якими якостями з перерахованих володієте ви?
- Яких якостей вам не вистачає?
- Що ви робити для того, щоб вас поважали оточуючі?

Самодіагностика. Тест на самовизначення (25 хв)

Мета: розвиток реального бачення своїх можливостей, робота над самовдосконаленням.

Слово психолога. Ми починаємо велику і важливу роботу над собою. Але спочатку нам треба зрозуміти, які ми насправді. Для цього пропонується тест, який допоможе вам відповісти на це питання. А далі ми будемо постійно повертатися до результатів цього тесту. Так що будьте уважні й відверті самі з собою, якщо ви хочете насправді змінити себе, стати більш сильними і відповідальними, навчитись розуміти свої почуття та контролювати свою поведінку.

Вам пропонується відповісти на питання, згруповані по блоках, у кожному блоці 5 питань. Кожна група позначається буквою. Вам потрібно відповісти на кожне питання «так» або «ні». Не треба довго роздумувати, відповідайте перше, що спадає на думку.

Тест

- A 1. Чи є у тебе почуття гумору?
- A 2. Чи довірливий і відвертий ти з друзями?
- A 3. Чи легко тобі просидіти більш години, не розмовляючи?

- А 4. Чи охоче ти позичаєш свої речі?
 А 5. Чи багато в тебе друзів?
Б 1. Чи вмієш розважати гостей?
 Б 2. Чи властиві тобі точність і пунктуальність?
 Б 3. Чи збираєш ти гроші?
 Б 4. Чи імponує тобі строгий стиль одягу?
 Б 5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
В 1. Чи виявляєш ти свою антипатію до кого-небудь публічно?
 В 2. Чи ти зарозумілий?
 В 3. Чи притаманна тобі риса несприйняття?
 В 4. Чи стараєшся бути в центрі уваги компанії?
 В 5. Чи наслідують тебе?
Г 1. Чи живиєш ти лайливі слова, говорячи з людьми, яких це шокує?
 Г 2. Чи любиш ти перед екзаменом похвалитись, що прекрасно все знаєш?
 Г 3. Чи маєш ти звичку робити зауваження, читати нотації тощо?
 Г 4. Чи буває у тебе бажання вразити друзів оригінальністю?
 Г 5. Чи отримуєш ти задоволення, висміюючи думку і інших?
Д 1. Чи надаєш ти перевагу професії актора, телевізійного диктора професіям інженера, лаборанта, бібліографа?
 Д 2. Чи почувашся ти невимушено в компанії малознайомих людей?
 Д 3. Чи надаєш ти перевагу ввечері заняттю спортом замість того, щоб посидіти спокійно вдома і почитати книжку?
 Д 4. Чи здатний ти зберігати секрети?
 Д 5. Чи любиш ти святкову атмосферу?
Е 1. Чи строго ти дотримуєшся у листах правил пунктуації?
 Е 2. Чи готуєшся ти раніше до відпочинку у неділю?
 Е 3. Чи можеш ти достовірно скласти звіт про свої витрати, коли щось купляєш?
 Е 4. Чи дотримуєшся ти порядку в усьому?
 Е 5. Чи береш ти близько до серця якусь інформацію?

Обробка

Підрахуйте кількість відповідей «так» у кожній частині тесту, позначеній буквою. У тих частинах, де більшість відповідей «так», ставте індекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Потім там, де більшість відповідей «ні», поставте «0». Повинні отримати один із варіантів відповіді з кожної групи індексів:

1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Наприклад, 1) АОВ; 2) ОДО.

Інтерпретація відповідей

1. З трьох перших груп (А, Б, В), чи «Яким тебе сприймають оточуючі люди».

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трішечки легковажний. Ти веселий та балакучий, робиш інколи менше, ніж обіцяєш. Друзям неважко повести тебе за собою, і тому

вони іноді думають, що ти піддаєшся впливу інших. Проте у серйозних речах ти можеш настояти на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини не дуже сором'язливої, іноді навіть неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а іноді й собі, заперечуючи сьогодні те, що стверджував учора. Ти здаєшся людиною безтурботною, неохайною, необов'язковою. Але варто захотіти - станеш спритним і енергійним. Тобі не вистачає рівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся оточенню. Ти товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів у тяжку хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати оточуючими тебе людьми, але незручність від цього відчувають тільки найближчі люди. З усіма останніми ти стримуєшся. Говорячи свою думку, не думаєш про те, як твої слова можуть вплинути на людей. Оточуючі люди іноді уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

ООВ. Імовірно, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти драгуєш співрозмовників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку і ніколи не поступаєшся.

ОБО. Такі учні, як ти, – зразкові учні, ввічливі, акуратні, дисципліновані, завжди з гарними оцінками. Вчителі поважають їх і довіряють їм. Що стосується товаришів, то одні вважають таких «задаваками», інші пропонують їм свою дружбу.

ОБВ. Можливо, дехто вважає тебе людиною, яка постійно думає, що її ображають. Ти сваришся через дрібниці. Іноді буваєш у гарному настрої, але це буває рідко. Взагалі, ти справляєш враження вразливої й поміркованої людини.

2. Із трьох останніх груп (Г, Д, Е), чи «Який ти насправді?».

ООО. Тебе приваблює все нове, у тебе палка уява, одноманітність тебе обтяжує. Але мало хто достеменно знає, який ти є насправді. Тебе вважають спокійною людиною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як насправді ти прагнеш до життя, сповненого яскравих подій.

ООЕ. Більш за все, ти сором'язлива людина. Це видно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Собою буваєш тільки у колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх людей почувашся скуто, але стараєшся не показувати це. Ти добросовісний, старанний. У тебе є багато гарних задумів, ідей, проєктів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти дуже товариський, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишитися одному, вважаючи, що тоді «все пропало». Тобі навіть важко бути одному в кімнаті, щоб виконати якусь важливу справу.

Дуже сильний дух протиріччя: постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому запалу, але в більшості випадків стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, товариський, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких на те зусиль із твого боку. Без друзів тобі не по собі. Тобі приємно робити добро людям. Але тобі можна зробити докір в деякій схильності «літати в небесах».

ГОО. Ти схильний висловлюватися і несамовито захищати парадоксальні точки зору. Тому в тебе чимало ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе мало це хвилює.

ГОЕ. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке сполучення букв? Характер досить важкий, надто непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії та примушуєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти оригінальна людина і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш усе навпаки тільки заради того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тебе це тішить, а інших дратує. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здається.

ГДЕ. Ти енергійний. Скрізь почувашся на своєму місці. Завжди володієш собою, товариський, але, схоже, любиш бути з друзями тільки за умови, що ти відіграєш у компанії головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках та організовувати ігри. Оточуючі тебе люди визнають твій авторитет, оскільки у твоїх судженнях завжди є значна доля здорового глузду. Але, як не диви-но, твоє прагнення завжди повчати втомлює оточуючих тебе людей.

Вправа «Сприйняття себе» (20 хв)

Мета: розвиток самоаналізу

Учасникам пропонується попрацювати з деякими недоліками й звичками, тими, які допоміг виявити тест і тими, про які вони знали ще до початку занять.

Учні отримують аркуш паперу розділений на дві половинки. Зліва, в колонку «Мої недоліки», відверто запишіть усе те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні, зараз, на цьому занятті. Не жалійте себе, заповнюючи ліву частину таблиці, недоліки є у всіх, і у цьому немає нічого страшного.

<i>Мої недоліки</i>	<i>Мої позитивні якості</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Після цього, проти кожного недоліку, про який ви згадали і який внесли в список, напишіть одну зі своїх позитивних якостей, тобто ту, що можна протиставити недоліку, що є у вас зараз і яку помічають оточуючі люди. Запишіть їх у колонці «Мої позитивні якості».

Зараз ви об'єднаєтесь у групи по 3-4 особи і обговоримо записане. Буде краще, якщо ви сядете в групу з тими людьми, яких ви менше знаєте, з якими ще не спілкувалися на цьому занятті. Під час обговорення будьте відверті у своїх висловлюваннях і уважні до того, що вам говорить ваш партнер.

Пам'ятайте, будь ласка, про наші правила. Ви можете задавати один одному питання, але в жодному разі не «критикувати» людину, яка перед вами виступила. Просто подякуйте їй за щирість і довіру до вас. На обговорення всередині групи вам дається 10 хвилин.

Рухлива гра «Бджілки» (10 хв)

Мета: зняти емоційну напругу.

Психолог пропонує учасникам зібратися тісною групкою. По команді учасники заплющують очі і починають рухатися в будь-який бік найхаотичнішим способом, намагаючись при цьому ні на кого не наступити. При цьому потрібно дзижчати, як бджоли, які збирають мед. Через деякий час по команді (наприклад, хлопок у долоні) учні повинні замовкнути й завмерти на тому місці й у тій позі, в якій їх застав сигнал. Не розплющуючи очей і ні до кого не торкаючись руками, спробуйте вишикуватися в коло. Це повинно відбуватися в повній тиші, інакше не вдасться відчутти ні людей, які стоять поруч, ні тієї фігури, якою є коло. Ваше «коло» може бути з гострими кутами. Коли всі учасники гри займуть свої місця і зупиняться, психолог плеще в долоні тричі, учні відкривають очі і дивляться, яку фігуру їм вдалося створити.

Рефлексія:

- навіщо ми грали в цю гру?
- який експеримент над собою ми проводили?
- які нові знання про себе й інших дає ця гра?

Мозковий штурм «Що мені заважає?» (10 хв)

Мета: формування вміння оцінювати власні проблеми.

Учасники по черзі продовжують речення «Мені заважає...»
Обговорення вправи.

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

ЗАНЯТТЯ 4. АГРЕСІЯ У НАШОМУ ЖИТТІ

Мета: аналіз причин агресивності в нашому житті, спонукання до роздумів над доцільністю агресивної поведінки.

Матеріали: аркуші паперу, кольоровий картон, скотч, фломастери, релаксаційна музика.

Обговорення попереднього заняття (5 хв)

Учасники по черзі висловлюють свою думку стосовно попереднього заняття.

- визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса (15 хв)

Мета: виявлення стану агресивності у підлітків.

Учасникам пропонується відповісти на запитання тесту, після чого обговорюються результати тестування.

- Які почуття виникали під час виконання цієї роботи?

Вправа «Спілкування з агресивним співрозмовником» (10 хв)

Мета: аналіз агресивної поведінки, спонукання учнів до уникнення негативізму у спілкуванні з людьми.

Учасники об'єднуються у пари, кожен по черзі виконує роль агресивного та ввічливого співрозмовника.

Рефлексія:

- Поділіться враженням, чи легко було виконувати вправу?
- Як ви реагували на агресію з боку партнера?
- Чи приємно було спілкуватися з агресивною людиною?

Вправа «Я не терплю...» (5 хв)

Мета: аналіз власних претензій до себе та інших, тренування вмінь учнів передачі своїх думок, почуттів, емоцій, розвиток навичок групової взаємодії.

Учасники по черзі продовжують речення «Я не терплю...».

Рефлексія.

Релаксаційна вправа «Водоспад» (10 хв)

Мета: сформувати здатність до саморелаксації.

- Сядьте зручніше і закрийте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви почувете, як розслабляється ваше чоло, м'язи шиї. Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по

животі. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якше. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступенів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслаблюєтеся і наповняєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі.

Вправа «Емоції та ситуації» (10 хв)

Мета: надати можливість спільно переживати певну ситуацію.

Учасники хаотично рухаються по кімнаті. Психолог називає чись ім'я та запропонує продовжити ситуацію (наприклад, ми йдемо у гушавину лісу.....). Далі через кожні 20-30с психолог називає ім'я наступного учасника.

Обговорення вправи:

- Які емоції ви переживали при виконанні вправи?

Вправа «Картонний замок» (25 хв.)

Мета: розвиток уміння співробітництва, спілкування невербальними засобами.

Учасники об'єднуються у дві групи. Кожна група повинна побудувати свій замок з 20 аркушів картону і скотчу. Важливий момент вправи – не можна спілкуватись одне з одним. На роботу дається 20 хвилин, після чого групи демонструють свої замки.

Рефлексія:

- Як працювала ваша група?
- Чи вистачило матеріалу для замку?
- Хто в групі був ведучим?
- Який настрій панував у групі?
- Як ви розуміли одне одного?
- Чи важко було обходитись без слів?

Вправа «Аукціон» (5 хв)

Мета: знайомство з одним із методів зняття емоційної напруги.

Учасникам пропонується написати або намалювати на аркуші паперу свої негативні емоції, потім порвати на дрібні клаптики.

Вправа «Побажання на наступний день» (5 хв.)

Мета: підтримати позитивну атмосферу у групі.

ЗАНЯТТЯ 5. ПОРУШЕННЯ ПОВЕДІНКИ І РИЗИК ПОКАРАННЯ

Мета: оцінка негативізму у поведінці людини, розвиток вміння приймати справедливі зауваження.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Обговорення попереднього заняття (5 хв)

Учасники по черзі висловлюють свою думку, свої бачення стосовно попереднього заняття.

Мозковий штурм «Що таке жорстокість? Чому вона виникає?»

(5 хв)

Мета: аналіз причин прояву жорстокості в людській спільноті.

Учасники по черзі дають свої визначення жорстокості та причини її виникнення.

Рефлексія. Визначаються спільні та відмінні позиції.

Вправа «Мій світ» (15 хв)

Мета: аналіз власного оточення.

Учасникам пропонується на аркушах паперу намалювати себе, своїх близьких, друзів, ворогів, своє теперішнє. Після цього власники малюнків розповідають про своє оточення та оцінюють його.

Рефлексія:

- Що б ви хотіли змінити у своєму світі?

Вправа-дискусія «За що карають і як?» (10 хв)

Мета: аналіз покарань, їхньої доцільності чи шкідливості.

Учасникам пропонується висловити своє ставлення до покарання.

Вправа «Найстрашнішим покаранням для мене було...» (15 хв)

Мета: формування навичок спілкування в атмосфері довіри та захищеності.

Учасникам пропонується обговорити конкретні ситуації з їхнього життя. Починати свою розповідь потрібно з речення «Найстрашнішим покаранням для мене було ...». Обговорення ситуацій.

Вправа «Шикуйся за зростом» (10 хв)

Мета: зняти емоційну напругу, дати змогу емоційно відпочити.

Учасники стоять по колу, заплющують очі. Не розплющуючи очей потрібно вишукатися за зростом. Можна робити кілька спроб.

Вправа «Я обожаю...» (10 хв)

Мета: виявлення позитивної сторони життя підлітків.

Учасникам пропонується назвати, що вони обожають в своєму житті. Обговорення у групі.

Вправа «Вміння вибачати» (15 хв)

Мета: формування вмінь і навичок ефективної взаємодії, виховання поваги до себе та оточуючих.

Дискусійне обговорення у групі:

- Чи все можна вибачати і кому?

Вправа «Скажи комплімент» (5 хв.)

Мета: виявити, чи змінилося ставлення учасників один до одного після попередніх занять.

ЗАНЯТТЯ 6. ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ

Мета: створення умов для звернення підлітків до власної ціннісно-смісловної сфери.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, схеми, бланки.

Обговорення попереднього заняття (5 хв)

Учасники по черзі висловлюють свої думки з приводу попереднього заняття.

Інформаційне повідомлення «Життєві цінності» (15 хв)

Мета: ознайомити учнів з поняттям життєві цінності, духовність; виховувати вміння керувати собою.

- Людина дуже складний, багато в чому ще невідомий нам світ. Внутрішній або духовний світ людини – це безмір найрізноманітніших відчуттів і почуттів, емоцій й настроїв, задумів та ідей, понять і образів, фантазій і ідеалів, цінностей і теорій. Тому пізнання внутрішнього світу людини не менш необхідне й важливе ніж пізнання оточуючої дійсності. У формуванні духовних цінностей важливу роль відіграє не тільки соціальне середовище, а й сім'я, причому саме вона має чи не найбільший вплив, особливо в дитинстві. Від сім'ї залежить чи буде людина здоровою, як можуть розкритися її задатки, здібності, який у неї характер, як вона ставитиметься до інших людей, чи зможе бути людиною щасливою. Доля людини багато в чому залежить від характеру.

Не слід забувати й про самовиховання – це найвища і найскладніша форма виховання. Людина може розвиватися все життя. Однак найбільш інтенсивно становлення людини відбувається саме в її юності та дитинстві. Життя не можна прожити двічі, як людина зуміє розпорядитися цим даром залежить від неї самої.

Схема «Сходінки духовного розвитку»

Сенс життя – Потреби суспільства та наше власне покликання – Емоції – Внутрішнє реагування на предмети, які сприяють чи заважають задоволенню людських потреб

Три вічні сестри – Віра, Надія, Любов – допомагають піднятися до стану внутрішньої чистоти, встановити з зовнішнім світом взаємини повні згоди, гармонії. Перенесення свого внутрішнього світу, спокою в зовнішній світ переходить у смирення. Лише, досягнувши цього стану, людина може допомагати іншим сяяти справжню благодать. При цьому слава постає вінцем довершеності.

Приклад теорії А.Маслоу (потреби фізіологічні – потреби у безпеці – потреба в прихильності – потреба в повазі – потреба самоактуалізації)

Вправа «Життєві цінності» (20 хв)

Мета: надати учасникам змогу отримати реальний досвід відчуття вагомості своїх переконань і життєвих цінностей.

Кожному учаснику дають аркуш з переліком цінностей. З цього переліку слід:

- вибрати 10, які є особистими цінностями;
- з вибраних 10-ти виділити 5 найважливіших;
- 5 цінностей, які вибрані як головні – проранжувати за ступенем важливості.

Цінності:

свобода	наполегливість
відвертість	скромність
здатність розуміти інших	самоповага
довіра	терпимість
сила	вірність
любов	ніжність
щирість	здоровий глузд
життєрадісність	зосередженість
надія	акуратність
уява	винахідливість
честь	достоїнство
принциповість	самодисципліна
незалежність	рішучість
прагнення до знань	логічність
практичність	здатність оцінювати
здатність мислити	інформованість
розум	досконалість
вміння спілкуватися	совість
гнучкість	прискіпливість
старанність	грунтовність
уважність	дипломатичність
допитливість	стриманість
неординарність	дружба
чесність	стабільність
здоров'я	користь
гармонія в сім'ї	ретельність
воля	ризик
пильність	краса
віра	доброта
багатство	гуманізм
релігія	визнання
добробут	відповідальність
досягнення мети	освіта
комфорт	терплячість

Учасники по черзі презентують власні цінності. Після презентації проводять обговорення.

Висновок: у кожній людині є своя особиста позиція, яка ґрунтується на переконаннях і поглядах. Лише переживши вагомість власних цінностей, можна справді робити вибір, приймати своє рішення.

Гра «Рахунок до десяти» (10 хв)

Мета: емоційне розвантаження підлітків, створення доброзичливої атмосфери.

- Всі стають у коло, не торкаючись один одного плечима й ліктями. По сигналу «почали» треба закрити очі, опустити свої носи вниз і порахувати до десяти. Хитрість полягає в тому, що рахувати ви будете по черзі. Хтось скаже «один», другий – «два», третій – «три» і т. ін. Проте в грі є одне правило: слово повинна сказати тільки одна людина. Якщо два голоси одночасно скажуть, наприклад, «чотири», рахунок починається спочатку. Все зрозуміло? Почнемо.

У вас є десять спроб. Якщо за десять спроб ви доведете рахунок до десяти, вважайте себе чарівниками, а свою групу – незвичайно згуртованою. Після кожної невдалої спроби ви можете розплющити очі, подивитися один на одного, але без розмов. Спробуйте зрозуміти один одного без слів – порозумітися поглядами, жестами.

Обговорення вправи.

- Ви виявили важливу психологічну закономірність. Коли щось не виходить, люди починають дратуватися, злитися, стають агресивними, недоброзичливими в ставленні один до одного. Треба навчитися стримуватися, не виражати гнів. Спробуємо ще раз...

Притча «Острів цінностей» (10 хв)

Мета: вчити учнів аналізувати проблеми.

- Колись дуже давно на землі був острів, на якому жили всі духовні цінності. Але одного дня вони помітили, як острів почав іти під воду. Усі цінності сіли на свої кораблі і попливли геть. На острові залишилася лише Любов. Вона чекала до останнього, але коли чекати вже стало нічого, Любов також захотіла покинути цей острів. Тоді вона покликала Багатство і попросилася до нього на корабель, але Багатство відповідало:

- На моєму кораблі багато коштовностей і золота, для тебе тут немає місця!

Коли пропливав корабель Смутку, вона просилася до нього, але той їй відповів:

- Вибач, Любове, я настільки сумний, що мені потрібно завжди залишатися наодинці...

Тоді Любов побачила корабель Гордості і звернулася за допомогою до неї, але та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі.

Поруч пропливала Радість, проте вона була така зайнята веселощами, що навіть не почула закликів Любові. Тоді Любов зовсім зневірилася. Раптом вона почула голос, десь позаду:

- Підемо, Любове, я візьму тебе з собою. Любов обернулася і побачила дідуся. Він довів її до суші, і коли старий поплив далі, Любов раптом згадала, що забула запитати його ім'я, тоді вона звернулася до Пізнання:

- Скажи, Пізнання, хто врятував мене? Хто цей старий?

Пізнання подивилося на Любов:

- Це був Час.

- Час? – перепитала Любов. – Але чому він врятував мене?

Пізнання ще раз поглянуло на Любов, потім удалину, куди поплив старий:

- Тому що тільки Час знає, яка важлива в житті Любов...

Рефлексія за бажанням учасників висловитися з приводу почутого.

Вправа-руханка «Іван-котиван» (5 хв)

Мета: сприяти покращенню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розлабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. В центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Валіза в дорогу» (10 хв)

Мета: формування вмінь аналізувати свою поведінку, вироблення навичок соціальної адаптації.

Учасники об'єднуються у дві групи. Одна група складає першу валізу, інша – другу. У першу валізу учасники можуть покласти риси характеру, здібності, вміння, що допоможуть їм надалі у складних життєвих ситуаціях. У другу валізу кладеться все, що зможе завадити в складних ситуаціях. При цьому думка кожного із учасників обговорюється, після чого записується на аркуші паперу. Коли валізи готові, учасники зачитують написане.

Вправа « Подари посмішку другу» (5 хв)

Мета: сприяти доброзичливій атмосфері у групі, позитивному настрою учасників.

Учасники приємно посміхаються одне одному та прощаються до наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 7. МІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ

Мета: формувати розуміння того, що людина сама творить своє буття, усвідомлення власної позиції «бути щасливим».

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, бланки із зображення трьох дерев.

Мозковий штурм «Що таке життєвий шлях?» (5 хв)

Мета: розкриття суті понять «життя», «життєвий шлях» та їхніх складових.

Учасники по черзі висловлюють свої думки щодо понять «життя» та «життєвий шлях».

Вправа «Коло асоціацій» (10 хв)

Мета: формувати соціальні навички та вміння учнів.

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко, на його промінчиках написати асоціації, які виникають зі словом «життя».

Після виконання завдання учасники презентують свої відповіді, відбувається обговорення.

- Пригадайте важливу подію у вашому житті.
- Які емоції ви переживаєте?

Інформаційне повідомлення (5 хв)

Мета: розширити знання учнів щодо поняття «життєвий шлях».

В кожного з нас є в житті такі події, які залишилися в наших спогадах. Саме події роблять життя динамічним та насиченим і дозволяють нам розвиватися (а інколи, на жаль, деградувати). Якщо немає подій, то немає і змін. Виходить, для розширення нашого потенціалу треба, щоб відбувалися події. Саме низку подій і можна назвати нашим життєвим шляхом. Життєвий шлях – це не лише траєкторія життя окремої людини. Він окреслює і творчий внесок кожного з нас в історію своєї сім'ї, суспільства.

Ваш вік – особливий час, коли майже кожному здається, що він зможе зробити щось таке, що назавжди залишить пам'ять про нього. Це етап сподівань, грандіозних планів. Дуже важливо зрозуміти, куди саме ви збираєтеся йти.

Обговорення:

- Як ви розумієте вислів Сенека «Якщо людина не знає, до якого порту вона пливе, жоден вітер не буде їй попутним?»

Вправа «Яка я людина?» (15 хв)

Мета: розвивати вміння учнів робити самоаналіз.

- Людина часто задає питання, але в основному іншим. Ці питання про будь-що, тільки не про себе. Для того, щоб краще розібратися в собі, візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на питання, які пропонуються:

1. Мій життєвий шлях: які основні успіхи й невдачі?
2. Вплив сім'ї: як на мене впливають мої батьки, брати й сестри, близькі люди?

- Ваші відповіді повинні бути відвертими, оскільки, крім вас, їх ніхто не побачить.

Обговорення тільки за бажанням учнів.

Вправа «Ти – молодець» (10 хв)

Мета: підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Усі стоять у колі. Один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє робити. У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець.

Мозковий штурм «Дерево життя» (10 хв)

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей; усвідомлення взаємозв'язку в житті можливостей і здібностей.

Кожен учасник індивідуально на аркушах записує найважливіші речі, що на їх погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, здібності. Після проголошення власних напрацювань ці аркуші наклеюють на крону намальованого дерева.

- Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна і могутня коренева система, яка символізує наші внутрішні ресурси. У вигляді мозкового штурму на коренях записуються всі запропоновані учасниками ресурси і резерви, які потрібні для реалізації наших інтересів і бажань (певні особливості характеру та здібності).

- Важливо простежувати зв'язок між «корінням» і «короною» дерева життя, тому що одного без другого бути не може. Роль самої особистості у побудові власного «Дерева життя» надзвичайно велика, наші можливості багато в чому залежать від наших виборів і нашої поведінки.

Вправа «Дерево мого життя» (15 хв)

Мета: надати змогу учасникам створити образ свого майбутнього.

Кожен учасник отримує бланк з роздрукованими «Деревами життя». Усім пропонується «виростити» власне дерево свого майбутнього. Для цього треба на зразок дерева, створеного групою, заповнити крони і коріння дерев таким чином, щоб *найменше дерево* було деревом власних інтересів і здібностей через рік. *Середнє дерево* – життя через 5 років, *найбільше дерево* – життя через 10 років.

По закінченні роботи учасники за бажанням можуть поділитися своїм баченням свого майбутнього.

- Бачення свого майбутнього – складна, але надзвичайно корисна справа. Користь полягає в тому, щоб заповнити «порожнину часу» так, як сама людина вважає за потрібне, а не так, як «прийдеться» і як «вийде». Мати позитивні перспективи – означає бути господарем свого життя.

Притча «Легенда про метелика» (10 хв)

Мета: навчати учнів аналізувати проблеми.

- Яюсь у коконі з'явилась невеличка щілина. Чоловік, який проходив повз лялечку, зупинився і почав дивитися, як крізь цю щілину намагається вилізти метелик.

Минуло чимало часу, метелик уже немов облишив усі свої спроби, а щілинка все ще була такою малою! Здавалося, метелик

зробив усе, і сил уже не залишилося. Тоді чоловік вирішив допомогти метелику: ножем розрівав кокон.

Метелик виповз. Але його тільце було надто слабким і немічним, крильця – недорозвинутими і ледь рухалися. Чоловік спостерігав, думаючи, що крила ось-ось розправляться, зміцніють, і метелик полетить. Але марно!

Решту життя метелик волів по землі своє слабке тільце, нерозкриті крила. Він так і не зміг злетіти. А все тому, що чоловік, прагнучи допомогти, не розумів того, що зусилля необхідне метелику, аби рідина з тіла перейшла у крила і той зміг полетіти.

Життя змушувало метелика так важко покидати свою стару оболонку, аби він міг далі рости і розвиватися. Інколи саме зусилля необхідне нам у житті. Якби ми могли жити, не стикаючись із труднощами, то були б «каліками». Ми не стали б такими сильними, як зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

Рефлексія:

- Як цю притчу можна пов'язати з нашим життям?

Закінчення заняття (5 хв)

Стати в коло. Покласти руки один одному на плечі. Привітно подивитися один на одного і попрощатися.

ЗАНЯТТЯ 8. МОЇ НАДБАННЯ

Мета: формування навичок самооцінки та уміння бачити як вади, так і переваги людини; аргументовано доводити свою думку, прагнути побачити істину та досягти порозуміння; усвідомлення свого вчинкового потенціалу і вироблення внутрішньої готовності до вчинку.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, бланки з реченнями.

Обговорення попереднього заняття (5 хв)

Учасники діляться враженнями від минулого заняття. За бажанням повідомляється неказане на попереднім занятті або осмислене після нього.

Мозковий шторм «Закінчи речення» (15 хв)

Мета: розвиток вміння самопрезентації та спілкування.

Учасникам пропонується закінчити речення:

- Мій улюблений рід занять
- Мій улюблений колір ...
- Моя улюблена тварина ...
- Мій друг ...
- Мій улюблений звук ...
- Мій улюблений запах ...
- Моя улюблена гра ...
- Мій улюблений одяг ...
- Моя улюблена музика ...
- Що я найбільше люблю робити ...

- Моє улюблене місце відпочинку ...
- Мої улюблені герої ...
- Я відчуваю у собі здібності до ...
- Людина, яку я найбільше поважаю ...
- Найкраще я вмію ...
- Я знаю, що зможу ...
- Я впевнений у собі, тому що

Після виконання вправи учасники можуть ознайомитися з відповідями інших.

Вправа «Тасмниця зерня» (10 хв)

Мета: осмислення та аналіз проблеми.

- Кожне зерня жертвує собою задля дерева, яке виростає з нього. На перший погляд здається, що зерня перестало існувати, зникло, але те, що посіяне і принесене в жертву, втілюється в дереві, в його гіллі, квітах і плодах. Якби це зерня не було спочатку принесене в жертву дереву, то не було б ні гілля, ні квітів, ні плодів. (Н. Пезешкіан «Торгаш і папуга. Східні історії і психотерапія»).

Рефлексія:

- Про що йдеться в притчі?
- Що символізує ця метафора?
- Зерня...Що це? Назвіть можливі тлумачення.

Вправа «Груповий малюнок» (25 хв)

Мета: групове осмислення притчі.

Учасники об'єднуються у дві групи і отримують завдання зобразити на аркуші паперу притчу, намалювати її, передавши зміст та події, що в ній відбуваються.

Після закінчення роботи учасники презентують та обговорюють малюнки.

Рефлексія:

- Чи легко було намалювати дії притчі, передати її смисл?
- Які почуття виникали під час виконання вправи?
- Чи схожі різні зернинки між собою?
- Чому з них виростають різні дерева?
- Які можуть бути труднощі на шляху в зерня?

Гра-розминка «Ми йдемо полювати на лева» (5 хв)

Мета: створити позитивну атмосферу, зняти втому.

Вправа «Дорога мого зерня» (15 хв)

Мета: спроектувати на малюнок свій усвідомлений життєвий шлях, свої проблемні ситуації та перешкоди для особистісного зростання.

Учасникам пропонується індивідуально виконати проєктивний малюнок, зазначивши на ньому свої труднощі та перешкоди, дії та вчинки з їх подолання. Малюнки прикріплюють на видному місці.

Рефлексія:

- Що було найскладніше у виконанні вправи?

Вправа «Побажання на наступний день» (10 хв)

Мета: створення доброзичливої атмосфери, вироблення стилю поведінки.

Учасники по черзі висловлюють побажання одне одному.

ЗАНЯТТЯ 9. Я І МОЇ ДРУЗИ

Мета: розвиток навичок використання позитивних емоцій під час спілкування та вміння бачити позитивні риси характеру людей, вміння домовлятися.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, дзеркало, мотузка, бланк з формулою любові.

Вправа «Мій настрій сьогодні» (5 хв)

Мета: створити довірливу обстановку у групі.

Учасники по черзі повідомляють про свій настрій.

Дискусія на тему: «Кого можна назвати другом?» (15 хв)

Мета: розуміння поняття справжньої дружби.

Учасникам пропонується взяти участь у обговоренні питань:

- Що таке дружба?
- Чи існує дружба взагалі?
- Як потрібно реагувати на зраду?
- Чи можна все пробачити другу?
- Чи можна пожертвувати заради дружби всім?

Вправа «Скажи мені, хто твій друг» (15 хв)

Мета: формувати позитивний емоційний стан, вчити бачити в інших позитивні сторони.

Учасники подумки змальовують «психологічний» портрет когось із членів групи. У портреті має бути не менше 8-10 рис, не можна вказувати на зовнішні ознаки. Кожен по черзі називає риси характеру учасника групи, а інші відгадують, чий це портрет. Автор портрета не повинен коментувати, надаючи кожному можливість висловитися. Після того, як група відгадала задуману людину, учасники аналізують, які названі риси точніше характеризували «невідомого», чи були вказані негативні риси.

Обговорення:

- Які у вас були почуття, коли вас описували?
- Чи легко ви впізнали описування себе іншими?
- Які у вас виникали почуття, коли ви описували інших?

Вправа «Лист другові» (15 хв)

Мета: розвивати навички аналізувати вчинки, формувати позитивне ставлення до інших.

Учасникам пропонується написати листа своєму другу, хорошому знайомому чи однокласнику з приводу його гарного чи не дуже гарного вчинку. Якщо вказувати на поганий вчинок, потрібно дати йому оцінку і навести шляхи виправлення ситуації.

За бажанням листи учасників зачитують і колективно обговорюють.

Вправа «Місток» (10 хв)

Мета: розвивати комунікативні навички, способи взаємодії у колективі.

На підлозі із мотузки викладена лінія, пропонується уявити, що це вузький місток над прірвою. Учасники, які об'єдналися у пари, рухаються на зустріч один одному уявним «містком», не виходячи за лінію. Необхідно розминутися і пройти свій шлях до кінця, не зачепивши партнера і не «впавши» у прірву. Можливі різні варіанти вирішення проблеми.

Рефлексія:

- Які почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?
- Що дала вам ця вправа?

Вправа «Я люблю тебе» (10 хв)

Мета: розвивати толерантне ставлення до інших і самого себе, тренування навичок взаємодії в групі, активізація позитивного сприйняття життя.

- Толерантність до інших можлива тільки в разі толерантного ставлення до самого себе.

Учасникам пропонується зізнатися в кохані самому собі.

- Це нелегке завдання. Але вам допоможе дзеркало. Дивлячись на своє відображення в дзеркалі, ви повинні сказати: «Я кохаю тебе ...» – назвати своє ім'я й пояснити, чому ви себе любите. Ці слова треба вимовити так, щоб вашому признанню в любові до себе самого повірили всі присутні.

Вправа «Формула любові» (10 хв)

Мета: формування толерантного ставлення до себе, прийняття себе.

- Не забувайте щодня підходити до дзеркала, дивитися собі в очі, усміхатися і говорити: «Я люблю тебе... і приймаю тебе таким, яким ти є, з усіма чеснотами і вадами. Я не буду боротися з тобою, і мені зовсім не треба перемагати тебе. Але моя любов дасть мені розвиватися, вдосконалюватися, самому радіти життю і приносити радість у життя інших»

Учасники повторюють формулу.

- Тож робіть правильний вибір, цінуйте життя. Цінуйте слово матері й батька, грудочку рідної землі, калинову пісню, золотий колосок пшениці, що тягнеться до чистого, блакитного неба, цінуйте любов, бо без краси, гармонії і любові наше життя нічого не варте. І завжди пам'ятайте заповідь: «Гляди, не забудь: людиною будь!»

Вправа «Рукоштовання» (5 хв)

Мета: психологічна підтримка учасників заняття.

Учасники стають у коло і беруться за руки, подумки бажають один одному всього доброго та потискають руки.

ЗАНЯТТЯ 10. МОЄ МАЙБУТНЄ

Мета: сприяння поглибленню самопізнання, розвитку комунікації, вмінню планувати.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, м'яка іграшка.

Обговорення попередніх занять (5 хв)

Мета: виявлення ставлення учнів до результатів занять.

Вправа «Роздум» (10 хв)

Мета: формування позитивних життєвих установок, розвиток критичного мислення та почуття відповідальності за свою поведінку.

Учасникам пропонується вислів Гете «Неможливо завжди бути героєм, але завжди можна залишатися людиною».

Кожен учасник, отримуючи м'яку іграшку, висловлює свою думку стосовно даної цитати.

Вправа «Шляхетний вчинок» (10 хв)

Мета: усвідомлення підлітками власного вибору, який впливає на їхнє життя, оточення, стосунки.

- Щоб жити у злагоді з оточенням, іноді доводиться чимось жертвувати. Пригадайте, заради кого вам доводилося відмовлятися від власного задоволення? Хто ця людина? Ваш найближчий родич чи найкращий друг? Можливо, це була зовсім незнайома вам людина?

- Тепер подумайте про те, за яких обставин усе відбувалося. Це була ваша ініціатива, вам дуже хотілося зробити саме так для цієї людини? Можливо, вона сама просила, вимагала, наказувала або принижувалася, благаючи вас про послугу, і ви після деяких вагань виконали її прохання? Пригадайте ці обставини. Учасники діляться своїми думками з групою.

Вправа «Перспектива» (15 хв)

Мета: усвідомлення підлітками своїх життєвих цілей.

Учасникам пропонується сформулювати цілі, яких вони хотіли би досягти найближчим часом. Перспективу цілей потрібно записати у таблиці.

<i>№ п/п</i>	<i>Мої основні цілі</i>
1	
2	
3	
4	

Рефлексія:

- Які конкретні кроки потрібно зробити для досягнення цих цілей?
- Що залежатиме лише від вас?
- Коли доведеться звернутися по допомогу?

Вправа «Я в минулому. Я тепер. Я в майбутньому» (20 хв)

Мета: формування позитивної установки на майбутнє.

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати себе в минулому, теперішньому та майбутньому і спів ставити малюнки.

Обговорення малюнків.

Вправа-руханка «Поїзд у майбуття» (5 хв)

Мета: згуртування учасників, зняття емоційної напруги.

Учасники стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Попереду – паровозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Вправа «Подорож у майбутнє» (15 хв)

Мета: планування майбутнього, усвідомлення власних цілей та ресурсів для їх досягнення.

Учасники у своїй уяві перегортають календар на п'ять років уперед. Кожен аркуш календаря – один рік. Підлітки намагаються уявити, що з ними відбувається, що змінюється з кожним роком. Опинившись у символічному майбутньому, кожен учасник дає інтерв'ю, відповідаючи на питання:

- Чим ти займаєшся?
- Який твій сімейний стан?
- З ким ти живеш?
- Де ти працюєш?
- Який твій заробіток?
- Як вдалося цього домогтися?
- Хто тобі допомагав?

Основний акцент робиться на засобах досягнення цілей, усвідомлюванні власних результатів. Після інтерв'ю учасники символічно повертаються в сьогоднішній день.

Вправа «Долоньки» (10 хв)

Мета: підвищити самооцінку підлітків, отримати підтримку групи.

На аркуші паперу учасники обводять свої долоні, посередині пишуть своє ім'я. Аркуш з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня. Аркуші з долоньками прикріплюють на дошку.

Використані джерела

1. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків. Київ: Шк.світ, 2012. 128 с.
2. Булеза Б.Я. Політика превентивної роботи з неповнолітніми, схильними до вживання наркотиків в США. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. Вип. 2 (49). С. 29–32.
3. Возіянова О.А., Бабенко К.М. Тренінгові роботи з підлітками. Київ : Шк.світ, 2012. 128 с.
4. Глебова Т. Програма корекції спілкування старшокласників. *Психолог.* 2013. № 2, с. 22.
5. Данилович Н. Пізнай себе. *Психолог.* 2012. № 17, с. 19.
6. Ісасенко Н. Робота з «проблемними» підлітками. *Психолог.* 2008. №29.
7. Козубовська І.В., Булеза Б.Я. Зарубіжний досвід організації профілактичної роботи з неповнолітніми: методичні рекомендації. Ужгород: УжНУ, 2023.
8. Козубовська І.В., Булеза Б.Я., Шип О.В. Наукові підходи до проблеми девіантної поведінки неповнолітніх «групи ризику» в США. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2023. Вип. 1 (52). С. 64–67.
9. Козубовський Р.В., Булеза Б.Я. Деякі особливості профілактичної роботи з девіантними неповнолітніми. *Norwegian Journal of Development of the International Science.* 2023. № 111. С. 67–71.
10. Ларіонова О. Я. – Єдиний і неповторний/ *Психолог.* 2012. № 9, с. 10.
11. Литвин І., Рибчинська С. Важкі підлітки. *Психолог.* 2013. № 1, с. 16.
12. Луценко Ю.А. Діти-правопорушники: що робити? Київ: Шк.світ, 2010. 128 с.
13. Мамайчук І.І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога. Київ : Шк.світ, 2012. 120 с.
14. Цюсь А.Л. Дізнайся більше про себе. Київ : Шк.світ, 2011. 120 с.
15. Шульга В. Корекція вчинків підлітка: тренінг. Київ : Шк.світ, 2007. 112 с.
16. Юрчак В. Формування культури поведінки. *Психолог.* 2013. № 7, с. 8.
17. Яланська С.Ю. Старшокласники : заняття з психології. Київ : Шк.світ, 2012. 128 с.
18. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: нав.посіб. Київ, Либідь, 1996. 264 с.

ПАМ'ЯТКА
для педагогічних працівників і батьків
«Як помітити суїцид, який наближається»

Зовнішній вигляд і поведінка	Тужливий вираз обличчя
	Зменшення (або зникнення) мімічних виражень
	Тихий монотонний голос
	Уповільнене мовлення (або прискорене експресивне, патетичні інтонації)
	Стислість (або відсутність) відповідей
	Загальна рухова загальмованість (або рухове збудження)
	Голосіння (або схильність до ниття)
	Бездіяльність, нерухливість
Емоційні порушення	Нудьга, смуток, туга, пригніченість, похмурість, злісність, дратівливість, буркотливість
	Неприємне, вороже ставлення до оточуючих, відчуття ненависті до благополуччя оточуючих, відчуття фізичної незадоволеності
	Байдуже ставлення до себе, оточуючих, відчуття без чуттєвості, тривога безпредметна (невмотивована) або тривога предметна (мотивована), очікування непоправної біди, страх невмотивований або вмотивований
	Туга як постійний фон настрою, туга з відчуттям відчаю, безвиході, депресія
	Поглиблення похмурого настрою при радісних подіях навколо
Оцінка життя	Песимістична оцінка свого минулого
	Вибіркові спогади неприємних подій минулого
	Песимістична оцінка свого теперішнього стану
	Відсутність перспектив у майбутньому
Взаємодія з оточуючими	Уникнення контактів з оточуючими або прагнення до контактів, пошуки співчуття, звернення до лікаря за допомогою
	Егоцентрична спрямованість на свої страждання, капризування
Вегетативні порушення	Сльозливість, розширення зіниць, сухість в роті («симптоми сухого язика»), тахікардія, підвищення АТ
	Відчуття стисненого дихання, недостатності повітря, кому в горлі, головні болі, безсоння або підвищена сонливість або відсутність відчуття сну

	Відчуття фізичної важкості, душевного болю в грудях (те ж в інших частинах тіла)
	Закрепи, зміна ваги, зниження апетиту або відчуття «їжі без смаку»
	Зниження лібідо, порушення менструального циклу (затримка)
Динаміка стану протягом доби	Покращення або погіршення стану ввечері

ГЛОСАРІЙ

АГРЕСІЯ (від лат. aggressio – напад) – індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.

АДАПТАЦІЯ (від лат. adaptacio – пристосування) – пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища.

АЛЬТРУІЗМ (від лат. alter – інший) – система ціннісних орієнтацій особистості, при якій центральний мотив і критерій моральної оцінки – це інтереси іншої людини або соціальної спільності.

АСЕРТИВНІСТЬ – якість особистості, риса характеру, що проявляється в її самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших без страху, невпевненості, напруги, іронії тощо.

АСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини, що суперечить нормам і законам, які діють у суспільстві.

АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД – психічне захворювання, що проявляється в зміні емоційного стану людини, розвитку депресії або збудження.

ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОСОБИСТОСТІ – все внутрішньо змістовне, що набуває особистістю і визначає її «Я».

ВРАЗЛИВІСТЬ – якість особистості, що характеризується підвищенням психонервової чутливості, реактивності, емоційності.

ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ – уміння людини володіти проявом своїх почуттів, рівність у поведінці.

ДЕВІАНТНИЙ – відхилення від загально прийнятих норм соціальної поведінки, вчинки людей чи груп, що призводять до порушення цих норм і викликають необхідність відповідного реагування з боку соціальної групи чи суспільства в цілому.

ДЕЗАДАПТАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНА – може бути витлумачена двоюко: по-перше, як відносно короткочасний ситуативний стан, який є наслідком дії нових, незвичних подразників середовища, що змінилося і сигналізує про порушення рівноваги між психічною діяльністю і вимогами середовища, а також спонукає до переадаптації; по-друге, Д.п. може бути досить стійким, складним психічним станом, що виражається в неадекватному реагуванні й поведінці особистості, обумовленими функціонуванням психіки на межі її регуляторних і компенсаторних можливостей або в позамежному режимі.

ДЕЛІНКВЕНТ – правопорушник, особа, поведінка якої з відхиленням у своїх крайніх проявах підлягає під кримінально карні дії.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ – розлад самосвідомості особистості, втрата свого «Я», виникнення ефекту відчуження від своїх думок, почуттів, дій.

ДЕПРЕСІЯ – стан душевного розладу людини, відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації /наприклад, втрата роботи/.

ДЕСТРУКТИВНІСТЬ – негативне ставлення людини до самої себе або до інших і відповідна до цього ставлення поведінка.

ДИСТИМІЯ – пригнічений журливий настрій, зосередженість на сумних і похмурих сторонах життя.

ДИСТРЕС – стрес, що негативно впливає на діяльність і поведінку людини, аж до повного їх руйнування.

ЕМОЦІЇ – це психічні стани людини, в яких реалізується безпосереднє ситуативне переживання /задоволення, радість, страх/ особистістю значущості діючих на неї явищ і ситуацій, задоволення чи незадоволення її актуальних потреб.

ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ – стан людини, що викликається конфліктними умовами, підвищеною ймовірністю виникнення аварійних ситуацій, несподіваним або довготривалим напруженням інших видів і визначає тимчасове пониження стійкості психічних процесів та професійної працездатності.

ЕМОЦІЙНА НЕВРІВНОВАЖЕНІСТЬ – психологічна властивість особистості, що сприяє виникненню надмірної емоційної реакції, яка негативно /дезадаптивно/ впливає на діяльність та поведінку.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ – інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності.

ЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ – емоційний стан людини, що характеризується активізацією різних функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки.

ЗДОРОВ'Я – стан фізичного, душевного, психічного і соціального благополуччя людини.

ЗДОРОВ'Я ПСИХІЧНЕ – невід'ємна частина загального здоров'я, стан психічного та душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію діяльності і поведінки, адаптацію до навколишнього середовища.

ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІЧНЕ – стан психічного та духовного благополуччя, що забезпечує людині адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності, адаптацію до навколишнього середовища.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (англ. mental health) – стан розуму, який показує, чи відчуває людина себе щасливою, працездатною.

НАПРУЖЕНІСТЬ – психічний стан людини, що викликається складними, екстремальними для даної особистості умовами.

НЕВРОЗ – функціональний нервово-психічний /як правило, зворотний/ розлад, що виникає в результаті дії на психіку людини довготривалих психотравмуючих факторів, емоційних або

інтелектуальних перенапружень, порушення особливо значущих для неї відношень.

НЕРВОВО-ПСИХІЧНА НЕСТІЙКІСТЬ – схильність людини до нервових зривів при значній психічній чи фізичній напрузі.

ПАНІКА – психологічний стан, викликаний загрозливим впливом зовнішніх умов; групова реакція на певну чи реальну загрозу, пов'язану з масовим переживанням надмірної напруги, відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда чи групи людей під впливом реальної загрозливої ситуації, різних хибних чуток, версій, взагалі страхітливої чи неприємної для індивіда, групи інформації.

ПОВЕДІНКА ДЕВІАНТНА – поведінка людини з відхиленням від прийнятих в суспільстві правових або моральних норм.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ СИНДРОМ – сукупність психофізіологічних симптомів і соціальних наслідків, властивих самопочуттю і поведінці людей, які пережили катастрофу, тяжке випробування, пов'язане із загрозою для життя.

ПОЧУТТЯ – суб'єктивне переживання людиною подій, позитивне або негативне емоційне ставлення до предметів і явищ дійсності.

ПРОСТРАЦЯ – пригнічений стан людини, що характеризується занепадом сил, байдужим ставленням до оточуючого і надзвичайно низькою фізичною і нервово-психічною дієздатністю.

ПСИХІКА – властивість високоорганізованої матерії відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу і на цій основі саморегулювати свою поведінку та управляти всією життєдіяльністю людини.

ПСИХІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ – психічний стан, що характеризується впевненістю особистості в можливості задоволення своїх основних потреб у будь-яких, навіть несприятливих ситуаціях, у соціально-психологічних, соціальних гарантіях цього.

ПСИХІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ – психічний стан людини, обумовлений передбаченням несприятливого розвитку подій і супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху.

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ – система свідомих актів, дій людини, спрямованих на досягнення та підтримку необхідного психічного стану, управління своєю психікою.

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ – цілісна, інтегральна якість особистості, що проявляється в її здатності оптимально відображати дійсність в складних, в тому числі і стресових ситуаціях.

ПСИХІЧНЕ «ВИГОРАННЯ» – стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професійній діяльності людини.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і

забезпечує її в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності.

ПСИХОГІГІЕНА – комплекс заходів, націлений на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини, забезпечення найкращих умов для її психічної діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА – невід'ємна частина загальної культури людини, що включає такі необхідні елементи: пізнання себе, пізнання іншої людини, вміння спілкуватися з людьми і регулювати свою поведінку.

РЕЗИЛІЄНС (англ. resilience) – здатність знову бути щасливим, успішним тощо після того, як сталося щось важке чи погане.

САМОПОЧУТТЯ – комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображає ступінь фізіологічної та психологічної комфортності наявного стану людини.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ – системна характеристика особистості, що відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, спрямованість на досягнення максимальної ефективності своєї власної діяльності, вміння і досвід контролю за своїм станом і діяльністю.

САМОСТАВЛЕННЯ – специфіка ставлення особистості до самої себе, до власного «Я». Структура С. може включати: самоповагу, симпатії, самосприйняття, любов до себе, почуття прихильності, самооцінку, самовпевненість, самоприниження, самообвинувачення, незадоволеність собою та ін.

СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» – характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, учнями, пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері професійної діяльності.

СТРЕС – стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища.

СТРЕС ПРОФЕСІЙНИЙ – напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності.

СТРЕСОВИЙ СТАН – емоційний стан напруги, що виникає при загрозі, перевантаженнях, коли необхідно приймати швидкі і відповідальні рішення.

СТРЕСОГЕННІ ФАКТОРИ – несприятливі чинники /стресори/, що викликають в організмі людини стан стресу-напруження.

ТРИВОГА – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій.

ТРИВОЖНІСТЬ – схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора.

ХВИЛЮВАННЯ – психічний стан людини, що виникає в ситуаціях небезпеки, неповної інформованості, у відповідальних ситуаціях з невизначеними наслідками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Поняття «ментальне здоров'я»: веб-сайт. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/mental-health> (дата звернення: 03.01.2024).
3. Поняття «резилієнс»: веб-сайт. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resilience> (дата звернення: 03.01.2024).
4. Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?» : лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 29 березн. 2023 р. № 21/08-479. URL : <https://imzo.gov.ua/2023/06/21/lyst-imzo-vid-29-03-2023-21-08-479-pro-vseukrains-ku-prohramu-mental-noho-zdorov-ia-ty-ia/> (дата звернення: 03.01.2024).
5. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження від 06 жовтн. 2021 р. №1215-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text> (дата звернення: 03.01.2024).
6. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року: Указ Президента України від 12 березн. 2021 р. № 94/2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text> (дата звернення: 03.01.2024).
7. Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей : Указ Президента України від 07 грудн. 2019 р. № 894. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/894/2019#Text> (дата звернення: 03.01.2024).
8. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження КМУ від 27 грудн. 2017р. № 1018-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>(дата звернення: 03.01.2024).
9. Про формування відповідального ставлення до здоров'я дітей та учнівської молоді, протидії ВІЛ/СНІДу та наркоманії : лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 30 липн. 2010 № 1.4/18-3126. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/9090/ (дата звернення: 03.01.2024).
10. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
11. Шапар В.Б.Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

12. Щодо невідкладних заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей та належну організацію освітнього процесу : лист МОН України від 12 лют. 2021 р. № 1/9-65. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-nevidkladnih-zahodiv-spryamovanih-na-zberezhennya-zdorovya-ditej-ta-nalezhnu-organizaciyu-osvitnogo-procesu> (дата звернення: 03.01.2024).