

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КРИЗОВИЙ ТА ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД:**

**ПРАКТИКИ РОБОТИ ФАХІВЦІВ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ПОЛТАВЩИНИ»**



ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ПОЛТАВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРВНОЇ ОСВІТИ ІМ. М.В. ОСТРОГРАДСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу
в кризовий та посткризовий період: практики роботи
фахівців психологічної служби Полтавщини

Полтава 2023

УДК 159.938.363.6(477.53)

П 86

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в кризовий та посткризовий період: практики роботи фахівців психологічної служби Полтавщини : метод. збірник / упор. О. Самойлюк. Електронне видання. Полтава: ПАНУ, 2023. 236 с.

Рекомендовано до поширення науково-методичною радою Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського, протокол № 3 від 29.05.2023 р.

Рецензенти:

Устименко Т.А., кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри освітньої політики Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського

Лукова С.В., практичний психолог ліцею № 14 «Здоров'я» Полтавської міської ради

У методичному збірнику представлено авторські розробки працівників психологічної служби з надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Авторські матеріали спрямовані на профілактику негативного впливу травмуючих подій на емоційний стан учасників освітнього процесу, надання психологічної підтримки батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, підвищення рівня стресостійкості педагогів.

Програми рекомендовані до використання в закладах освіти області експертною комісією з експертизи психологічного, соціологічного інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПАНУ ім. М.В. Остроградського (протокол № 32 від 05.04.2023 р.) та були учасниками II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів, соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у 2022-2023 навчальному році.

Збірник стане ресурсом для працівників психологічної служби з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

© Уклад.: Самойлюк О.М., 2023

© ПАНУ, 2023

ЗМІСТ

Вступ	4
<i>Гарасимчук Г. М.</i> Профілактична програма «Подолання негативних наслідків травмуючих подій як засіб збереження психічного здоров'я».....	5
<i>Олексюк О. О.</i> Профілактична програма «Підвищення рівня стресостійкості педагогів як профілактика професійного вигорання».....	56
<i>Скляр І.В.</i> Профілактична програма батьківської групи підтримки «Психологічний супровід родин, що виховують дітей з особливими освітніми потребами».....	140
<i>Штанько Ю.В.</i> Профілактична програма «Попередження негативного впливу стресових ситуацій на педагогічних працівників».....	192

ВСТУП

Війна в Україні стала стресовою подією для всіх учасників освітнього процесу. Збереження та зміцнення психічного здоров'я – першочергове завдання працівників психологічної служби – надання ефективної психологічної допомоги педагогічним працівникам, учням, батькам та внутрішньопереміщеним особам з зони бойових дій. Протягом 2022 року фахівці психологічної служби закладів освіти області напрацьовували форми та методи для надання психологічної допомоги усім учасникам освітнього процесу, що спрямовані на запобігання чи зменшення негативного впливу надзвичайних ситуацій на стан психічного здоров'я.

Методичний збірник упорядковано на основі авторських програм працівників психологічної служби закладів освіти Полтавської області. Представлені програми рекомендовані до використання в закладах освіти області експертною комісією з експертизи психологічного, соціологічного інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПАНУ ім. М.В. Остроградського та були учасниками II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів, соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у 2022-2023 навчальному році.

Видання містить авторські розробки, спрямовані на формування стійкості до стресу, розвиток резилієнс, профілактику емоційного вигорання педагогічних працівників, профілактику негативного впливу травмуючих подій на емоційний стан учасників освітнього процесу, надання психологічної підтримки батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Кожна представлена програма має короткий опис та обґрунтування авторської ідеї, завдань та очікуваних результатів, з зазначеними строками її реалізації. Мають структурні елементи: анотація до програми, пояснювальна записка, план-сітка програми, конспект занять, методичні рекомендації щодо впровадження програми для практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників, бібліографія та додатки. Програми пройшли апробацію в закладах освіти протягом 2022 року, її результати зазначені у кожній розробці.

Методичний збірник «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в кризовий та посткризовий період: практики роботи фіхівців психологічної служби Полтавщини» підготовлено з метою узагальнення та поширення досвіду роботи працівників психологічної служби закладів освіти з надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Збірник стане ресурсом для працівників психологічної служби з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Профілактична програма «Подолання негативних наслідків травмуючих подій як засіб збереження психологічного здоров'я»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Прагнення знайти сенс життя є головною мотивуючою силою в людині. Найбільш дієвою допомогою для виживання, навіть у найжахливіших умовах, є усвідомлення сенсу життя. Саме розуміння того, що є куди рухатися, спонукає до дій.

Події останніх місяців, які відбуваються в Україні, показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і соціальним групам. Ця робота є найефективнішим засобом подолання негативних наслідків травмуючих подій на психічне здоров'я людини.

Сьогодні війна проходить не лише на лінії фронту, вона всередині кожного із нас, повністю змінила наше життя, перевернула все з ніг на голову. Рівень стресу зашкалює, і здається, що залишатись емоційно здоровим – це щось неможливе. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне й систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу, відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме така служба покликана навчити дитину, батьків, вчителів, а також тих, хто безпосередньо постраждав від дій агресора, жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємовідносини із світом так, щоб життя приносило задоволення, бачити, що ти не один, і ти потрібен, бо разом ми – сила, яку неможливо перемогти [1].

Надзвичайна ситуація стала частиною нашого повсякденного життя, яка несе в собі загрозу зростання випадків соціальної дезадаптації, змін у психоемоційному стані.

Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив психотравмуючих ситуацій у суспільстві є діти, котрі достатньо гостро сприймають події, які змінюють впевненість, безпечність оточуючого середовища. У житті дітей труднощі зустрічаються не рідше, ніж у дорослих, а, можливо, навіть частіше. Діти та підлітки – категорії населення, у яких психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психологічного та психічного розвитку. Психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища або в результаті впливу гостро емоційних стресових дій людей на психіку особистості.

Наслідки психологічної травми проявляються в різних сферах життєдіяльності дитини.

На емоційному рівні перша реакція на пережиту травму: страх, фобії. З часом у дітей можуть спостерігатися фобія спати на самоті, боязнь розлуки з дорослими, спостерігається емоційна нестійкість, зростає недовіра та підозріливість, пригнічений стан, тривожність, депресія.

На когнітивному рівні погіршується концентрація, переключення уваги, порушення пам'яті, затримка інтелектуального розвитку.

На поведінковому рівні впертість, агресивність, ворожість та конфліктність, регресія (повернення до форм поведінки, яка характерна для більш раннього вікового періоду: втрачаються навички охайності, з'являється смоктання пальців), змінюється система відносин підлітка, зникають навички та вміння налагодження взаємовідносин із людьми, з'являється дезадаптація у спілкуванні та в поведінці. Травматичний досвід, отриманий у дитинстві, впливає на загальний розвиток особистості. Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. У результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття, що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин із оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє.

Хоч найуразливішою категорією є діти, але дорослі є не менш вразливі також потребують допомоги. Стрес часто робить їх безпомічними, у них виникає гостре відчуття безпорадності та втрати контролю. Більшість із дорослих пасивні, не ініціативні. На цьому фоні збільшується ймовірність виникнення психологічних проблем, таких як депресія та соматичні захворювання.

Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги дітям і дорослим у ситуаціях переживання ними гострих стресових ситуацій є необхідним і особливо актуальним.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак, якщо стреси досягають визначеного критичного рівня, то діють на шкоду організму.

Використати чи боротися із стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій внутрішній стан. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення.

Науково-методичне обґрунтування методів і форм роботи

Мета програми – стабілізація емоційного стану учасників, формування в них усвідомленого ставлення до власного емоційного світу.

Завдання програми для дітей:

– мотивувати учасників групи до збереження власного психологічного здоров'я;

- формувати вміння боротися із страхами;
- формувати навички саморегуляції;
- активізувати природні механізми самоцілення, адаптації до нових обставин;

для батьків:

- сформувані позитивне ставлення до себе, уявлення про власну життєву перспективу;
- створити умови для розвитку особистісного потенціалу;
- формувати життєву перспективу (життєву стратегію) та уміння щодо прогнозування власної поведінки з оцінкою її наслідків та впливу на побудовані життєві стратегії;
- реформувати життєві цілі і плани;

для вчителів:

- змінити внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації;
- сприяти відновленню особистісної цілісності та психічних ресурсів;
- формувати практичні навички дій у стані стресу та способи саморегуляції власного емоційного стану.

Цільова група: внутрішньо переміщені особи та вчителі.

Кількість груп:

4 групи:

- 1 група (діти віком від 6 до 9 років) – 9 чоловік;
- 2 група (діти віком від 10 до 13 років) – 8 чоловік;
- 3 група (батьки) – 14 чоловік;
- 4 група (вчителі) – 10 чоловік.

Кількість занять:

діти – 5 занять, групи створюємо з урахуванням віку, молодші школярі й підлітки займаються в різних групах;

батьки – 5 занять (на останнє заняття батьки приходять разом із своїми дітьми);

вчителі – 2 заняття.

Послідовність:

Спершу робота починається з групою вчителів, для того, щоб вони потім були компетентні продовжувати роботу з дітьми із їхньої адаптації в учнівському колективі. Періодичність занять один раз на тиждень.

Потім починаємо працювати з батьками і паралельно з дітьми. Зустрічі відбуваються 1 раз на тиждень, деякі вправи для батьків і дітей повторюються, і останнє заняття для батьків проводимо разом з дітьми. Це робиться для того, щоб вдома батьки й діти змогли спільно працювати над досягненням мети. Адже сімейне коло допоможе опанувати страх за власне життя, розвинути життєстійкість, опорність стресам. У сім'ї особистість зазвичай отримує такі

важливі для оновлення психологічного здоров'я дози гумору, оптимізму. А оптимісти, як відомо, легше долають перешкоди.

Методи та форми роботи: програма проводиться у формі тренінгу з використанням таких методів як спостереження, методи стимулювання діяльності, спрямовані на стимулювання особистості до покращення чи зміни своєї поведінки, ігрова терапія, вправи для розвитку навичок саморегуляції, аналіз заданої ситуації, мозковий штурм.

Формою організації занять є тренінг, який передбачає використання інтерактивних методів і дає учасникам змогу під час спілкування в комфортній емоційній атмосфері обмінюватись досвідом і знаннями з метою отримання нових знань і опанування нових навичок.

Для дітей на початку занять використовувались проєктивні тести, такі як карти Помагайко (Вікторії Назаревич) [3], спостереження, ігрова терапія, тому що гра сприяє самовираженню дитини.

Для батьків і вчителів ефективною є групова робота, під час якої вони отримують підтримку інших учасників. Також використовуються методи спостереження, дискусії, психологічні ігри.

Вимоги до спеціаліста, який впроваджує програму

Щоб надати необхідну допомогу внутрішньо переміщеним особам, забезпечити їх підтримкою, проведення психологічної діагностики та надання необхідних консультацій, фахівець повинен володіти ключовими навичками ефективної взаємодії з людьми. І для цього важливо самостійно оцінити свій потенціал та мотивацію.

Спеціаліст повинен знати особливості надання психологічної допомоги та вікові особливості дітей.

Вміти бути нейтральним під час роботи (не приписувати людині власних очікувань/цінностей, а орієнтуватися на її можливості і життєву ситуацію), швидко реагувати на зміни, адаптуватися до ситуації.

Рекомендації для налагодження стосунків із учасниками програми.

Спробуйте запам'ятати імена якомога більшої кількості учасників. На першому занятті попросіть усіх чітко записати свої імена на бейджиках або невеличких аркушах паперу і прикріпити їх на одяг. Це дуже важливо: звертатися одне до одного на ім'я (включно із тренером), хоча декому із тренерів це на початку може здатися неприйнятним. Однак цей прийом значно полегшить вашу роботу, допоможе створити дружню атмосферу, усунути психологічні бар'єри і подолати відчуження, яке може існувати між вами та учасниками.

Намагайтеся ставитись однаково до всіх учасників, навіть якщо дехто вам не подобається, не виявляйте до нього антипатії і не демонструйте відкритої прихильності до тих, хто вам до вподоби.

Вимоги до матеріально-технічного оснащення класу (приміщення) для реалізації програми

Заняття проводяться в навчальному психологічному кабінеті, який повинен бути безпечним, світлим, у якому є можливість рухати меблі (столи, стільці), розташовуючи їх у необхідній для проведення занять комбінації (коло, зони для роботи в групах). Також бажано зробити куточок, у якому буде стояти вода для пиття, для дорослих можна поставити ще каву або чай.

Необхідні матеріали для проведення занять: аркуші паперу формату А4, фліпчарт, мультимедійне обладнання, олівці, маркери, фарби, кольоровий папір, клей, ножиці, стікери, скотч, кульки, печиво. Для створення комфортної атмосфери або релаксу варто підібрати відповідну музику.

Очікувані результати:

Діти – набули вмінь боротьби зі своїми страхами, оволоділи методами саморегуляції емоційних станів.

Дорослі – отримали сформоване позитивне ставлення до себе, уявлення про власну життєву перспективу.

Вчителі – поглибили знання про особливості роботи з дітьми, що пережили травмуючі події, засвоїли навички допомоги при стресі, набули вмінь самопомоги в стресових ситуаціях.

Етапи реалізації програми:

ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

На початку профілактичної програми психолог проводить індивідуальні зустрічі окремі для батьків і дітей з метою збору інформації, оцінки їх психологічного стану (при необхідності надається перша психологічна допомога). На цих зустрічах необхідно дотримуватися певних правил:

1. Знайти для розмови безпечне, за можливості, тихе місце, де ніщо не відволікатиме.
2. Бути терплячим і спокійним.
3. Надати людині можливість помовчати.

Також потрібно знати, що не можна змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося, перебивати і квапити співрозмовника, давати помилкові обіцянки, переказувати співрозмовнику почуте від інших, розповідати про свої власні труднощі, думати і діяти так, немов хтось зобов'язаний вирішити за іншого всі його проблеми, позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе.

ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

На цьому етапі проводяться вхідні тестування. З дітьми при діагностиці та бесідах використовуються картки Помагайко (Вікторії Назаревич) [3], які допомагають зрозуміти їх стан, і що їм потрібно для подальшої ефективної роботи, методика «Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)» та методика САН. Для вчителів за

необхідністю проводяться індивідуальні консультації. Після завершення цього етапу формуються групи.

ОСНОВНИЙ ЕТАП

Проведення практичних занять.

ЕТАП ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

По завершенні профілактичної програми учасникам пропонується написати відгуки про роботу в групі, набуті вміння, як продовження роботи над собою і закріплення набутих вмінь та навичок. Також підтримуються виявлені інтереси, наприклад такі, як написання казок, танці, вивчення іноземних мов, що теж допомагає закріпити отриманий результат. А повторне тестування – за методикою «Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)» та методика САН, яка дає можливість визначити, наскільки реалізація програми допомогла дорослим і дітям досягнути поставленої мети.

ПЛАН-СІТКА ПРОГРАМИ

№	Завдання	Вправа	Час	Критерій успіху
Робота з дітьми				
Заняття 1				
1.	Налаштувати на роботу, повідомлення мети та завдань програми	Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники ознайомлені з метою та завданнями програми
2.	Встановити принципи роботи в групі, створити відчуття захисту	Прийняття правил роботи групи	5 хв.	Учасники приймають правила роботи у групі
3.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Шляхи»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
4.	Знайомство, створення умов для ефективної роботи, формування позитивної атмосфери в групі	Вправа «Перетворення»	15 хв.	Учасники розповідають про себе, слухають інших
5.	Визначити проблеми	Вправа «Людина під дощем»	30 хв.	Учасник визнає проблеми та ранжує їх
6.	Розвивати навички	Вправа «Притча про	25 хв.	Учасники діляться

	стабілізації	картину спокою»		своїми баченнями «картини спокою»
7.	Отримати зворотній зв'язок	Підведення підсумків заняття. Рефлексія	20 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 2				
1.	Створити позитивний настрій під час зустрічі, формувати відчуття безпеки й довіри в групі	Вправа «Коло імені»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Виявити особисті переживання	Вправа «Історія з життя»	40 хв.	Учасники діляться власними історіями
4.	Зняти емоційну напругу	Вправа «Міцне дерево»	10 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
5.	Пошук ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності	Вправа «Банка з тривогами»	15 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
6.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Чарівна паличка»	15 хв.	Висловлюють думки стосовно заняття.
Заняття 3				
1.	Створити позитивний настрій на зустрічі	Вправа «Привітання»	10 хв.	Учасники вітаються один з одним
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Усвідомити необхідності почуття страху	Казка про Страх	30 хв.	Виявляють розуміння, що страх необхідний для самозбереження
4.	Сприяти дослідженню власних почуттів і	Вправа «Намалюй свій страх»	30 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій

	переживань			
5.	Зняти емоційну напругу	Вправа «Повітряна куля»	10 хв.	Беруть активну участь в обговоренні
6.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Чарівна паличка»	15 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 4				
1.	Створити позитивний емоційний фон на зустрічі	Вправа «Ласкаве ім'я»	5 хв.	Учасники вітаються один з одним
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Розвивати навички саморегуляції	Вправа «Колективна казка»	20 хв.	Активно виконують вправу
4.	Розвивати навички відновлення емоційного стану	Вправа «Глибоке дихання»	10 хв.	Виконують вправу відповідно інструкції
5.	Знизити рівень тривоги, пошук та відновлення ресурсного стану, розвиток відчуття захищеності	Вправа «Фортеця захисту»	30 хв.	Активно виконують вправу
6.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Закінчи речення»	20 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 5				
1.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
2.	Створити позитивний емоційний фон	Вправа «Щоб говорити правду»	10 хв.	Учасники визначають та записують твердження
3.	Оволодіти навичками та вміннями, які допомагають перебороти страх	Вправа «Подаруй сердечко»	20 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій

4.	Пошуки ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності.	Вправа «Відвідування зоопарку»	20 хв.	Активно беруть участь у вправі
5.	Оволодіти вміннями і навичками подолати негативні емоції	Вправа «Відпускаємо негатив»	15 хв.	Відпрацювали вміння та навички відпускати свої негативні емоції
6.	Отримати зворотній зв'язок	«Побажання і мрії»	20 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Робота з батьками				
Заняття 1				
1.	Створити позитивний настрій, формувати відчуття безпеки й довіри в групі. Налаштувати на роботу повідомлення мети та завдань програми	Вправа «Клубок»	15 хв.	Емоційно налаштовані на роботу. Розповідають про себе та слухають інших
2.	Встановити принципи роботи групи, створити відчуття захисту	Прийняття правил роботи групи	5 хв.	Учасники приймають правила роботи у групі
3.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Я сподіваюся – я боюся»	15 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
4.	Увідомити головні цінності у житті	Притча «Найважливіші речі»	25 хв.	Учасники дають відповіді на запитання.
5.	Проаналізувати цінні речі у власному житті	Вправа «Всесвіт моїх маленьких цінностей»	30 хв.	Учасники зроблять аналіз власних цінностей, виконуючи вправу
6.	Розвивати навички саморегуляції	Вправа «Думай про дихання»	10 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій

7.	Формувати позитивний образ	Вправа «Хочу. Можу. Роблю»	30 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
8.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Підсумки»	30 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 2				
1.	Емоційне зближення учасників, продовження знайомства	Вправа «Щоб говорити правду»	10 хв.	Учасники діляться своїми думками
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Поглибити знання про дієві способи боротьби зі стресом	Мозковий штурм «Стрес я долаю за допомогою...»	10 хв.	Висловлюються про свої засоби боротьби зі стресом
4.	Поглибити знання про екстримальні стресові ситуації та їх наслідки	Інформаційне повідомлення «Стрес та його наслідки»	15 хв.	Учасники отримують знання про наслідки стресових ситуацій
5.	Розвивати навички концентрації уваги «тут і тепер»	Вправа «Психічна залученість»	15 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
6.	Пошуки ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності	Вправа «Карта допомоги»	30 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
7.	Отримати зворотній зв'язок	Підбиття підсумків заняття. Рефлексія	20 хв.	Висловлюють думки стосовно занять
Заняття 3				
1.	Налаштувати на роботу	Вправ «Привітання»	10 хв.	Учасники вітаються один з одним
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Виявити позитивні сторони учасників	Вправа «Я радий тебе бачити»	15 хв.	Учасники називають позитивні якості один

				одного
4.	Сприяти зближенню групи, самоаналіз учасника	Вправа «Хто Я?»	20 хв.	Учасники активно спілкуються між собою
5.	Отримати зворотній зв'язок	Підбиття підсумків. Рефлексія	20 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 4				
1.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
2.	Емоційне налаштування на роботу	Вправа «Торбинка»	10 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
3.	Поглибити знання про необхідність збереження психологічного здоров'я	Інформаційне повідомлення «Мотивація збереження психологічного здоров'я»	15 хв.	Учасники отримали знання про необхідність збереження психологічного здоров'я
4.	Сприяти зближенню групи	Відеопрезентація мультфільму «Маска щастя»	15 хв.	Учасники діляться враженнями
5.	Визначити основні чинники, які впливають на здоров'я	Вправа «Мое психологічне здоров'я»	15 хв.	Учасники отримали знання про важливість психологічного здоров'я
6.	Розвивати навички аналізу ситуації	Вправа «Притча»	20 хв.	Учасники діляться своїми думками
7.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Закінчи речення»	30 хв.	Висловлюються про свої враження та переживання
Заняття 5				
1.	Емоційне налаштування	Вправа. «Привітання»	15 хв.	Учасники вітаються один з одним
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування

3.	Розвивати навички управління емоціями	Відеопрезентація «Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах»	15 хв.	Учасники діляться своїми враженнями
4.	Налагодження стосунків батьків і дітей	Вправа «Автопортрет»	30 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
5.	Розвивати навички саморегуляції	Вправа «Дотягнись до зірок»	5 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
6.	Формувати плани спільної взаємодії та життєвих перспектив	Вправа «Обіцянка самому собі»	40 хв.	Учасники формують плани спільної взаємодії
7.	Підбиття підсумків	Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка». Підбиття підсумків заняття	30 хв.	Обмін набутими знаннями

Робота з педагогами

Заняття 1

1.	Налаштувати на роботу, повідомлення мети та завдань програми	Вступне слово психолога	10 хв.	Учасники усвідомлюють завдання програми
2.	Визначити очікування учасників	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Встановити принципи роботи в групі, створення відчуття захисту	Прийняття правил групи	5 хв.	Учасники приймають правила роботи групи
4.	Створити позитивний настрій, формувати відчуття безпеки й довіри в групі. Діагностика внутрішнього стану	Вправа «Яке Ти джерело світла?»	25 хв.	Учасники обговорюють власний вибір картки і пояснюють причини такого вибору

5.	Поглибити знання про психологічне здоров'я	Інформаційне повідомлення	15 хв.	Учасники отримали знання про необхідність збереження психологічного здоров'я
6.	Поглибити розуміння необхідності управляти емоціями	Вправа «Емоції як повітряні кульки»	15 хв.	Учасники ознайомились з технікою емоційного самоаналізу
7.	Розвивати навички керування психоемоційним станом	Вправа «Звук»	20 хв.	Виконують вправу відповідно до інструкцій
8.	Отримати зворотній зв'язок	Вправа «Побажання і мрії»	20 хв.	Висловлюють думки стосовно занять
Заняття 2				
1.	Налаштувати на роботу в групі	Вступне слово	5 хв.	Учасники налаштовані на роботу
2.	Визначити очікування учасників від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
3.	Встановити принципи роботи групи, створити відчуття захисту	Прийняття правил роботи групи	5 хв.	Учасники приймають правила роботи у групі
4.	Створити позитивний настрій	Вправа «Привітання»	10 хв.	Учасники вітаються один з одним
5.	Поглибити знання про емоційно-психологічний стан дітей, які пережили травматичний досвід	Інформаційне повідомлення «Емоційно-психологічний стан дітей, які пережили травматичний досвід»	20 хв.	Учасники набули знань про особливості емоційного стану дітей, які пережили травматичний досвід
6.	Поглибити знання про особливості поведінки дітей ВПО	Вправа «Поведінкові особливості дітей-переселенців»	30 хв.	Учасники набули знань про поведінку дітей
7.	Закріпити набуті	Вправа «Портрет	30 хв.	Виконують вправу

	знання	вчителя»		відповідно до інструкцій
8.	Отримати зворотній зв'язок	Підведення підсумків. Рефлексія «Побажання і мрії»	15 хв.	Обмін набутими знаннями
9.	Дослідити і виявити рівень тривожності після проходження програми психологічної корекції тривожності	Підсумкове тестування	30 хв.	Проходять методику оцінки тривожності

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Робота з дітьми

Заняття 1

«Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди»

Мета: знайомство між дітьми, емоційнозалучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність.

Час: 1 година 45 хвилин.

Обладнання: ватман, фломастери, фліпчарт, папір, фарба, олівці.

1. Вступне слово (5 хв.)

Розпочнемо перше заняття з привітання, з початком нашої спільної роботи. Мені хотілось, щоб ви спробували знайти собі друга, змогли пізнати щось нове і цікаве на наших заняттях.

2. Правила роботи під час заняття (5 хв.)

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

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватися певних правил. Давайте спробуємо визначити ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватися на наших заняттях.

Психолог спонукає дітей сформулювати правила для ефективної роботи в групі і записує їх на фліпчарт.

1. Не перебивати того, хто говорить.
2. Поважати один одного.
3. Бути щирим.
4. Бути активним.

3. Вправа «Шляхи» (10 хв.)

Мета: визначити, що очікують учасники.

Психолог пропонує дітям сісти навколо ватмана та намалювати фломастерами шляхи одне до одного (хто до кого захоче). Після того, як діти закінчать малювати шляхи, психолог пропонує кожному біля свого шляху коротко описати свої очікування від заняття.

4. Вправа «Перетворення» (15 хв.)

Мета: створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, бути чуйним до себе й інших.

Учасники називають своє ім'я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би ...». Учасники по черзі продовжують речення, пояснюючи, чому саме такий вибір. Коли останній учасник висловився, психолог дякує та оголошує: «Нехай девізом нашої роботи стануть слова «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди».

5. Вправа «Людина під дощем» (30 хв.) [13]

Мета: діагностика внутрішнього стану дитини.

Психолог пропонує дітям намалювати людину під дощем.

Обговорення:

1. Розкажіть про те, що зображено на малюнку, про конкретну людину, як вона себе відчуває?
2. Наскільки комфортно людині в цій ситуації?
3. Який у неї настрій?
4. Що їй найбільше хочеться зробити?
5. Дощ пішов несподівано чи за прогнозом?
6. Людина була готова до того, що піде дощ чи це для неї несподіванка?
7. Чи любите ви дощ? Чому?
8. В який момент часу застав дощ людину?
9. Які у неї перспективи?
10. Якщо людині під дощем дискомфортно (погано), то чим їй можна допомогти?
11. Що людина може зробити, щоб собі допомогти впоратися з дощем?

6. Вправа «Притча про картину спокою» (25 хв.) [6]

Мета: розвиток уяви та творчості, формування почуття безпеки.

В одній далекій країні жив багатій. У нього було все: величезний палац, багато помічників, скарби всього світу. Але не було чогось особливого, проте він хотів це мати. Тому не мав багатій спокою: не мав сну, не міг насолоджуватись тим, що в нього є. Він не знав, як собі допомогти. І ось одного разу багатій покликав до себе радників, яким розповів про те, що в нього є все, але він нещасливий. Радники відповіли своєму володарю, що йому може допомогти дещо особливе, те, що не купиш за гроші, – спокій. Володар не знав, який на вигляд спокій, тому скликав найкращих митців і попросив зобразити його. Коли роботи були завершені, володар обрав найкращу і нагородив митця скарбами. Цю картину він повісив у своїй вітальні й милувався нею щодня.

А зараз я попрошу вас намалювати свою картину спокою. В кінці учасники демонструють свої картини та розповідають про них.

7. Підведення підсумків заняття. Рефлексія (15 хв.)

Психолог пропонує дітям сісти навколо ватмана із зображеними на початку заняття шляхами і домалювати стежинки до тих учасників, до яких на початку не намалювали. Після того, як діти закінчать малювати шляхи, психолог пропонує кожному біля свого шляху коротко написати, чи справдилися їхні очікування від заняття. Проходить обговорення, обмін думками, враженнями і побажаннями.

Заняття 2 «Міцне дерево»

Мета: формувати психологічну стійкість дітей, спроможність до пристосування в складному світі.

Час: 1 година 40 хвилин.

Обладнання: «камінь розповідей», плакат, папір, олівці, фарби або пластилін, «банка для страхів», чарівна паличка.

1. Вправа «Коло імені» (15 хв.)

Мета: знайомство учасників, створення умов для ефективної роботи.

Психолог пропонує учасникам стати в коло, до центру кола виходить ті, чие ім'я починається на букву «В». Вони називають своє повне ім'я і так, як він хотів би, щоб його називали в групі. Вправа продовжується поки усі учасники не вийдуть до центру кола.

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Вправа «Історія з життя» (40 хв.)

Мета: виявлення особистих переживань.

«Діти, сідаємо в коло. Зараз ми будемо розповідати одне одному історії з життя. Це можуть бути веселі історії або сумні. Кожен, хто забажає розповісти історію зі свого життя, може це зробити, а хто не бажає – може просто уважно слухати. Погляньте на цей «камінь» – це «камінь розповідей». Лише той, хто його тримає в руках, має право говорити. Всі інші тихо слухають. Щоб якомога більше дітей мали змогу розповісти про себе, кожен повинен постаратися розповісти свою історію цікаво за п'ять хвилин. Я буду стежити за часом».

Діти по черзі, тримаючи «камінь розповідей», розповідають історії з життя. Обговорення.

– Чи було у вас відчуття, що вас усі уважно слухали?

– Що ви відчували під час розповіді?

– Чи пролунала розповідь, схожа на вашу?

– Чи розумієте ви тепер когось з учасників краще?

4. Вправа «Міцне дерево» (10 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, стабілізація внутрішнього стану.

Щоб протистояти неприємностям у житті, необхідно бути сильним. Насправді не кожен може похвалитися, що він сильний, але це можна уявити й відчувати тілом.

Спочатку давайте спробуємо похитатися з носків на п'ятки, відчувати напруження м'язів ніг. Потім постояти, напруживши м'язи живота, ніг, грудей.

Постарайтеся відчувати себе міцним деревом, коріння, яке міцно вросло в землю. Це дерево здатне витримати будь-яку негоду. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви наповнюєте своє тіло енергією.

5. Вправа «Банка з тривогами» (15 хв.)

Мета: психокорекція страху з метою зменшення його впливу на почуття та дії, формування почуття безпеки та спокою.

Діти малюють на папері свої страхи й тривоги, або ліплять з пластиліну свій страх. Усі ці страхи збираємо в банку і виходимо на вулицю, щоб позбавитись від своїх тривог (закопуємо банку).

Обговорення:

- Чи важко вам було малювати свої тривоги, страхи?
- Чи вдалося вам «закопати» свої страхи?

6. Вправа «Чарівна паличка». Рефлексія (15 хв.)

По черзі кожному учаснику психолог дає «чарівну паличку». Той, до кого потрапляє «чарівна паличка», говорить про свої мрії, побажання.

Заняття 3

«Усе в твоїх руках»

Мета: розкриття внутрішніх страхів, зняття м'язової та емоційної напруги, розслаблення.

Час: 1 година 35 хвилин.

Обладнання: плакат, олівці, папір, чарівна паличка.

1. Вправа «Привітання» (10 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу в групі.

Діти утворюють коло та об'єднуються у три групи: «європейці», «японці», «африканці». Потім кожен із учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: європейці потискають руки, «японці» кланяються, «африканці» труться спинами. Вправу можна повторити декілька разів, щоб кожен міг спробувати себе в різних ролях.

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Казка про Страх (30 хв.)

Мета: усвідомлення того, що страх – це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.

Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, повагу(показати позитивні емоційні стани на смайликах). Подумав і додав страх, недовіру, злість (показати негативні емоційні стани на смайликах). «Навіщо?» – запитаєте ви. Ось і послухайте. Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній радість і любов до навколишнього. І так добре їй на серці було! Сподобалися такі почуття. Раптом вона побачила Дракона. Він хотів схопити Людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна в неї затремтіли, в животі неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Людинатак ізробила. Побігла, тільки п'яти заблищали. Зупинилася, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його в п'яту. Йде вона далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх. І вирішила тоді знайти Дракона і перемогти його! А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, що Страх виріс більший за неї. Віннабрався таких сил, що почав вважати себе Господарем Людини! А вона, тим часом, знайшла Дракона і кричить йому: «Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!». Дракон і вийшов. Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набрався, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив він Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в неї великі зробилися. А в очах – Страх величезний. Побачив те Дракон, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно, промовивши: «Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!»! Розсердилася тоді Людина на свій Страх і вигнала його, сказавши: «Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця! Страх вийшов із Людини, але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив далеко не йти, а бути поблизу Людини: раптом та передумає і візьме його назад. Але Людина цього не помітила, так тішилася, що Страху позбулася! Вилізла вона з печери і не побачила, що перед нею, стоїть сам Дракон, не почула, як він регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла втекти – та не може! Хотіла Дракону відсіч дати – та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав). А Дракон відчув безпорадність Людини і вирішив її з'їсти! Почала вона кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує: «Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустиш мене до себе назад?» «Так, допоможи мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти – мій!» Страх погодився. Погано йому без Людини – наче й немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати. Тоді Людина побачила Дракона, який він великий, почула його слова, як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дуб разом із корінням, прибігла до Дракона, та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом товаришувала в Людині, яка допомогла перемогти Дракона! А Страх вона собі залишила, він за слугу став, щоб попереджав про небезпеку та допомагав розраховувати сили.

Запитання:

- Чому людина спочатку відмовилась від емоції страху?
- Що забрав страх із собою?
- З якою умовою людина пустила назад страх?
- Яка риса характеру товаришує зі страхом?
- Про що попереджає страх, в яких ситуаціях допомагає людині?

4. Вправа «Намалюй свій страх» (30 хв.)

Мета: виявити актуальний страх та з'ясувати ставлення до власного.

Психолог розбає кожному папір. Перед вами аркуш паперу і кольорові олівці та фарби. Необхідно намалювати страх таким, яким ви його бачите. Після того, як діти намалювали, відбувається обговорення:

- Як ти назвеш свій страх?
- Де відбуваються події?
- Де він проживає?
- Що він відчуває?
- Як його здолати?

5. Вправа «Повітряна куля» (10 хв.) [4]

Мета: зняття емоційної напруги.

Уявіть собі, що ви – велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворився маленький отвір, з якого поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення. Обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Чи вдалося вам відчути полегшення і розслаблення?

6. Вправа «Чарівна паличка». Рефлексія (15 хв.)

По черзі кожному учаснику психолог дає «чарівну паличку». Той, до кого потрапляє «чарівна паличка», говорить про свої мрії, побажання.

Заняття 4

«Фортеця»

Мета: емоційна стабілізація, зниження емоційного напруження, розвиток почуття захищеності.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: папір, олівці, фарби, плакат, пластилін, картон, ножиці, клей, скотч.

1. Вправа «Ласкаве ім'я» (5 хв.) [2]

Мета: створення позитивної атмосфери в групі.

Психолог пропонує кожному ласкаво назвати сусіда, який сидить праворуч, а той має подякувати, сказавши «Дякую».

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Вправа «Коллективна казка» (20 хв.)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розвиток креативності, емоційної стабілізації.

Психолог пропонує дітям відчувати себе письменником і придумати спільну казку. Можливі теми казок: «Сміливий їжачок», «Правда і брехня», «Жадібний багатій», «Непереможний лицар», «Кмітливий кіт», «Самотня принцеса/принц».

Перший оповідач говорить слово, другий його повторює та додає своє, яке відповідає за змістом, інші продовжують. Учасники разом придумують назву. Далі малюють спільний малюнок казки на ватмані, або кожен на своєму листку.

Обговорення:

- Чого вчить казка?
- Які риси має головний герой?
- Що було смішного у цій казці?

4. Вправа «Глибоке дихання» (10 хв.)

Мета: релаксація, зниження емоційного напруження.

Дихання заспокоює нервову систему, допомагає «вирівняти» емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, які нас турбують, відчуваємо, що можемо контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до 8, потім повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 15 або більше, скільки зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

5. Вправа «Фортеця захисту» (35 хв.) [7]

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, пошук та відновлення ресурсного стану, розвиток відчуття захищеності та міці.

Давайте з вами за допомогою паперу, пластиліну, скотчу та іншого матеріалу спробуємо створити справжню «Фортецю захисту». Фортеця – це те місце, де ви відчуватиме захист, вона буде давати вам відчуття сили та енергії, і там ви зможете зберігати важливі речі для себе і родини.

Питання для рефлексії:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення «Фортеці захисту»?
- З якого матеріалу побудована «Фортеця захисту»?
- Наскільки «Фортеця захисту» має міцні стіни?
- Якщо стіни недостатньо міцні, хто може допомогти їх зробити міцнішими?
- Як можна їх зміцнити?
- Кого або що «фортеця» захищає?
- Які ресурси/речі роблять сильнішими «жителів фортеці»?
- Хто обороняє «фортецю» від ворогів?

– Що візьмеш з собою у «Фортецю захисту»?

6. Вправа «Закінчи речення» (20 хв.) [2]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування дітей.

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 5

«Гармонія - мій стан душі»

Мета: навчання методам нервово-м'язової релаксації, прийомам розслаблення.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: плакат, папір, заготовки сердечок, олівці, фломастери чи фарби, картинки казкових героїв, повітряні кульки, нитки.

1. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

2. Вправа «Щоб говорити правду» (10 хв.)

Мета: емоційне налаштування на роботу.

Кожен учасник говорить про себе 4 твердження – 3 з них відповідають дійсності, а одне хибне. Учасники пробують визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини. Висновки порівнюють.

Обговорення:

– Чи складно було виконувати це завдання?

– На що ти звертав увагу, щоб визначитись?

3. Вправа «Подаруй сердечко» (20 хв.)

Мета: оволодіти навичками боротьби з власними страхом.

Психолог демонструє картинки «добрих» та «злих» казкових героїв.

Запитання до дітей: «Кого із них ви обрали б за друзів і чому? У кого з казкових героїв серце було кам'яне, зле, холодне, самотнє, золоте, палке, прекрасне?» Пропонуємо дітям подарувати своє паперове сердечкотому, хто подобається. Потім діти «злих» казкових персонажів перетворюють на «добрих», веселих, смішних, називаючи лагідними або смішними іменами. Придумують цим персонажам смішні звички, змінюють їх риси характеру.

Запитання:

– Як змінилися казкові герої?

– Чи легко було перетворити злого героя на доброго?

– Чи хочете ви зараз подружитися з ними? Чому?

4. Вправа «Відвідування зоопарку» (20 хв.) [8]

Мета: згуртування колективу, м'язова релаксація.

Ну і який відпочинок обходиться без масажу! Пропоную всім стати в коло один за одним. Зараз ми з вами вирушимо в зоопарк.

У зоопарку ранок. Службовець чистить граблями доріжки (рух пальців по спині вгору-вниз, вправо-вліво).

Потім він відкриває ворота зоопарку (ребрами долонь проводить направо і наліво від хребта).

Приходять перші відвідувачі (пальцями «бігати» по спині).

Вони йдуть до мавп і дивляться, як ті радісно стрибають (плескання руками навхрест). Поруч клітка із левами. Їм роздають корм, і леви з жадібністю їдять його (м'яти шию і лопатки).

Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають по воді (повільно провести долонями вниз по спині).

Поруч знаходиться клітка зі слонами (повільно натискати кулаками на спину).

А зараз відвідувачі йдуть в тераріум до змій. Плазуни повільно повзають по піску (робити рухи схожі на повзання змій долонями).

Ось і крокодил розкриває пащу і хапає їжу (коротко щипати руки і ноги).

А тепер колібри прилетіли в гніздо і влаштовуються там зручніше (запустити пальці у волосся і злегка посмикати їх).

А зараз відвідувачі йдуть до виходу і сідають на лавку (кінчиками пальців пробігти знизу вгору по спині, і покласти обидві руки на плечі).

5. Вправа «Відпускаємо негатив» (15 хв.)

Мета: оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати негативні емоції.

Психолог роздає учасникам різнокольорові повітряні кульки. Потім пропонує дітям вибрати одну або кілька кульок. Надуваючи кульку, учасник повинен разом із повітрям наповнити кульку своїми негативними емоціями, переживаннями, поганими спогадами. З цими кульками психолог разом з учасниками виходить на вилицю, і потім усі відпускають свої кульки, повторюючи при цьому: «Повітряна кулько, відлітай і усе погане забирай».

6. Підведення підсумків «Побажання і мрії» (20 хв.)

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

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?

Робота з батьками

Заняття 1

Позитивне ставлення до себе та власна життєва перспектива.

Мета: усвідомлення життєвих цінностей, формування позитивного ставлення до себе.

Час: 2 години 40 хвилин.

Обладнання: клубок ниток, плакат, стікери, ємкість прозора, каміння, пісок, вода, папір, ручки.

1. Вправа «Клубок» (15 хв.)

Мета: знайомство учасників.

Учасники групи стають у коло. Психолог пояснює: «Кожен з вас матиме можливість перекинути клубок ниток незнайомому (або добре знайомому) учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. Той, у кого в руках опиниться клубок, може назвати своє ім'я, або як би він хотів, щоб до нього звертались. Потім за бажанням розповісти коротко про себе (хто він, чим займається, що знаходиться в зоні його інтересів, як би він коротко охарактеризував себе одним словом). При цьому треба не забути тримати кінець нитки в руках! Вправа продовжується до того часу, доки усі учасники не будуть включені в «комунікативну павутинку».

Рефлексія: «Що ви можете сказати про комунікаційну павутину?» (тягнеться від одного до іншого; інколи може призвести до плутанини). «Що станеться, якщо я потягну свій кінець пряжі?» (інші відчують деякий тиск). «Що відчують інші, коли один з учасників роздратований або засмучений?».

2. Прийняття правил роботи у групі (5 хв.)

Мета: встановити принципи роботи в групі; створити відчуття захисту; усвідомити особливості спілкування у групі, сприяти організації ефективного простору для особистісного розвитку.

Психолог пропонує обговорити та прийняти правила роботи в групі, висловити свої. Після обговорення, правила записують на плакаті «Наші правила».

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 у рівні позиції, в тому числі й психолога, 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 групи. Тому під час занять усі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

3. «Я-висловлювання».

4. Щирість спілкування. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

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

6. Правило «СТОП». Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій вправі, 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 цим правилом не слід зловживати, так як воно обмежує людину в самопізнанні.

7. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, інші уважно слухають, даючи можливість сказати те, що він бажає. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

8. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, оцінюється не учасник, а лише його дії і поведінка. Не використовуються висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», «Мені не подобається твоя манера спілкування».

3. Вправа «Я сподіваюся – я боюся» (15 хв.)

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Психолог пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і страхи, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу в напружених ситуаціях, «Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Психолог зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?

4. Притча «Найважливіші речі» (30 хв.)

Мета: усвідомлення головних цінностей у житті.

(Для кращого емоційного ефекту потрібно розповідати і показувати. Для цього бажано узяти прозору ємкість, каміння, пісок і воду).

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 порожнього глечика 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 їх 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: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилику помовчав, а відтак мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – не дуже важливі речі, але які роблять життя більш яскравішим, наповнюють цікавими враженнями.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок – хвили життя, які самі наб'ються у проміжки між ними.

Обговорення:

1. Як ви думаєте, про що ця притча?
2. Хто несе відповідальність за те, чим наповнюється ваше життя?
3. А що для вас є найголовнішою цінністю?
4. Чи змінилися ваші головні пріоритети у житті, якщо так, то як?

5. Вправа «Всесвіт моїх маленьких цінностей» (30 хв.)

Мета: проаналізувати цінні речі у власному житті, які наповнюють його.

Психолог роздає кожному аркуш паперу і пропонує проаналізувати свої цінності у житті, все те, що робить вас щасливим, наповнює життя, змушує вас посміхатись. Наприклад, ваша улюблена музика, пора року, хобі, запах.

Обговорення:

- Чи важко вам було виконувати цю вправу, якщо так, то чому?
- Що ви відчували, коли виконували цю вправу?

Робимо перерву на 15 хвилин.

Пропонуємо учасникам випити каву, чай.

6. Вправа «Думай про дихання» (10 хв.)

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Зазвичай ми не помічаємо, як дихаємо. Зараз з вами потренуємося контролювати цей процес. Спочатку просто сконцентруйте свою увагу на тому, як ви дихаєте – зафіксуйте, коли ви вдихаєте, а коли видихаєте... А тепер починайте дихати повільно і якомога глибше. Уявіть, як свіже повітря входить у ваші легені, потім нижче, до самого живота. Відчуйте, як це відбувається. А тепер воно повільно і плавно виходить... Психолог пропонує учасникам зробити це 7-10 разів. Після цього проводиться обговорення:

– Як змінилися ваші відчуття, коли ви сконцентрувалися на диханні й почали дихати повільно і глибоко?

– Коли можна застосовувати такі вправи?

Це хороший спосіб зняти напруження і стрес. Коли ви відчуєте, що потрібно розслабитися, заспокоїтися, відпочити, сконцентруйте свою увагу на диханні і зробіть десять повільних глибоких вдихів і видихів. Намагайтеся відчути, як повітря входить і виходить з вас. Робити це краще із заплющеними очима.

7. Вправа «Хочу. Можу. Роблю» (30 хв.)

Мета: формування позитивного образу, дати можливість учасникам спробувати зробити аналіз своїх вчинків та поведінки.

Кожен з вас має велику внутрішню силу, але ви трохи заплутались і не уявляєте, як бути далі, переймаючись питанням «Чи вийде в мене?». Повірте, у вас усе вийде, і для цього вам потрібно взяти аркуш, розділити його на три частини і підписати кожна – ХОЧУ, МОЖУ, РОБЛЮ, заповнивши їх.

Обговорення :

– Про що було важче писати?

8. Вправа «Підсумки» (30 хв.)

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування.

Психолог пропонує учасникам відповісти на питання: «Які три головні висновки я зробив(ла) для себе за весь час роботи під час тренінгу?» Учасники озвучують свої висновки. На завершення психолог пропонує всім стати у коло і закінчити фразу: «Я бажаю всім у майбутньому...».

Заняття 2

Долаємо стрес разом!

Мета: формування навичок боротьби зі стресом.

Час: 1 години 45 хвилин.

Обладнання: плакат, печиво, додаток 1 для кожного учасника.

1. Вправа «Щоб говорити правду» (10 хв.)

Мета: продовження знайомства учасників.

Кожен учасник говорить про себе 4 твердження – 3 з них відповідають дійсності, а одне хибне. учасникинамагаються визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини. Висновки порівнюють [10].

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасникипо колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Мозковий штурм «Стрес я долаю за допомогою...» (10 хв.)

Мета: поглибити знання про дієві методи регуляції зі стресовими ситуаціями.

Кожному учаснику по черзі пропонується розповісти про власні дієві методи боротьби зі стресом.

4. Інформаційне повідомлення «Стрес та його наслідки» (15 хв.) [10]

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчуття те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку. Під впливом стрес-чинників (війна, зміна життя), виникають типові психологічні реакції, які можуть бути як негативні, так і позитивні. Позитивні: мобілізація психологічних можливостей, активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності, прояв інтересу, ентузіазму, активізація й оптимізація пізнавальної діяльності, підвищення готовності до рішучих і сміливих дій, витривалості, невибагливості, зниження порогу відчуттів, прискорення реакцій, зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності, виникнення азарту, емоційного збудження, підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів, покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість, покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася, підвищення рівня розвитку вольових якостей, посилення ролі соціально-значимих і високих громадських мотивів. Негативні: прояв занепокоєння, тривоги, загострення почуття самозбереження, гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки, нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності, руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі, недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях, втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії, поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності, виникнення гострих психотичних станів, прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор).

5. Вправа «Психічна залученість» (15 хв.)

Мета: стабілізація емоційного стану, набуття вміння знімати стресову напругу.

Кожен учасник отримує печиво. Уважно розглядає його, зосереджуючи увагу на текстурі, кольорі, формі тощо.

– Потім відчуйте, як воно пахне, зосередьтеся на його ароматі. Відкусіть маленький шматочок, відчуйте, як воно тане в роті, який він має присмак. Подумки ви починаєте відволікатися на інші речі? Як тільки це трапиться, знову зверніть увагу на печиво і повторіть попередні дії. В чому полягає сенс цієї вправи? Що ви зрозуміли для себе після виконання даної вправи?

Обговорення вправи.

6. Вправа «Карта допомоги» (30 хв.)

Мета: спонукати учасників до усвідомлення причин та реакцій на стрес, визначити основні методи саморегуляції стресу.

Кожному учаснику роздаються бланки «Карта допомоги» (додаток 3), яку вони самостійно складають. Потім робота в колі, за бажанням учасники діляться своєю картою, своїм досвідом. Відбувається презентація робіт. У кінці вправи рефлексія

Що ви відчували при складанні карти?

Чи були труднощі?

Що було найважче?

7. Підбиття підсумків заняття. Рефлексія (20хв.)

Заняття 3

Шляхи до самопізнання та відновлення власних сил

Мета: формування уявлення про себе, відновлення психологічної рівноваги, спокою та позитивного емоційного клімату в групі.

Час: 1 години 10 хвилин.

Обладнання: плакат, папір, ручки, картон, фарби, ножиці.

1. Вправа «Привітання» (10 хв.) [2]

Мета: створити позитивну атмосферу в групі.

Учасник утворюють коло та об'єднуються у три групи: «європейці», «японці», «африканці». Потім кожен із учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: європейці потискають руки, «японці» кланяються, «африканці» труться спинами. Вправу можна повторити декілька разів, щоб кожен міг би побувати в різних ролях.

Рефлексія:

– Легко вам було виконувати вправу?

– У якій ролі було найлегше і чому?

– В житті ви відповідаєте взаємністю, коли з вами вітаються незвичним для вас способом?

– Що при цьому ви відчуваєте?

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Вправа «Я радий тебе бачити ...» (15 хв.)

Мета: концентрація уваги на виявлених позитивних якостях учасників.

Кожен з учасників звертається до свого сусіда зі словами: «Я радий тебе бачити, тому що.....». Продовжити цей вислів треба не зовнішнім описом, а особистими якостями учасників.

Рефлексія:

– Легко було виконувати вправу?

– Що ви відчували, коли вам було потрібно звертатись до іншої людини зі словами «Я радий тебе бачити»?

4. Вправа «Хто Я?» (20 хв.) [7]

Мета: сприяти зближенню групи.

Учасникам пропонується замислитись над питанням «Хто я?», потім кожному роздаються листочки, на яких цифри від 1 до 10. Навпроти кожної цифри необхідно написати свої риси характеру, інтереси. Потім кожен віддає листок психологу, листки перемішуються у мішечку, і кожен вибирає собі один. Характеристики читаються вголос, і учасники намагаються відгадати, кому належить ця характеристика.

Рефлексія:

- Що ви відчували при виконанні цієї вправи?
- Чи легко було її виконувати?
- Важко було відгадати, кому належить характеристика?
- Часто вам в житті доводилося помилятися?
- Чи усі характеристики підходили учасникам?
- Які почуття виникли у вас під час виконання цієї вправи?

5. Підбиття підсумків. Рефлексія (20 хв.)

Заняття 4

Збереження психологічного здоров'я

Мета: формування усвідомлення цінності власного психологічного здоров'я, розвиток мотивації до його зміцнення та збереження.

Час: 1 година 50 хвилин.

Обладнання: мішечок, побажання, плакат, додаток 2.

1. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

2. Вправа «Торбинка» (10 хв.) [2]

Мета: емоційне налаштування на роботу, підвищення впевненості в собі і в своїх силах.

Психолог пропонує учасникам групи дістати по одному папірцю з торбинки (вази, скринька), який підкаже, що чекає на кожного з них сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання позитивно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості (побажання можна змінювати на розсуд психолога).

Приклади побажань. Тобі сьогодні особливо пощастить! Життя готує тобі приємний сюрприз! Усе складається для тебе найкращим чином! Сьогодні твій день, щастя тобі! Сьогодні Фортуна з тобою разом! Пам'ятай: ти народився, щоб бути щасливим! Сьогодні очікуй прибутку! Люби себе таким, яким ти є, – неповторним! Потурбуйся про здоров'я свого тіла і душі! Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш! Вищі сили оберігають тебе! У тебе є все, щоб насолоджуватися життям! Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе! Усі

твої бажання та мрії реалізуються, повір у це! Сьогодні з тобою спокій і радість!
Сьогодні щасливий день!

3. Інформаційне повідомлення (15 хв.)

«Мотивація збереження психологічного здоров'я»

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає його наявність. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними чинниками здоров'я є: спосіб життя – 50 %; навколишнє середовище – 20 %; генетичні (спадкові) чинники – 20 %; медичні чинники – 10 %. Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати самого себе та своє здоров'я. Розширення рамок нашої свідомості неминуче приводить до розуміння наших здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Збереження та зміцнення психологічного здоров'я допомагає зберегти оптимізм, добродушність і життєрадісність. Особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, тверезо мислити, є досить стійка в емоційному плані, віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно [8].

4. Відеопрезентація перегляд психологічного короткометражного мультфільму «Маска щастя» (15 хв.) [9].

Групова дискусія: «Як часто ми користуємось такими масками?», «Як я сприйматиму себе та інших у масці та без неї?», «Що можна зробити для себе і для оточуючих, щоб запобігти користуванню маскою?»

5. Вправа «Моє психологічне здоров'я» (15 хв.)

Мета: визначення основних чинників, які впливають на наше здоров'я.

Учасники групи ділять навпіл аркуш паперу. Лівий стовпчик матиме назву «Чинники, що найкраще впливають на моє психологічне здоров'я». Правий стовпчик – «Чинники, що найгірше впливають на моє психологічне здоров'я» (Додаток 2).

Обговорення результатів роботи.

6. Вправа «Притча» (20 хв.) [6]

Давним-давно, на горі Олімп жили-були боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людей і заселити Землю. Стали вирішувати: якою повинна бути людина. Один з богів сказав: «Людина повинна бути сильною», інший сказав: «Людина повинна бути здоровою», третій сказав: «Людина повинна бути розумною». А один з богів сказав: «Якщо все це буде у людини, вона стане подібною до нас». І, вирішили вони заховати головне, що є у людини – його

здоров'я. Стали вирішувати, куди б його діти? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші – за високі гори. І наймудріший з богів сказав: «Здоров'я треба заховати в самій людині». Так і живе з тих часів людина, намагаючись знайти своє здоров'я. Тільки не кожен може знайти і зберегти безцінний дар богів. Обговорення в групі.

7. Вправа «Закінчи речення» (30 хв.)

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування.

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 5

Прості рішення складної проблеми

Останнє заняття для батьків проводиться разом із дітьми, щоб закріпити отримані навички і навчити самостійно продовжувати роботу над собою, допомагаючи один одному вдома

Мета: закріплення знань і навичок самодопомоги при стресі, зрозуміти особливості реагування на стрес своєї дитини.

Час: 2 години 05 хвилин.

Обладнання: папір, ручка, плакат, стікери, мультимедійне обладнання, шпалери або великі ватмани, фарби, фломастери, музика, скринька для кожного учасника, заготовки з намальованими валізою, кошиком і м'ясорубкою.

1. Вправа «Привітання» (15 хв.) [2]

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, налагодити контакт батьків і дітей.

Учасники утворюють коло, об'єднуються у три групи: «європейці», «японці», «африканці». Потім кожен із учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: європейці потискають руки, «японці» кланяються, «африканці» труться спинами. Вправу можна повторити декілька разів, щоб кожен міг спробувати себе в різних ролях.

Рефлексія:

- Легко вам було виконувати вправу?
- Як вам виконувати вправу зі своїми батьками (дитиною) ?
- У якій ролі було найлегше і чому?
- В житті ви відповідаєте взаємністю, коли з вами вітаються незвичним для вас способом?
- Що при цьому ви відчуваєте?
- Що вам сподобалось найбільше?

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Відеопрезентація (15 хв.) [11]

Перегляд навчального психологічного фільму «Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах». Після перегляду обговорення та обмін думками, власним баченням.

4. Вправа «Автопортрет» (30 хв.)

Мета: налагодження стосунків батьків і дітей, поглиблення розуміння батьками емоційного стану своїх дітей.

Цю вправу батьки виконують разом із своїми дітьми. Кожній парі дається великий аркуш паперу, який підходить за розміром до зросту дитини. Дитина лягає на нього, а мати обводить контур тіла фломастером або олівцем. Після цього дитина створює «Образ самого себе». За допомогою кольору (фарби, фломастери, олівці, маркери) відображає все, що відчуває всередині себе, як відчувають себе різні частини тіла, якого вони кольору. Батьки при цьому лишень спостерігають.

Обговорення:

- Які емоції викликала робота з автопортретом?
- Розкажіть про свій малюнок.
- Які кольори використовували і чому ?
- Як ви зараз себе відчуваєте?
- Чи дивним вам здалися кольори, які використала дитина?

5. Вправа «Дотягнись до зірок (5 хв.) [5]

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Учасникам надається інструкція: «Станьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи. Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією, бажанням щось отримати, кимось стати... (15 секунд). А тепер простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся щосили! І ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)...». Коли у всіх учасників «зірочки лежатимуть в скриньках», можна продовжити. «Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію... (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її з неба і покладіть у скриньку до першої зірочки...». Дайте учасникам можливість «зірвати з неба» ще декілька зірок.

Робимо перерву на 15 хвилин. Пропонуємо учасникам випити чай, каву.

6. Вправа «Обіцянка самому собі» (25 хв.)

Мета: формувати життєву перспективу, плани спільної взаємодії.

Візьміть аркуш і запишіть три речі, які ви могли б зробити разом із своїми дітьми в кожній з трьох галузей (професійній, організаційній та особистій). Позначте зірочкою ті пункти, які ви можете виконати протягом наступного

місяця. У кожному розділі підкресліть той пункт, який ви можете спробувати реалізувати вже наступному тижні.

Ваш листок може виглядати приблизно так:

Особиста сфера: 1. Зайнятись йогою з дочкою. 2. Робити зарядку *. 3. Познайтись із сусідами, новими друзями дочки *.

Професійна сфера: 1. Записатись на курси з масажу*. 2. Вивчати корейську мову. 3. Підвищити свої знання корейської культури, навчити дочку водити авто.

Організаційна сфера: 1. Провести зустріч з новими друзями на природі *. 2. Зібратися для спільних розваг сім'ями з дітьми. 3. Влаштувати чаювання з групою*.

Перегляньте листок своїх планів і спробуйте відповісти на наступні питання:

1. Що на ваш погляд дає цей список?
2. Що корисне для своєї сім'ї в цьому плані?
3. Чи допомагає ця діяльність мені відсторонитися від негативних думок?
4. Чи можемо ми спільно з сім'єю надати цій діяльності якийсь новий зміст?
5. Чи може ця діяльність дати нам усвідомлення нових аспектів життя?

7. Вправа на рефлексію «Валіза, кошик, м'ясорубка». Підбиття підсумків заняття (30 хв.) [14]

Учасникам пропонуються три великих аркуші, на одному з них намальована валіза, на іншому – кошик для сміття, на останньому – м'ясорубка. На жовтому листочку, який прикріплюється до плаката із зображенням валізи, спробувати намалювати той важливий момент, який учасник отримав під час роботи в групі, хоче забрати з собою і використати у своїй діяльності. На синьому листочку те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна відправити в «кошик для сміття». Сірий листочок – це те, що виявилось потрібним, однак неготовим до використання у своїй роботі. Отже, те, що треба домислити, допрацювати, «докрутити», відправляється на аркуш із зображенням м'ясорубки. Листочки пишуться анонімно і приклеюються учасниками самостійно. Учасники це роблять спільно із своєю сім'єю.

Робота з педагогами

Заняття 1

Психологічна підтримка педагогів для збереження їх психічного здоров'я в умовах тривалої війни.

Тільки поруч із впевненим, спокійним дорослим, дитина може відчувати себе спокійно і захищено.

Мета: зняти емоційну напругу, відновити внутрішній спокій, набути практичних навичок боротьби зі стресом.

Час: 1 година 55 хвилин.

Обладнання: плакат, додаток 3, кульки, музика, додаток 4.

1. Вступне слово (10хв.)

Усе, що відбувається в країні, має сильний вплив на наш емоційний стан, на наше здоров'я, на зниження ефективності роботи під впливом негативних обставин. Ми починаємо нервувати, можемо відчувати неконтрольовану агресію або апатію. Це призводить до зниження працездатності й почуття провини. Воно, зі свого боку, знову призводить до стресу. І ми не можемо повноцінно працювати і бути взірцем спокою, плечем підтримки для своїх учнів, які потребують ще більшої нашої уваги і підтримки. І тому сьогодні ми з вами спробуємо розібратись у своїх емоціях і знайти необхідні ресурси для відновлення.

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

3. Прийняття правил (5 хв.)

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

У пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, до притч, легенд та приказок. Психолог пропонує учасникам перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи.

«Хочеш їсти калачі – не сиди на печі» (народна мудрість) – Бути активним.

«Щирість – це відкрите серце» (Ф. Ларошфуко) – Бути щирим, відкритим.

«Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають» (східна мудрість) – Проявляти співчуття, розуміння.

У кожного своя правда (Наполеон Бонапарт) – Бути толерантним.

Щастя на боці тих, хто вміє радіти моменту (Арістотель) – Працювати тут і тепер.

4. Вправа «Яке Ти джерело світла» (25 хв.)

Мета: налагодження контакту, діагностика внутрішнього стану учасника, позитивні емоції, підготовка до взаємодії; зняття напруги, створення відповідної атмосфери і настрою; надання учасникам можливості для позитивного саморозкриття, пошуку, представлення і усвідомлення своїх сильних якостей.

На столі лежать картки з різними джерелами світла, учасникам пропонується вибрати те, яке найбільш підходить для них.

Уявіть, що ви – джерело світла. Яке воно? Штучне чи природне, велике чи маленьке, кольорове чи однотонне, сяє чи мерехтить? Якби це джерело світла було у вашому тілі, де б воно розташовувалося? У голові, животі, грудях чи може у всьому тілі? Якщо хочете, покладіть руку на це місце. Повільно вдихніть та видихніть. Уявіть, що світло розтікається по всьому тілу. Ця вправа допомагає заспокоїтися, відчути більше сили.

Потім кожен розповідає, чому саме це джерело обрав. Обмін враженнями.

5. Інформаційне повідомлення (15 хв.) [12]

Мета: ознайомити учасників з поняттями психічне здоров'я та психологічна здорова людина.

Давайте з вами розглянемо поняття психічного здоров'я, що це і на що воно впливає.

Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Психологічно здорова людина – це, перш за все, людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя, перш за все, на саму себе і отримує уроки у несприятливих ситуаціях. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Людина знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або «баланс». І перш за все, це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати основні складові психічного здоров'я і благополуччя. Їх усього шість.

1. Прийняття себе як людини гідної поваги.
2. Уміння підтримувати позитивні і теплі відносини з іншими.
3. Автономність.
4. Екологічна майстерність.
5. Наявність мети в житті.
6. Самовдосконалення.

6. Вправа «Емоції, як повітряні кульки» (15 хв.)

Мета: зниження емоційної напруги і підвищення тону групи; розвиток самоусвідомлення.

– Ми з'ясували, що таке психологічне здоров'я. Тепер пропоную Вам згадати, що всі ми родом з дитинства, і в душі завжди залишаємось частково дитиною. Пограємо з повітряними кульками.

Психолог запускає учасникам три повітряних кулі. Одна надута дуже сильно, друга – дуже слабко, а третя куля – вміру. Педагогічні працівники перекидають кулі один одному.

Рефлексія:

– Як Ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної? (за ступенем наповненості повітря)

– Що загрожує кулі, яка надута надмірно? (вона може луснути)

– Що загрожує кулі, що надута дуже слабко? (вона занадто м'яка і не може зберегти форму кулі, навіть за незначного натискання на неї).

– Яка куля довше «проживе»? (у міру надута)

– Чи траплялося Вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лопне»?

– Як Ви думаєте, які почуття її переполюють?

Дорогі вчителі, завжди пам'ятайте правило: «Переполювання будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечно, як занадто багато повітря в кульці!».

Але є ситуації, які не завжди від нас залежать, тож продовжуємо працювати далі і знаходити шляхи вирішення наших проблем.

7. Вправа «Звук» (20 хв.)

Мета: навчитись за допомогою органів чуття переключатись зі стану тривоги і стресу в ситуацію «тут і зараз», познайомитись з методами стабілізації психіки.

Кращезаплющити очі, щоб не відволікатися, зосередитися й вирізнити 3–5 різних звуків у приміщенні (рух стрілки годинника тощо).

Потім треба так само спробувати відокремити кілька звуків за межами приміщення (сигнал машини з вулиці, розмову перехожих).

Коли ми використовуємо органи чуття (у цьому випадку слух), то повертаємо організм до тілесного контакту з оточенням, що є для нього первинним. Так ми перефокусовуємо увагу на момент «тут і зараз», і наше тіло розуміє, що воно в безпеці. Тобто ми зі стану стресу повертаємо його до стану «okey».

А зараз спробуємо зосередитися на відчуттях тіла. Які вони? Вам спекотно? Холодно? Тремтять руки? Або, навпаки, десь у тілі вам приємно: відчувається тепло, розслабляються м'язи, з'являється усмішка?

Акцентувати увагу треба якраз на відчуттях другого типу, позитивних. Відчуття треба, до речі, відстежувати, описувати й називати.

Наприклад, ти сидиш, починаєш слухати й потім думаєш: «Що відбувається з моїм тілом? Я відчуваю тепло, холод, легкість у голові, стиснення або, навпаки, розслаблення?». А потім аналізуєш, чи ці відчуття позитивні, негативні або нейтральні саме для тебе. Бо, наприклад, навіть тепло може бути як позитивним, так і негативним: можливо, зараз тобі й так спекотно та хочеться прохолоди. Або відчуття може бути нейтральним, це теж добре.

Проте, коли фіксуєш негативне відчуття, треба його «переключити». Для цього можна перейти до наступної практики. Тут ти відстежуєш, чи є якась частина тіла, якій у цей момент добре. Це можуть бути ніс, вухо, повіки, руки, ноги, що завгодно. Тоді ти фокусуєш увагу на тій точці, де в тебе приємні

відчуття «залишаєшся» там. Тобто переводити фокус уваги з рук, які тремтять, наприклад, на щоки, які в тебе теплі.

А зараз переходимо на зір.

Знайдіть у кімнаті шість різних кольорів. Вправу також можна модифікувати: знайти чотири білих предмети, сім зелених тощо. Подумаєте, що відбувається в цей момент. Ми використовуємо такий орган чуття як зір і повертаємо тіло в момент «тут і зараз», показуємо йому, що все гаразд, ти тут, у кімнаті, у безпеці. Якщо ви на вулиці, можна адаптувати чи поглибити завдання. Наприклад, знайти п'ять (три, сім) ознак пори року, птахів, людей із відповідним кольором одягу, тощо (Додаток 4).

8. Підведення підсумків «Побажання і мрії» (20 хв.)

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

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось під час заняття?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?

А потім на папірці учасники записують два твердження: «Мої побажання (комусь із групи)», «Мої мрії на майбутнє» (стосовно теми заняття).

Заняття 2

Формування психологічної готовності вчителів до роботи з дітьми

Мета: формувати готовність до роботи педагогів з дітьми, які були змушені переїхати через війну.

Час: 2 години 20 хвилин.

Обладнання: фліпчарт, папір для фліпчарту, стікери, фломастери, скотч, ножиці, плакат, журнали, клей, ватман, додаток 5.

1. Вступ (5 хв.)

Події, які відбуваються сьогодні в Україні, безпосередньо, впливають на наші думки, на наше світосприйняття, на наш спосіб життя. Ми не можемо бути відірваними від цих подій, тому що вони так чи інакше вриваються у наше звичне життя і відображаються на наших професійних вміннях та навичках. Сьогодні ми зібралися на тренінгу для того, щоб не тільки поговорити про дітей – вимушених переселенців, а розробити спільний алгоритм дій, який надасть можливість цим дітям безболісно адаптуватися до нових умов навчання та проживання. Ви будете згодні зі мною, що саме від нас залежить, наскільки швидко дитина, яка була вимушена покинути рідну домівку, зможе відчути підтримку, турботу, розуміння; наскільки швидко вона стане єдиним цілим з новим колективом. Поговоримо й про вимоги, які стоять перед закладом та педагогом. Учитель є ключовою фігурою на шляху адаптації дитини. Безперечно, ефективність даного процесу буде залежати від здатності педагога

«прийняти» дитину до класу й зробити все можливе, щоб вона почувала себе захищеною.

2. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Після озвучення очікувань, розміщуємо їх на плакаті з відповідною назвою.

3. Вправа «Правила роботи групи» (5 хв.)

Мета: прийняти правила для ефективної роботи групи під час тренінгу.

Для того, щоб наша група працювала ефективно, щоб кожний учасник почувався комфортно і міг висловлювати свої думки, нам потрібно прийняти правила групи, яких ми будемо дотримуватися протягом заняття. Психолог пропонує учасникам назвати умови співпраці, потрібні їм для ефективної роботи в групі. Разом з групою, переформулювавши умови в правила, записати на фліпчарті «Правила нашої групи».

4. Вправа «Привітання» (10 хв.)

Мета: налаштування вчителів на групову взаємодію та створити умови для працездатності групи.

Усі встають і під звуки музики підходять до кожного, щоб привітатись різними способами, будь-то рукостискання чи обійми.

5. Інформаційне повідомлення «Емоційно-психологічний стан дітей, які пережили травматичний досвід» (20 хв.) [15]

Внаслідок травматичного досвіду в людини змінюється уявлення про себе та світ. Якщо до травматичного досвіду людина вважала себе «Я – хороша»; «Світ не загрозливий для мене» і «У цьому незагрозливому світі зі мною нічого не може статися», то після такого досвіду в неї ставлення до себе і світу змінюється на протилежне: «Я – погана», «Світ загрозливий для мене», «У цьому загрозливому світі зі мною може статися все, що завгодно». Людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям (бажано перед тренінгом зробити заготовку і повісити на фліпчарт):

- Втрата автономності («Я не керую процесом. Мене кудись несе»).
- Втрата суб'єктивності («Це не я приймаю рішення у своєму житті. Хтось зверху за мене все вирішує»).
- Порушення ідентичності.
- Розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли).
- Регрес (повернення до попередніх станів розвитку: енурез, смоктання пальця, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку ...).
- Побоювання відторгнення, що їх будуть ідентифікувати з ворогами.
- Відчуття незахищеності.
- Стан жертви.
- Злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити).
- Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє.
- Сором, низька самооцінка, почуття провини.

– Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад.

Запитання для зворотного зв'язку:

– Як отриману інформацію Ви будете використовувати в роботі?

Перерва 15 хвилин. Пропонуємо випити чай, каву.

6. Вправа «Поведінкові особливості дітей-переселенців» (30 хв.)

Мета: визначити поведінкові особливості дітей-переселенців різних вікових груп.

Психолог об'єднує учасників у 2 підгрупи; кожна підгрупа отримує завдання скласти перелік поведінкових особливостей дітей-переселенців у вікових групах: «Поведінкові особливості дітей-переселенців від 7 до 12 років», «Поведінкові особливості дітей-переселенців підліткового віку» (Додаток 5).

Після роботи групи презентують свої напрацювання.

7. «Портрет вчителя» (30 хв.)

Мета: сприяти ефективній професійній ідентифікації вчителя, закріплення набутих знань.

Психолог об'єднує учасників у дві групи і пропонує створити у вигляді колажу символічний портрет сучасного педагога, яким він має бути, враховуючи події сьогодення. Перша група робить акцент на професійних вміннях і навичках, які необхідні вчителю сьогодні, а друга група – портрет з урахуванням емоційної складової, психологічних вмінь і навичок. Потім кожна група презентує свою роботу.

8. Вправа «Підсумки» (15 хв.)

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Психолог пропонує учасникам відповісти на питання «Які три головні висновки я зробив(ла) для себе за весь час роботи на тренінгу?». Учасники озвучують свої висновки. На завершення тренер пропонує всім стати у коло і закінчити фразу: «Я бажаю всім у майбутньому...».

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Методика проведення програми ґрунтується на принципі наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного. Протягом занять важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх усобі підтримувати. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок дій при стресі та способи саморегуляції власним емоційним станом. Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовка технічних засобів (фліпчарт, мультимедійне обладнання та ін.) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів. Склад групи – 8-14 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчутти себе невід'ємною частиною групи.

Для ефективного використання даної програми практичному психологу потрібно вивчити особливості людей, з якими він буде працювати, орієнтуватись у можливих труднощах у налагодженні стосунків, тому що внаслідок травматичного досвіду в людини змінюється уявлення про себе та світ. Вона переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям.

Також важливо психологу самостійно оцінити свій потенціал та мотивацію: проаналізувати свій характер, цінності, переконання і запитати себе: чи зможу я неупереджено та нейтрально ставитися до людини, яка пережила травмуючі події.

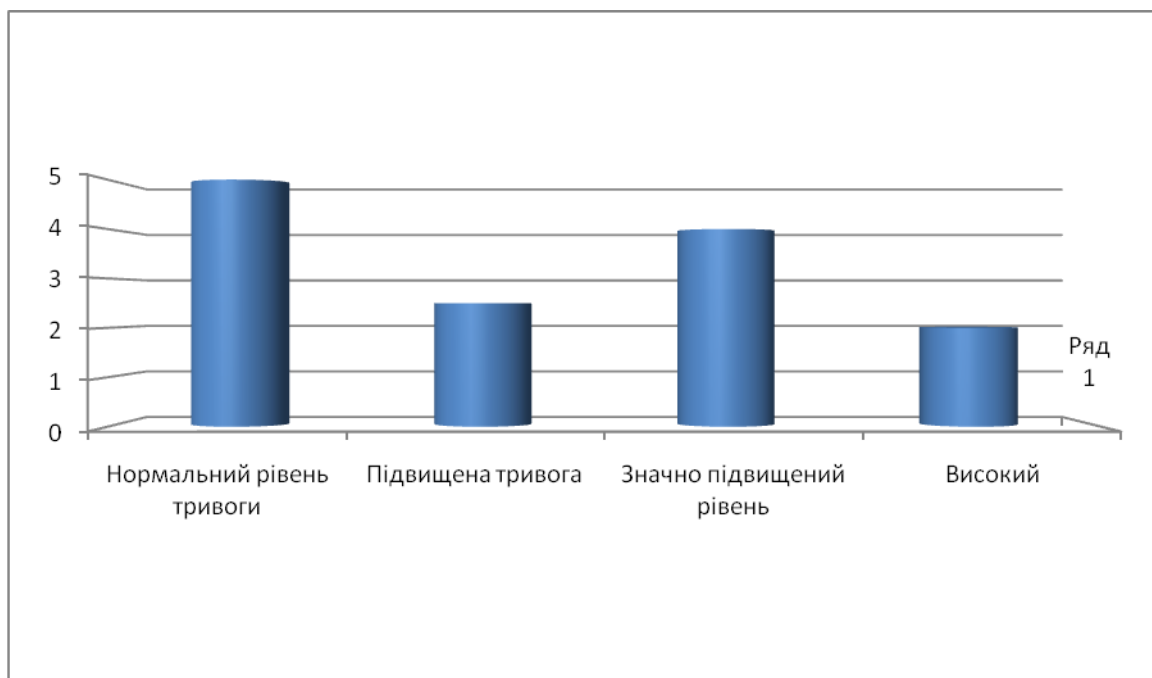
Заняття бажано проводити зпершу з учителями, потім діти і батьки. Тренінги проводимо один раз на тиждень для усіх категорій.

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Для здійснення аналізу ефективності профілактичної роботи було проведено повторне тестування учасників програми. Результати аналізувались шляхом їх якісної обробки. За шкалою явної тривожності для дітей – CMAS виявлено 4 рівні.

Нормальний рівень тривожності спостерігається лише у п'ятьох дітей ВПО (29,4%). Дещо підвищену тривожність виявлено у шістьох дітей (35,2%). Значно підвищений рівень тривожності було виявлено у чотирьох дітей (23,4%), дві дитини мають дуже високий рівень тривожності, що становить (12 %).

Результати опитування щодо виявлення рівня вираження страхів у дітей наочно демонструє наведена діаграма.



За методикою діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна виявили три рівні вираження тривожності: низька, помірна і висока.

Як показали результати дослідження, у дітей переважає високий рівень тривожності або рівень, наближений до високого. Найбільше діти бояться смерті, різких звуків, втрати близьких, темряви, самотності. Саме тому особливою формою психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на створення максимально сприятливих умов для оптимізації як загального психічного розвитку особистості дітей, так і подолання страхів та розвиток емоційної стабільності є використання групових та індивідуальних форм роботи, на яких діти за допомогою спеціальних вправ позбавляються своїх страхів. Після впровадження профілактичної програми в експериментальній групі було здійснено повторне дослідження дітей в ЕГ і КГ за тими самими методиками:

– методика «Шкала явної тривожності СМАС» в адаптації А. М. Прихожан (див. табл.1.);

– методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна (див. табл. 2).

Результати проведеного контрольного експерименту щодо виявлення рівня тривожності відображено в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Шкала явної тривожності CMAS

№ п/п	Рівні тривожності	Діти	
		до ПП	після ПП
1.	Нормальний рівень тривожності	29,4%	64%
2.	Деяко підвищена тривожність	35,2%	27%
3.	Явно підвищена тривожність	23,4%	9 %
4.	Дуже високий рівень тривожності	12%	0%

Таблиця 2

**Рівні тривожності віку (%) (методика діагностики самооцінки
Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна)**

№ п/п	Рівні тривожності	Діти	
		до ПК	після ПК
1.	Низька тривожність	25%	40%
2.	Помірна тривожність	35%	30%
3.	Висока тривожність	40%	30%

Як показали результати контрольного експерименту, в дітей переважає низький та нормальний рівні тривожності, що говорить про ефективність проведеної роботи щодо розвитку емоційної стабільності. Розроблена та апробована програма розвитку емоційної стабільності сприяє не тільки усуненню, запобіганню та подоланню наслідків травматичних подій, страхів та розвитку емоційної стабільності, але й відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості.

1. Для оперативної оцінки та діагностики психологічного стану було застосовано методику САН (самопочуття, активність, настрої) В. А. Доскіна та ін. «Тест нервово-психічної адаптації, для проведення оцінки психічного стану». За допомогою методики САН можливо як діагностувати в короткому часовому діапазоні психологічний стан людини, так і відслідковувати динаміку цього стану в певному часовому інтервалі, власне проводити багаторазове (повторне) тестування.

Для дорослої категорії проводилось дослідження за методикою «САН». Необхідно співвіднести свій стан із певною оцінкою на шкалі. Шкала складається з індексів (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрої). Потрібно обрати і відмітити індекс, що найбільш достовірно відображає його стан у момент обстеження. Обробляючи результати дослідження, бали перераховуються в «сирі» від 1 до 7. Кількісний результат являє собою суму первинних балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне). Тест складається з 30 тверджень. Приблизний час на виконання методики 10-15 хвилин. У більшості

спостерігались середній та низький рівень за означеними вище шкалами. Не виявилось респондентів із високим рівнем самопочуття, активності і настрою. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 3 та 3.1.

Таблиця 3

Методика САН

Рівень тривожності	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий рівень	-	-	-
Середній рівень	66%	66%	64%
Низький рівень	34%	34%	36%

Після проведеної роботи показники змінились.

Рівень тривожності	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий рівень	60%	66%	59%
Середній рівень	40%	34%	41%
Низький рівень	-	-	-

Після дослідження нервово-психічної адаптації немає жодного з найвищим рівнем адаптації.

Таблиця 3.1

Рівень адаптованості	До ПП	Після ПП
Повністю адаптований	-	20%
Майже адаптований	20%	45%
Частково адаптований	46,7%	35%
Легка патологія адаптації	24%	-
Явна патологія адаптації (Дезадаптація)	9,3%	-

Коли почалася війна, вона застала людей неочікувано, раптово. На той момент кожен був у якійсь своїй ситуації: хтось страждав від ПТСР, хтось від депресії, хтось мав проблеми у стосунках із рідними, на роботі тощо.

Початок війни – це дуже сильна шокова подія, яка повністю змінює світ навколо і може вплинути по-різному. Можлива, як позитивна динаміка впливу, де війна мобілізує сили і слугує поштовхом до руху, так і негативна. Це залежить від світосприйняття людини і глибини її проблеми.

Поєднання зміни світу навколо сильної шоквої події може дати, як би це не парадоксально звучало, сильний поштовх до одужання. Тому що з'являються нові мобілізовані сили, використати які людина може на власний розсуд. Покращення ментального здоров'я також може відбутися за рахунок таких сил.

Стрес – це невід'ємна частина розвитку, що запускає новий цикл руху, а за ним і наші потенціали, резерви й можливості психіки й організму. Тому уникати або боятися стресу – це безпосередньо уникати самого життя. Адже в

цій нелегкій ситуації нам треба об'єднуватись і допомогти людям знайти в собі сили розвиватись далі.

Програма пройшла апробацію з 04.03.2022 по 05.09.2022 н.р. у Пісківському ліцеї Заводської міської ради Миргородського району Полтавської області.

Кількість учасників:

Діти – 17

Дорослі – 14

Вчителі – 10.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794. URL: imzo.gov.ua/2022/08/03/lyst-mon-vid-02-08-2022-1-8794-22-shchodo-diial-nosti-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-v-2022-2023-navchal-nomu-rotsi/ (дата звернення: 11.06.2022).

2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті: науково-виробниче видання. Київ: «Шкільний світ», 2017.

3. Вікторія Назаревич. Арт-терапія при корекції дитячих страхів.

URL:<https://www.youtube.com/watch?v=BjZTtd9bQg8> (дата звернення: 09.06.2022)

4. Дмитро Карпачов вправа «Повітрена куля» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tivmYcxt9Tc> (дата звернення: 29.04.2022).

5. Дитячий психолог вправа «Дотягнутись до зірок» URL:<https://www.facebook.com/dytyachyjpsycholog/posts/1549423055253957/> (дата звернення: 29.04.2022).

6. Притча Картина спокою URL:<https://www.istoriyi.com/10712/> (дата звернення: 29.04.2022).

7. Кітура О. Посібник групових занять з використанням Арт-методик для дітей. Розроблено в межах проєкту, що реалізується ГО «Мережа Центрів Едукації» за підтримки ЮНІСЕФ в рамках проєкту «Спільно | твоя підтримка поруч» у партнерстві з МБФ «Партнерство «Кожній дитині» та КУ Інститут міста.

8. Вправа «Відвідування зоопарку»

URL:<https://www.facebook.com/teligyschool/posts/844071546110818/>(дата звернення: 29.04.2022).

9. Короткий психологічний мультфільм «Маска щастя»
URL:<https://www.youtube.com/watch?v=7UxgSVEW2EU> (дата звернення: 29.04.2022).

10. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401.

11. Психічне здоров'я- основа щасливого життя людини.

URL: <https://brovmedcentr.in.ua/2018/10/09/> (дата звернення: 03.06.2022).

12. Вікіпедія «Психічне здоров'я».

13. Людина під дощем. URL: <https://dytpsycholog.com/2015/08/05/>(дата звернення: 11.05.2022)

14. Всеосвіта, вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка» URL: <https://vseosvita.ua/library/refleksia-rukzak-masorubka-smitnik-542721.html>

15. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.

Додаток 1

Вправа «Карта допомоги»

«Карта допомоги при стресі»

1. Визначте свої Топ-3 чинники, що викликають у вас стрес?
2. Визначте свої ТОП-3 прояви організму (як він реагує) на стрес?
3. Визначте ТОП-3 рішення(як ви долаєте стес) у роботі над собою в ситуації стесу?
4. Визначте ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку? (Вони мають відповідати вимогам СМАРТ (конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу).
5. Визначте ТОП-3 людини, яким ви зателефонуєте в ситуації стесу? (Конкретні імена та контактна інформація).
6. Визначте ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (Приклад: члени родини, друзі, служби екстреної допомоги).
7. Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для вас? (Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій).

Додаток 2

Вправа «Моє психологічне здоров'я»

Як допомогти дитині усвідомити жахливі події?

Обмежте доступ дитини до неприємних та неважливих подробиць.
Наприклад, зверніть увагу та обмежте доступ дитини до медіа, де зазвичай

подають надемоційну та жахливу інформацію і зображення, які дитина може не зрозуміти або які можуть її налякати.

Не треба фальшиво підбадьорювати дитину або удавати, нібито нічого не відбулося. Якщо дитина зустрілась із тривожною чи лякаючою інформацією, визнайте це, щоб набути спільного розуміння. Дорослі ніколи не повинні надавати дітям неправдиву інформацію про те, що трапилось, навіть якщо метою цього є «захистити» дитину. Навіть у надважких обставинах (наприклад, у випадку суїциду) дитині треба надати основні факти про те, що трапилось. Дитина, від якої приховують важливу інформацію, або яку вводять в оману, відчувається менш захищеною; це може призвести до того, що дитина буде боятись цих речей більше, ніж вони того варті. Дозвольте дитині зрозуміти, чи вплине ця подія на її повсякденне життя, і якщо вплине, то як саме.

Ретельно відбирайте, що саме казати дитині, зважаючи на те, що вона побачила та почула; надавайте дитині лише ту інформацію, яка відповідає саме на ті питання, які задає дитина. Не робіть припущень щодо того, про що вже відомо їй. Дорослий може почати розмову, наприклад, з такого коментаря: «Я помітив(ла), що ти дивишся новини про Україну. Там показують танки, що рухаються вулицями міст. Що ти думаєш про це? Чи маєш якісь запитання?». Дитина може запитати про додаткову інформацію, а може й ні. Якщо ні, то батько або вихователь може сказати: «Навіть якщо в тебе зараз немає запитань, я хочу, щоб ти знав(ла), що завжди зможеш задати мені питання, коли вони в тебе з'являться. Такі новини можуть налякати та збити з пантелику навіть дорослого».

Говоріть мовою, яка точно передає зміст та відповідає віку дитини. Обираючи об'єм, тип та складність інформації, яку ви надаєте, зважте на вік та ступінь розвитку дитини. Наприклад, якщо сказати дитині дошкільного віку, що його/її дідусь «пішов» або «наказав довго жити», то вона лише заплутається. Краще прямо сказати: «Дідусь помер. Чи знаєш ти, що це означає, коли хтось помирає?».

Зважте на те, що може знадобитися декілька розмов. Не обов'язково намагатися втиснути всю необхідну інформацію в одну розмову, особливо з молодшими дітьми. Іноді повторення фактів допомагає визнати та зрозуміти інформацію, яку ви їм надаєте.

Заздалегідь продумайте, як керуватимете сильними емоціями дитини (такими як страх, сум, гнів, горе). Дозвольте дитині зрозуміти, що дорослі теж іноді відчувають такі самі емоції, але вміють впоратись зі страхом, розповідаючи про це та розділяючи почуття з іншими, коли це доречно.

Заспокойте дитину, надавши їй фізичний комфорт. Діти, особливо маленькі, в обставинах стресу потребують радше заспокійливих обіймів та фізичного контакту, ніж заспокійливих слів.

Дітей старшого віку спрямуйте до надійних медіа та джерел новин, із яких вони отримуватимуть точну інформацію. Потім поговоріть із ними, щоб обговорити те, що вони прочитали або побачили, або щоб відповісти на

питання, які у них можуть виникнути. Діти різного віку зазвичай отримують інформацію з різноманітних джерел, серед яких є й такі, що навмисно драматизують або надають недостовірні дані (наприклад, соціальні мережі). Особливо це стосується підлітків та дітей препубертатного віку, які можуть отримувати інформацію з ненадійних джерел, що лише збільшує плутанину.

Врахуйте можливість звернутись до професіоналів, які є у вашій спільноті, таких як священники, медичні працівники або психологи – у тому разі, якщо потребуватимете додаткових порад, як розповісти дитині важку інформацію про те, що трапилось у вашому житті.

Додаток 3

Вправа «Звук»

Формування навичок емоційної регуляції, техніки заземлення. Самозаспокоєння

Знайдіть заземляючий об'єкт, який притягує вас. Це може бути щось на зразок гладкого каменю або відполірованого шматочка скла, щось на зразок клубка пряжі, текстура якого здається вам комфортною; це може бути щось на кшталт маленької статуетки або щось, що пов'язано у вас з хорошими спогадами. Носіть цей об'єкт з собою там, де його легко зберігати, і діставайте, коли вам потрібно заземлитися. Заваріть чашку чаю, кави або гарячого шоколаду. Виконайте кожну дію з максимальною уважністю, помічаючи кожний рух, який робить ваше тіло; ось ваші пальці стиснули ручку чайника, ось долоня відчула холод крана, коли ви вмикаєте воду, ось ви відчуваєте, як чайник у вашій руці стає важче у міру заповнення водою. Коли напій буде готовий, робіть невеликі ковтки усвідомлено, зручно вмостившись у спокійному місці.

Відзначте п'ять почуттів

1. Знайдіть знайомий запах (парфуми, мило, лосьйон, чай, ефірні масла і т.п.) і нехай це буде звичкою вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть цей запах з собою і вдихайте кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. Одягніть ваш улюблений одяг – це можуть бути шкарпетки, улюблений светр або м'яка приємна майка. Відзначте текстуру, колір, запах цього одягу. Для цих же цілей підійде ковдра або плед.

3. Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть.

Використовуйте тіло

1. Відзначте, як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно «врости» стопами в підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги – це підстава добротного будинку,

міцно пов'язаного із землею, відчутти в прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.

2. Ляжте на підлогу. Швидко проскануйте своє тіло, щоб відзначити в яких саме місцях підлога торкається вашого тіла, які частини тіла відчують її і сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстури, температури. Відзначте всі вібрації, які ви зараз можете відчутти в будинку. Ви можете поставити на підлогу музичну колонку і відчувати її вібрації.

3. Рухайтесь! Покачайте ногами, звертаючи увагу на відчуття, як рухається кожна нога окремо. Спробуйте, як може рухатися нога окремо, коли всі інші частини тіла залишаються нерухомими. Виконайте те ж саме з пальцями, відчуючи силу в м'язах, їх напруга і розслаблення під час виконання руху.

4. Ритм. Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по склу або будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

5. Займіться активністю, яка б залучала всі частини тіла. Підіть до саду виривати бур'яни. Спробуйте навчитися в'язати. Купіть кінетичний пісок, глину або щось ще, що задіює дрібну моторику. Помийте посуд, звертаючи уваги на фізичні відчуття.

Спостерігайте навколо

1. Вийдіть на вулицю (або подивіться у вікно) і знайдіть будь-який об'єкт. Відзначте якомога більше деталей цього об'єкта. Наприклад, якщо ви вибрали дерево, відзначте, як на нього падає світло, і куди відкидають тінь гілки. Розгляньте, чи багато у нього гілок, чи є на них бруньки або листя.

2. Повільно пройдіться по простору, в якому ви перебуваєте, спробуйте відзначати кожне зіткнення ноги з землею. Відзначте, яка частина стопи торкається землі, і де ви відчуваєте тиск. Відзначте, як ваша стопа відривається від землі і той момент, коли ви, по суті, балансуєте на одній нозі, перш ніж опустити ногу в наступному кроці.

3. Знайдіть щось поруч, що має певний орнамент і спробуйте замалювати його на папері. Наприклад, ви можете спробувати намалювати, як укладені плитки на стіні, перенести на папір малюнок на килимі або перекреслити химерні кола на текстурі дерева, з якого зроблений стіл.

4. Опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кімната дуже велика або захаращена, ви можете вибрати невелику область кімнати або якийсь об'єкт – наприклад, книжкову полицю – і відзначити всі кути об'єкта, його колір, світло і тіні, текстуру і форму.

5. Якщо ви в громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Як виглядають їх зачіски?

Дихайте

1. Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно і глибоко повітря в живіт, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуває кульку або м'яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно, як ніби кулька або м'яч здуваються.

2. Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім, затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: у кожного свій розмір тіла і об'єм легенів, якщо конкретно ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою, а подих став би більш повільним). Важливе зауваження: техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися від небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань, ні, вони для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід і емоції, залишаючись в теперішньому часі і коли вони присутні в своєму тілі.

Додаток 4

Вправа «Яке Ти джерело світла?»



Вправа «Поведінкові особливості дітей-вимушених переселенців»

На допомогу психологу:

Поведінкові особливості дітей-вимушених переселенців від 7 до 12 років:

– пошук у батьків відповідей на питання «Мама, все буде гарно?», «Коли це все закінчиться?», «А війни в нас не буде?»;

– потреба в захисті;

– різка зміна поведінки;

– очікування підтримки у дорослого;

– замкненість;

– усамітнення;

– підвищена тривожність,

– плаксивість, роздратованість;

– розлади сну, апетиту;

– підвищена агресивність (на людей, предмети);

– зануреність у свій світ;

– комп'ютерна залежність (агресивні ігри);

– копіювання поведінки дорослих, манери спілкування;

– загальмованість;

– поява комплексу «Я – поганий» і це я заслужив;

– загальмованість у пізнавальній сфері;

– дитина «завалює» батьків різними питаннями

– відстороненість, уникання соціальних контактів;

– постійне повторення розмов про подію;

– неготовність чи небажання відвідувати школу;

– відчуття та демонстрація страху;

– проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги;

– проблеми соматичного характеру (фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом);

– занепокоєння долею інших постраждалих;

– самозвинувачення та відчуття провини

Поведінкові особливості дітей-вимушених переселенців підліткового віку:

– бурхливі реакції;

– завмирання;

– замикання в собі чи жалість до себе;

– уникнення контактів, агресія;

– групування з ровесниками, щоб бути не на самоті;

– страх залишатися самому;

– пошук винного (батьків – як ви це допустили?);

– глибоке відчуття горя;

- відчуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи не було можливості допомогти постраждалим;
 - реакція заперечення;
 - агресивність;
 - відхід у деструктивну поведінку (уживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин);
 - бажання виділитися;
 - бажання бути героєм (тягнуться в місця небезпеки, щоб реалізувати себе). Дуже небезпечна група, якщо дорослий не може впливати на неї;
 - провокуюча поведінка (тролінг);
 - зростання проявів ризикованої чи самодеструктивної поведінки;
 - відчуття безпорадності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього.
- Запитання для зворотного зв'язку:
- Як Ви думаєте, з якою метою ми виконували дану вправу?
 - Які Ваші враження від роботи?
 - Які висновки Ви зробили?
 - Як дану інформацію будете використовувати у своїй роботі?

Профілактична програма «Підвищення рівня стресостійкості педагогів як профілактика професійного вигорання»

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ 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. Сучасному вчителю потрібні навички й вміння володіння технологіями, які дають змогу протистояти стресу, конструктивно долати професійні труднощі. В екстремальних умовах ключовий процес внутрішньої особистісної трансформації може ускладнюватися та обтяжуватися психологічними травмами та хронічним стресом. Щоб вистояти перед викликами суспільства, умовами життя й професійної діяльності, відновитися після стресу й зберегти професійне здоров'я, необхідно сформувати достатній рівень стресостійкості й резиліентності.

Проблема стресостійкості особистості є предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних психологів. Управління стресом досліджували В.Абаков, Х. Алієв, Г. Бердник, Є. 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» [19, с. 298]. Поняття «професійний стрес» трактується як «напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності» [19, с. 298].

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 учителя – 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 учителям 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 (Олена Тараріна, Інна Івженко, Роман Мельниченко, Людмила Стреж, Олена Черниш, Анна Чернюк, Марія Замелюк).

Тож сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

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 в роботу з педагогами програм формування стійкості до стресу, розвитку резилієнс, 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 дітям під час освітнього процесу. Життя триває попри всі випробування – тому учителі мають використовувати 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. Профілактична програма «Підвищення рівня стресостійкості як профілактика емоційного вигорання педагогів» спрямована на забезпечення саме таких потреб педагогів.

Метою профілактичної 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 резилієнтності.

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. Рекомендована кількість учасників 16 – 20 осіб.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджуватиме програму

Профілактичну програму у своїй діяльності можуть впроваджувати психологи Центрів професійного розвитку педагогічних працівників та практичні психологи закладів освіти. Програму може провести один фахівець, але команда забезпечить більш ефективний і яскравіший процес інтерактивної взаємодії. 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. Зміна тренерів під час програми мимовільно активізує увагу учасників, тому це ще і психологічний момент.

Фахівці, які впроваджуватимуть програму, повинні володіти теоретичними знаннями з питання стресостійкості, резилієнтності, емоційного вигорання (на допомогу тренеру у програмі розміщено глосарій) та знати методи й прийоми арттерапії, особливості використання екологічних технологій – арттерапевтичних технік у практичній діяльності. 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, резюмування); 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 програмі пропонуються техніки арттерапії. Незважаючи на простоту й доступність, їх застосування потребує певного орієнтування в процесі. Отже, перед упровадженням програми, тренерам слід ознайомитися з основними особливостями методу, отримати власний досвід практикування вправ. Навіть якщо Ваші клієнти матимуть можливість вільного створення якогось творчого продукту, певний позитивний ефект обов'язково буде, адже творчість дарує найчастіше позитивні емоції.

Фахівці, які впроваджуватимуть програму, також є учасниками групового процесу, тому повинні знаходитися в загальному колі; стільці тренерів не повинні бути більш високими та комфортнішими, ніж в учасників групи; під час пояснень та демонстрації матеріалу слід знаходитися обличчям до аудиторії; під час виконання тематичних завдань в мікрогрупах слід ходити та спостерігати за роботою учасників.

Після тренінгу тренери обмінюються думками з приводу проведеної тренерської профілактичної роботи, надають один одному зворотній зв'язок. Це метод, який дозволяє тренерам обмінятися власними враженнями, думками, передати свої емоції щодо проведення заняття та звернути увагу на ті моменти, які потрібно опрацювати на наступних заняттях, надати взаємопідтримку. Цей метод дуже важливий і для покращення подальшої роботи щодо впровадження програми.

ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ

Під час проведення занять профілактичної програми були використані такі методики:

– Методика Шеффера «Дослідження наявності стресу у педагогічних працівників» [7].

– Методика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) [7].

– Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [7].

Для того, щоб увести учасників у тему тренінгу, а також з метою визначення наявності стресу в педагогічних працівників тренер проводить вхідну діагностику. Відповіді на питання учасники вносять в бланки анкет чи у Google-forms. Після участі в програмі – учасники проходять вихідну діагностику з метою аналізу показників тривожності та рівня стресостійкості, моніторингу ефективності впровадження програми.

Під час проведення занять профілактичної програми були використані такі технології:

– Тренінгова технологія – це система вправ, які допомагають розвинути нові навички та компетенції, яка вимагає використання інтерактивних методів

надання інформації та закріплення профілактичних знань. Це передбачає взаємодію та активну участь всіх учасників групового процесу. Профілактичний тренінг має певні профілактичні цілі та завдання, особливу структуру, чіткий розподіл часу й реалізується за допомогою інтерактивних методів групової діяльності.

– Інтерактивні технології – це спеціальна форма організації пізнавальної та комунікативної діяльності, у якій учасники, що навчаються, залучаються до групового процесу та мають можливість не тільки засвоювати тематичний матеріал, а й висловлюватися про те, що вони розуміють, відчувають, знають, думають.

– Психологічні ігри. Їх використовують для відпочинку, переключення уваги, набуття певних знань та навичок, створення комфортної атмосфери. Крім цього, психологічні ігри та вправи – це інструмент для керування груповим процесом. Вони завжди мають конкретну мету, яка відповідає потребам групи та темі заняття.

– Об'єднання в малі групи. Саме ця технологія втягує учасників у роботу, створює взаємну підтримку, допомагає виникненню єдності групи, надає можливість брати участь всім, учитися один в одного, використовувати свій досвід та знання, навчатися шляхом спільної діяльності. У той же час може допомогти підвищити усвідомлення проблеми, глибоко дослідити питання, висловити нові ідеї.

– Зворотній зв'язок, кінцева рефлексія – шеринг, тобто емоційне відреагування, інтеграція почуттів після проведеного заняття. Це один із основних чинників, що забезпечує ефективність заняття.

– Арттерапевтична технологія є ефективним інструментом для розвитку професійної компетентності педагогів. Саме арттерапія є найдоступнішою і, безперечно, плідною методикою роботи. Вона є варіативним та гнучким інструментом роботи, може використовуватися в польових умовах [27, с. 66]. Це активізує творчу, пошукову активність, внутрішні ресурси та опори, що необхідні для подолання переживань, стресу, відчуття стійкості та безпеки.

ТЕРМІНИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Профілактична програма складається з 10 занять. Тривалість кожного заняття – 2 години. Заняття проводиться 1 раз на тиждень.

Реалізація програми здійснюється протягом IV етапів:

I етап. Організаційний. На цьому етапі тренер планує структуру проведення, готує необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми.

II етап. Підготовчий. Проводиться заняття, основною метою якого є встановлення довірливих відносин з учасниками групи, допомога у зниженні емоційного напруження, встановлення атмосфери відкритості, орієнтація педагогів на інструменти перезавантаження та подолання стресу. Педагогічним працівникам пропонується пройти анонімне вхідне тестування

(1 заняття).

III етап. Основний. Під час цього етапу проводяться профілактичні заняття з програми (2 – 8 заняття).

IV етап. Заключний. На цьому етапі учасники працюють над розвитком резилієнтності, навичок подолання наслідків негативних емоційних станів, відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості. Педагогічним працівникам пропонується пройти анонімне вихідне тестування (9 – 10 заняття).

ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Заняття відбуваються у навчальному кабінеті психолога для проведення занять та тренінгів (за наявності) або у просторому приміщенні з наявністю сидячих місць за кількістю учасників. Оскільки програма розрахована на 10 занять, приміщення має бути тим самим, інакше порушується відчуття безпеки. Приміщення повинно бути достатньо звукоізольованим – у процесі проведення занять часто буває шумно. Технічні засоби та фліпчарт слід розміщувати таким чином, щоб усі учасники мали змогу добре бачити надану тренером та іншими учасниками інформацію.

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

На заняттях використовуються фліпчарт з папером або дошка, аудіо файли, ноутбук/комп'ютер, проектор для презентацій слайдів, музичний центр для проведення певних вправ, інформаційні плакати, роздруковані додатки, ватмани, аркуші паперу формату А3 та А4 (з урахуванням тривалості занять, кількості мікрогруп та кількості завдань), маркери, олівці, фломастери, стікери, скотч, ножиці, кнопки, роздатковий матеріал.

Детальний перелік матеріалів та обладнання, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано в конспектах занять та міститься у додатках.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

В учасників:

– сформується навички ефективного використання експрес-технік для виходу зі стресу, психоемоційної саморегуляції, релаксаційних та дихальних вправ;

– сформується вміння подолання стресу, здатність застосовувати антистресові техніки швидко та ефективно;

– сформується розуміння базових ресурсів та їх важливості для збереження працездатного стану;

– з'явиться розуміння наслідків травматизації, етапів проживання стресу в умовах війни та в післявоєнний період;

– розвинуться практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану;

- підвищиться компетентність учасників групи щодо стресостійкості як профілактики емоційного вигорання, базових ресурсів учителя;
- сформується вміння застосовувати екологічні технології для саморегуляції й самовідновлення власного здоров'я, відновлення психоемоційного балансу для зняття власної внутрішньої напруги й саморегуляції;
- активується бажання знаходити нові дієві інструменти для здійснення ефективної професійної діяльності.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Профілактична програма має певну структуру, яка складається з тем, представлених у таблиці. У колонці «час» зазначений умовний час кожного етапу заняття. Тривалість кожного етапу залежить від кількості учасників та годин, відведених на нього. Тому час етапу можна корегувати, але лише у співвідношенні всіх етапів заняття один до одного. А саме: етап набуття практичних навичок повинен бути найтривалішим, початкові етапи не повинні затягуватися, оскільки це призведе до втоми учасників та їх невдоволення процесом, інформаційний етап повинен бути коротшим, ніж практичний, що також відповідатиме специфіці профілактичного тренінгу.

1. Профілактична програма складається з 10 занять.
2. Програма передбачає чітке планування.
3. Тривалість кожного заняття – 2 години.
4. Форми проведення занять: аудиторні, очні.

План-сітка до програми

№	Завдання	Вправа	Час	Критерії успіху
Заняття 1				
Стрес. Стадії та ознаки стресу				
1.	Знайомство з тренером та місцем проведення занять	Вправа «Знайомство»	5 хв.	Учасники знайомляться з тренером та кімнатою для проведення занять
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Забезпечення конструктивної атмосфери для роботи групи	Вправа «Правила групи»	6 хв.	Учасники виробляють і приймають правила, якими користуватимуться протягом занять
4.	Діагностика Визначення рівня стресу	Вхідне діагностування	20 хв.	Учасники заповнюють бланки тесту

5.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Я переживаю стрес коли...»	10 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою із теми
6.	Розкриття змісту поняття «стрес», «стадії стресу», «ознаки стресу»	Інформаційне повідомлення тренера	7 хв.	Учасники ознайомилися з поняттям «стрес», розрізняють ознаки стресу та його стадії
7.	Стабілізація внутрішнього стану	Вправа «Заземлення»	10 хв.	Учасники виконують вправу на зниження тривоги, відповідно інструкції
8.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	Техніка «Обійми метелика»	10 хв.	Учасники виконують вправу на стабілізацію внутрішнього стану, відповідно до інструкції
9.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	Техніка «Кімната поза часом і простором»	15 хв.	Учасники виконують вправу на відчуття безпеки, відповідно до інструкції
10.	Заспокоєння нервової системи та активізація імунної системи	Практика «Звукова резонансна терапія»	3 хв.	Учасники заслуховують аудіозапис із звукової резонансної терапії
11.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь

Заняття 2

Стратегії поведінки у стресовій ситуації

1.	Налаштування на позитивну взаємодію	Вправа «Асоціація»	5 хв.	Учасники називають асоціації на своє ім'я
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Реакція на небезпеку...»	15 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо відомих реакцій на небезпеку
4.	Розкриття питання стратегій поведінки у стресовій ситуації	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники ознайомилися із стратегіями поведінки під час стресу
5.	Стабілізація емоційного стану,	Техніка «Намасті»	10 хв.	Учасники ознайомилися із алгоритмом

	зняття м'язових затисків			проведення техніки м'язового розслаблення
6.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану	Вправа «Заземлення»	10 хв.	Учасники виконують вправу на зниження тривоги, відповідно до інструкції
7.	Підвищення рівня прийняття подій	Техніка «Зняти з гачка»	15 хв.	Учасники проаналізували свої проблемні ситуації, які їх турбують «тут і зараз»
8.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, зниження тривоги, відновлення контакту із самим собою	Техніка «Квадратне дихання»	5 хв.	Учасники ознайомилися із алгоритмом проведення техніки
9.	Заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги	Техніка «Малюємо музику»	20 хв.	Учасники малюють під музику, відповідно до інструкції
10.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 3				
Способи керування стресом				
1.	Налаштування на позитивну взаємодію, толерантність	Вправа «Рукоствискання або поклон»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Що допомагає мені заспокоїтися...»	15 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо методів заспокоєння
4.	Розкриття питання способів керування стресом	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники розрізняють способи керування стресом
5.	Стабілізація емоційного стану, зняття м'язових затисків	Техніка «Дихання з сильно піднятими плечима»	10 хв.	Учасники ознайомилися із алгоритмом проведення техніки
6.	Заспокоєння	Вправа	5 хв.	Учасники виконують

	нервової системи, подолання паніки	«Екстренна допомога»		вправу на техніки розслаблення, відповідно до інструкції
7.	Нормалізація серцебиття	Вправа «Серцебиття»	5 хв.	Учасники ознайомилися із алгоритмом проведення техніки
8.	Розвиток почуття внутрішнього спокою	Практика «Робота з притчею»	30 хв.	Учасники знайомляться з притчею
9.	Заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги	Практика «Релаксація»	5 хв.	Учасники аналізують свої позитивні якості
10.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь

Заняття 4

Ресурси стресостійкості

1.	Налаштування на позитивну взаємодію	Вправа «Добрий день, шалом, салют»	5 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Що допомагає мені бути в ресурсі...»	15 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо підтримки власного ресурсного стану
4.	Розкриття поняття «ресурси стресостійкості»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники ознайомилися із поняттям «ресурси стресостійкості»
5.	Здійснення аналізу наявних та потенційних ресурсів стресостійкості	Вправа «Мої ресурси»	25 хв.	Учасники аналізують наявні та потенційні ресурси стресостійкості
6.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, зняття м'язових затисків, створення відчуття стабільності	Техніка «Дихання Лева»	10 хв.	Учасники виконують вправу на зниження емоційної напруги, відповідно до інструкції

7.	Підсилення почуття внутрішніх опор	Техніка «Малюємо дерева»	25 хв.	Учасники малюють дерева та відповідають на питання до малюнку
8.	Ефективне завершення інтерактивного спілкування	Вправа «Лист побажань»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
9.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 5				
Робота з базовими ресурсами – простір				
1.	Установлення довіри та розкриття серед учасників групи, налаштування на позитивну взаємодію	Гра «Ми з тобою схожі тим, що...»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Мої сподівання»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування, побажання та сумніви від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Мій простір це...»	25 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо значення простору в житті
4.	Розкриття поняття «простір, як базовий ресурс»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники ознайомилися із поняттям «простору, як одного з базових ресурсів»
5.	Стабілізація емоційного стану, установлення контакту із простором і з собою	Вправа «Вправа на заземлення»	20 хв.	Учасники виконують вправу на зниження емоційної і фізичної напруги, відповідно інструкції
6.	Групова згуртованість, переключення між вправами	Вправа «Ураган»	5 хв.	Учасники позитивно налаштовані на подальшу роботу
7.	Стабілізація емоційного	Техніка «Забезпечення	20 хв.	Учасники ознайомилися із алгоритмом

	внутрішнього стану, установлення контакту із собою і простором	безпечного місця»		проведення техніки
8.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 6 Робота з базовими ресурсами – час				
1.	Налаштування на позитивну взаємодію, встановлення довіри та розкнутості серед учасників	Гра «Це чудово!»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Мої сподівання»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування, побажання та сумніви від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Для мене час це...»	20 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо значення в житті одного з базових ресурсів – часу
4.	Розкриття поняття «час, як базовий ресурс»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники ознайомилися із поняттям «часу, як одного з базових ресурсів»
5.	Стабілізація емоційного внутрішнього стану, зняття м'язових затисків	Вправа «Альтернативне дихання»	5 хв.	Учасники виконують вправу на стабілізацію емоційного стану, відповідно до інструкції
6.	Аналіз життєвого часу, досвіду, відносин, звичних схем реагування на ситуації та самооцінки	Триптих «Шлях»	45 хв.	Учасники зображують на папері асоціації з минулим, теперішнім і майбутнім
7.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 7 Робота з базовими ресурсами – люди				
1.	Налаштування на позитивну взаємодію,	Гра «Особистий	5 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію

	встановлення довіри та розкриття серед учасників групи	момент»		
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Визначення уявлень присутніх з даної теми	Мозковий штурм «Люди в моєму житті це...»	15 хв.	Учасники діляться своїми думками з групою щодо ролі людей у своєму житті
4.	Розкриття поняття «люди, як базовий ресурс»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники ознайомилися із поняттям „люди, як ресурс“
5.	Стабілізація емоційного стану, розслаблення, відновлення зв'язку із собою	Вправа «Дихання животом»	5 хв.	Учасники засвоїли алгоритм проведення техніки
6.	Активізація життєвих ресурсів	Техніка «30 важливих людей»	20 хв.	Учасники складають список з 30 важливих для них людей у житті
7.	Налаштування на позитивну взаємодію та переключення між вправами	Вправа «Перетворення»	5 хв.	Учасники називають асоціації на задану тематику
8.	Активізація ресурсів через підключення до енергії роду, зміцнення внутрішніх опор	Техніка «Галерея зцілюючих образів»	30 хв.	Учасники малюють галерею образів, відповідно до інструкції
9.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 8				
Професійний стрес. Синдром емоційного вигорання				
1.	Встановлення довіри та розкриття серед учасників групи, емоційне налаштування на роботу	Вправа «Поза Наполеона»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Мої очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття

3.	Визначення уявлень присутніх щодо визначення причини стресового напруження	Мозковий штурм «Причини стресового напруження...»	20 хв.	Учасники аналізують причини стресового напруження на роботі та в особистому житті
4.	Розкриття поняття «напруження», «емоційне напруження», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники розуміють поняття «напруження», «емоційне напруження», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання»
5.	Стабілізація емоційного стану, розслаблення, зняття напруги та відновлення душевної рівноваги	Вправа «Дихання 4-7-8»	5 хв.	Учасники виконують вправу на стабілізацію емоційного стану, відповідно до інструкції
6.	Розширення знань про симптоми професійного вигорання	Вправа «Симптоми емоційного вигорання»	30 хв.	Учасники розрізняють симптоми емоційного вигорання
7.	Розширення знань щодо допомоги в стресовій ситуації	Практичні поради тренера	10 хв.	Учасники знають основні кроки щодо профілактики стресу
8.	Зниження м'язової напруги та внутрішнього зажиму	Вправа «Броунівський рух»	5 хв.	Учасники виконують вправу на зниження м'язової напруги, відповідно до інструкції
9.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 9				
Резилієнтність особистості				
1.	Налаштування на позитивну взаємодію	Гра «Ми з тобою схожі тим, що...»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на взаємодію
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Мої очікування»	8 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття

3.	Активізація розумової діяльності, визначення здатності учасників впливати на складні життєві ситуації	Мозковий штурм «Якщо я не можу вплинути на ситуацію»	20 хв.	Учасники аналізують своє відношення до складних життєвих ситуацій
4.	Розкриття поняття «резилієнс»	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники розуміють поняття «резилієнс», його складові та характеристики
5.	Відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості	Вправа «Азбука ресурсу»	25 хв.	Учасники визначають джерела власних ресурсів
6.	Розширення знань щодо розвитку резилієнтності	Практичні поради	5 хв.	Учасники знайомляться з порадами щодо покращення настрою
7.	Відновлення ресурсів	Вправа «Вдячність»	20 хв.	Учасники прописують слова подяки за цей день
8.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь
Заняття 10 Розвиток резилієнтності				
1.	Налаштування на позитивну взаємодію	Вправа «Асоціація»	5 хв.	Учасники називають асоціації на своє ім'я
2.	Визначення очікувань від заняття	Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники визначають власні очікування від заняття
3.	Активізація розумової діяльності, визначення думок учасників щодо розвитку резилієнтності	Мозковий штурм «Що впливає на резилієнтність»	15 хв.	Учасники аналізують фактори резилієнтності особистості
4.	Розкриття питання розвитку резилієнтності особистості	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники володіють знаннями щодо технік розвитку резилієнтності
5.	Налаштування на позитивну взаємодію та переключення між вправами	Вправа «Коло асоціацій»	10 хв.	Учасники позитивно налаштовані на подальшу роботу

6.	Вивчення факторів формування резиліентності та відповідних розвивальних заходів, які сприяють досягненню резиліентності	Робота в малих групах	20 хв.	Учасники засвоїли прийоми розвитку резиліентності
7.	Діагностика Визначення рівня стресу	Вихідне діагностування	20 хв.	Учасники заповнюють бланки тесту
8.	Узагальнення знань, технік, вправ, щодо зниження стресу, відновлення опор та ресурсу	Інформаційне повідомлення тренера	10 хв.	Учасники володіють знаннями, техніками, вправами щодо зниження стресу
9.	Підведення підсумків заняття	Рефлексія	20 хв.	Учасники діляться враженнями від заняття, набутих знань, навичок та вмінь

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: Стрес. Стадії та ознаки стресу

Мета: встановити довірливі відносини з учасниками групи, знизити емоційне напруження, установити атмосферу відкритості, зорієнтувати педагогів щодо інструментів подолання стресу

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, аудіофайл, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, бланки анкет.

Хід заняття

Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: знайомство учасників групи з тренером, членами групи та місцем проведення занять

Вступне слово тренера

У наш час психологічний стан громадян України досить нестабільний через повномасштабну війну. Ситуація в країні викликає переживання, тривогу, виснаження, спустошення, втому, напругу та стрес. Із введенням воєнного стану багато громадян, крім основної роботи, долучилися до волонтерства. Більшість людей не можуть впоратися з емоціями, відчувають втому та подальше вигорання, яке виникає внаслідок негативного впливу

різноманітних факторів. Психологічний стан та здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Психологи від перших днів війни надають поради та рекомендації для підтримки психічного здоров'я громадян. Сьогодні ми поговоримо про стрес та його ознаки. А під час занять ви дізнаєтеся, як допомогти собі, близьким та рідним підтримувати здоровий психічний стан в умовах війни, як турбуватися про себе для спільної оборони країни.

Вправа «Очікування» (10 хв.) [5, с. 87]

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

Інструкція:

Учасники по колу, починаючи за принципом добровільності, мають сказати і продовжити «Я чекаю від сьогоднішнього заняття...».

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набутися?

Учасники висловлюються, очікування записуються на фліпчарті.

Тренер підбиває підсумки. Стимулює мотивацію групи до діяльності.

Вправа «Правила групи» (10 хв.)

Мета: забезпечення сприятливої атмосфери для роботи групи, підвищення ефективності роботи

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

Інструкція:

Учасники обговорюють правила, за якими вони хотіли б працювати протягом усіх занять та записую на фліпчарті. Основні правила:

Приходити вчасно

Бути позитивним, не критикувати

Не перебивати, говорити по черзі

Правило «тут і зараз» (говорити лише про те, що відбувається)

Правило «піднятої руки»

Конфіденційність

Доброзичливість

Толерантність

Вправа «Діагностика» (20 хв.)

Мета: визначення наявності стресу у педагогічних працівників

Роздатковий матеріал: бланки анкет до методик «Дослідження наявності стресу у педагогічних працівників», схильності до немотивованої тривожності (автор В.В.Бойко), анкети «Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)» [7].

Інструкція: прочитайте, будь ласка, інструкції. Заповніть бланки анкет або Google-forms (Додаток А, Б, В).

<http://surl.li/duhvg>

<http://surl.li/duhvx>

<http://surl.li/duhwq>



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

Мета: визначити уявлення присутніх із даної теми; активізувати розумову діяльність, уміння абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень; поділитися своїми думками з групою щодо свого внутрішнього стану та головних стресорів

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, маркери, ручки.

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Пропонується назвати ознаки, за якими вони можуть дізнатися, що перебувають у стресі. Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує кожне твердження.

Презентація завдання.

Обговорення:

- Чи важко було продовжувати речення?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити?

Інформаційне повідомлення тренера (7 хв.)

Сьогодні особливе занепокоєння викликає стан здоров'я педагогів як представників стресогенної професії. Нові умови роботи під час карантину, дистанційне навчання в умовах війни, величезне психоемоційне напруження, інформаційне перевантаження – ці та низка інших стресогенних чинників є причинами погіршення професійного здоров'я педагогів, підвищення рівня їх тривожності, появи емоційного вигорання. Усе це свідчить про необхідність превентивних, профілактичних і психокорекційних заходів із забезпечення здоров'я педагогів, підвищення рівня їх стресостійкості.

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Незалежно від того, чи людина пережила ДТП, чи брала участь у бойових діях, чи зустріла в лісі ведмедя, стресова реакція буде плюс-мінус однаковою. Є певний набір ознак стресової реакції й вони не залежать від того, що сталося. Це радше залежить від того, наскільки сильною була подія.

Є три стадії стресу:

1. Стадія тривоги. Вона мобілізує усі сили організму, готує його до фізичної активності. Якийсь час ми витримуємо стрес, а потім психіка слабне

та їй стає не дуже комфортно.

2. Стадія стабілізації. Ми вже можемо раціонально сприймати інформацію, підвищується стійкість організму до різних впливів. Ми вчимося жити зі стресом, звикаємо до нього, кажемо, що адаптувалися. На цій стадії підвищуються стійкість та протидія організму до подразників, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Людина думає: «Клас, зі мною все гаразд».

3. Стадія виснаження. На третій стадії захисні реакції організму послаблюються, людина відчуває сильну втому, стає вразливою. Нам треба подбати про те, щоб не доходити до стадії виснаження, допомагати собі відновлюватися на попередніх стадіях. Якщо чинник стресу сильний, він не зменшується й не зникає, то психіка входить у стадію виснаження. Якщо людина не розуміє, що вона живе в постійному стресі та не усуває його, це може призвести навіть до летальних випадків. Коли людина працювала на стресовій роботі, не слідкувала за фізичним і психічним здоров'ям, не відпочивала, може статися той-таки інсульт або інфаркт. Це – про вислів «згорів на роботі».

У кожного різні тригери стресу.

Причинами стресу на роботі є:

- незадоволення умовами праці;
- велике навантаження або занадто велика відповідальність;
- тривалий робочий день;
- авторитарний стиль керівництва;
- робота в небезпечних умовах;
- відсутність кар'єрного росту або ризик звільнення;
- зіткнення з дискримінацією або переслідуваннями на роботі, особливо – якщо ваші колеги не підтримують вас.

Життєві стреси також можуть мати великий вплив. Приклади життєвих стресів:

– Смерть близької людини. Розлучення. Втрата роботи. Збільшення фінансових зобов'язань. Одруження. Переїзд у нове житло. Хронічні захворювання або травми. Емоційні проблеми (депресія, тривога, гнів, горе, почуття провини, низька самооцінка). Догляд за літнім або хворим членом сім'ї. Травматична подія, така як стихійне лихо, крадіжка, зґвалтування або насильство у відношенні до вас або близької людини.

Першим кроком до контролю стресу є знання його симптомів. Але розпізнати їх може бути важче, ніж ви думаєте. Більшість з нас настільки звикли до стресу, що часто не усвідомлюємо його, поки не опиняємося на межі.

Якщо ви зазнали стресу протягом короткого періоду часу, ви можете почати помічати деякі з цих фізичних ознак: головний біль, втома, труднощі зі сном, труднощі з концентрацією, розлад шлунка, дратівливість.

Фактори стресу загалом поділяються на чотири типи або категорії: фізичний стрес, психологічний стрес, психосоціальний стрес і психодуховний стрес.

Стрес насправді є нормальною частиною життя. Іноді це корисно. Стрес може спонукати вас отримати підвищення на роботі або пробігти останній кілометр марафону. Але якщо ви не впораєтеся зі стресом, і він стане довгостроковим, це може серйозно зашкодити вашій роботі, сімейному життю та здоров'ю.

Варто хоч на мить «відключатися» від стресу. Якщо можете по черзі з рідними перевіряти новини, відпочивати, спати – робіть це. Подумайте, як ще подбати про себе. Завдяки цій турботі зможете піклуватися і про тих, хто поруч.

На заняттях ми будемо знайомитися з інструментами перезавантаження та подолання стресу.

Вправа «Заземлення» (10 хв.) [22]

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам сісти якомога зручніше. І повідомляє: у нас є кілька точок опори (контакту), які допоможуть подолати паніку, відчути стабільність у власному тілі:

– Перша точка – стопи ніг. Щоби не відбувалося довкола, подивіться на свої ноги та перевірте, чи стійкі ваші стопи. Коли ми кажемо „земля похитнулася під ногами“, утрачаємо важливу точку опори. Та коли звертаємо увагу на свої стопи, відчуваємо опору під ними, можемо знову рухатись.

– Друга точка – спина. Якщо у вас є можливість спертися на щось, обіпріться. У ту мить, коли вам стає страшно, торкніться спиною до стіни чи до спинки стільця.

– Третя точка – очі. Подивіться довкола. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся поглядом із цією людиною. Ми кажемо «у мене в очах потемніло» – виходимо із зорового контакту, коли нам страшно. Варто пам'ятати, що очі – важлива точка опори. Покліпайте, знайдіть яскраву точку поруч із собою.

– Четверта точка – руки. Стисніть і розтисніть кулаки, потріть долоні. Цим ми допомагаємо собі вийти зі стресу.

Техніка «Обійми метелика», модифікація Олени Тараріної (10 хв.) [25, с. 4]

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги, відчуття власного тіла

Інструкція:

Вступ:

1. Згадайте моменти, коли ви були спокійні, у безпеці. Зосередьтеся на цьому почутті.

2. Проскануйте ваше тіло. Виявіть ті місця, де зараз, як вам здається, базується це саме почуття безпеки. Це може бути будь-яка частина тіла, у

якій ви відчули імпульс.

Основна частина:

3. Покладіть собі на груди дві долоні, поєднавши при цьому великі пальці, як крила метелика.

Зробіть легкі простукування, поплескування долоньками грудної клітини.

Виберіть комфортний для себе ритм. Він може бути більш повільним або швидшим. Швидкість натиску не повинна бути великою.

Техніка «Кімната поза часом і простором» (автор – Пауль Міллер, модифікація Олени Тараріної) (15 хв.) [24, с. 10]

Мета: стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння, заземлення, створення почуття легкості і безпеки.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам:

Зробіть кілька вдихів та видихів. Ви можете очі прикрити, можете залишити їх напівприкритими, але краще, щоб погляд був трохи розфокусований. Схрестіть руки на грудях («обійми метелика») і почніть простукувати «метелика». Хтось може це робити швидше, хтось у середньому ритмі, хтось дуже повільно.

Уявіть, як могла би виглядати кімната, яка існує тут і зараз, поза часом і простором, належить особисто Вам, і в якій Ви в безпеці.

Зараз у цьому часі та в цьому моменті Ви можете увійти в цю кімнату і опинитися в безпечному місці. Уявіть собі, що там зручний стілець, крісло, або диван, щось, на що ви можете сісти і розслабитися. Уявіть собі матеріал, з якого зроблений цей стілець чи крісло. Відчуйте те, на чому Ви сидите – це м'яке чи жорстке. Уявіть інтер'єр цієї кімнати у всіх подробицях, при цьому продовжуйте «обійми метелика».

Ви повністю контролюєте і Ваш стілець, і Вашу кімнату. Ви можете вирішувати, хто і що буде в цій кімнаті. І в цей момент ніхто і ніщо не може нашкодити Вам. Уявіть також невеликий стіл, на якому лежить три ключі. І ці ключі відкривають двері, які називаються: «минуле, сьогоднішня та майбутнє». Ці двері Ви бачите перед собою. Дайте собі час їх вивчити та ретельно розглянути. Зрозумійте, що всі вони безпечні. Ви можете вибрати будь-який матеріал, з якого створені ці двері. Той матеріал, де Вам добре. Розгляньте, що немає нічого над цими дверима та під цими дверима. Якщо Ви хочете щось додати до дверей, щоб вони стали ще безпечнішими, зробіть це у своїй уяві.

Потім розплющіть очі дуже м'яко. Розслабте руки. Уявіть наче перед вами чистий листок, чистий простір. І трохи подихайте. І знову поверніть руки до «метелика». І знову поверніться до образу кімнати поза місцем та часом. Знову почніть простукування, зберігаючи ці відчуття і пам'ятаючи, як троє дверей залишаються безпечними. І ще, десь близько хвилини, Ви вдихаєте, ніби нюхаєте квітку носом, і видихаєте, ніби задуваєте свічку, губи трохи складаючи в трубочку.

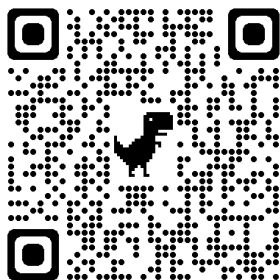
Висновки.

Під час вправи активізуються ті частини мозку, які дають можливість почуватися заземленими та у безпеці. Поки ми себе стукаємо, також активізується парасимпатична нервова система і людина м'яко заспокоюється. Після цієї практики можна відчутти стан легкості й деякого внутрішнього «спокійного квадрата», і ці почуття досить тривалі.

Практика «Звукова резонансна терапія від британських вчених» (3 хв.) [24, с.18]

Мета: заспокоєння нервової системи, активізація імунної системи

Обладнання: аудіофайл sourcemedicine.org.uk/peace-in-ukraine



Алгоритм проведення:

Першого дня рекомендується прослухати тричі поспіль. Що ми і зробимо. У наступні дні раз на день. Слухати краще перед сном у розслабленому стані. Це біорезонансні шуми, схожі на прибій.

Висновки.

Практика допомагає гармонізувати нервову систему і налаштувати імунну систему на правильну переробку інформації в нічний час.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Що хотілося б обговорити додатково?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Ваші побажання тренеру та учасникам.

Висновки.

Пам'ятайте: тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення у спокійному стані!

Заняття 2

Тема: Стратегії поведінки у стресовій ситуації

Мета: познайомити учасників з типами реакцій на небезпеку, техніками самодопомоги та відновлення психоемоційного балансу, методами застосування їх на практиці.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, ноутбук.

Хід заняття

Вправа «Асоціація» (5 хв.)

Мета: встановлення довіри та розкритості серед учасників групи

Інструкція:

Учасники стають в коло. Беруться за руки і кожен називає своє ім'я і продовжує асоціацію «Якби я була квіткою, то була б...».

Вправа продовжується доти, поки усі учасники не назвуть асоціацію.

Вправа «Очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери, стікери.

Інструкція:

Учасники, починаючи за принципом добровільності, мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набутися?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Тренер підбиває підсумки визначення мети як у великих, так і в малих справах. Стимулює мотивацію групи до діяльності.

Мозковий штурм «Реакція на небезпеку» (15 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми. Активізація розумової діяльності, здатності абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень, поділитися своїми думками з групою щодо відомих реакцій на небезпеку.

Хід проведення:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує відомі реакції на небезпеку.

Презентація завдання.

Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Ми – істоти, які живуть одночасно на багатьох рівнях: тіло, емоції, розум. Нам важливо пам'ятати, що ми можемо працювати з рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло стабілізоване. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси.

Реакція на стрес – це те, як наше тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях. Зазвичай у цей момент ви не можете повністю усвідомлювати свої дії. Таких реакцій є три: бий, біжи, замри.

Загалом стресова реакція – це несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання.

Вегетативна нервова система є важливою частиною цього процесу. Вона вивільняє гормони стресу – тобто ті, що стимулюють нашу поведінку в стресовій ситуації. Хімічні ефекти цих гормонів, як-от прискорене серцебиття, прискорене дихання і тремтіння є звичайними фізіологічними симптомами занепокоєння й паніки. Однак, якщо про реакції боротьби або втечі говорять доволі часто, то реакція завмирання менш відома.

Ціпеніння спрацьовує, коли боротися або тікати від ситуації чи людини неможливо. Під час реакцій боротьби та втечі активується симпатична гілка вегетативної нервової системи. Однак, якщо боротьба або втеча не можуть допомогти вижити, парасимпатична гілка перебирає управління на себе. Парасимпатична гілка зазвичай асоціюється зі станом розслаблення та врівноважує фізичний вплив гормонів стресу, що наповнюють наше тіло [13].

Отже, при стресових подіях нервова система людини переходить в режим «краще зараз вижити, а шкодувати про дії можна потім», умикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка та виглядає, як механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди: бий, біжи, замри. І саме тому, коли ти перебуваєш у стресовій ситуації, ти можеш помітити, що серцебиття прискорюється, дихання прискорюється, м'язи напружуються, починаєш потіти. Цей вид стресу є короткочасним і тимчасовим (гострий стрес), і ваше тіло зазвичай швидко оговтується від нього. Але якщо ваша система стресу залишається активованою протягом тривалого періоду часу (хронічний стрес), це може призвести до більш серйозних проблем зі здоров'ям або погіршити їх. Постійний приплив гормонів стресу може сильно зношувати ваше тіло, змушуючи його швидше старіти та робити його більш схильним до хвороб [15].

Реакції можуть бути інтенсивні і приголомшливі. Важливо пам'ятати, що фактори, які надають відчуття безпеки та спокою у повсякденному житті, також допоможуть регулювати ваші реакції у стресовій ситуації.

На занятті ми будемо продовжувати знайомитися з інструментами перезавантаження та подолання стресу.

Техніка «Намасті», модифікація Олени Тараріної (10 хв.) [25, 8]

Мета: стабілізація емоційного стану, зняття м'язових затискачів, зменшення м'язової напруги, відчуття власного тіла

Інструкція:

Долоні з'єднуємо перед грудьми (намасті).

Робимо вдих через ніс – стискаємо руки в «намасті». Робимо видих через рот – розтискаємо руки, опускаємо й розслабляємо тіло.

Відчуйте, де зароджується імпульс у тілі. Якщо хочеться порушити якоюсь частиною тіла – важливо зробити це.

Рекомендовано виконати 4-5 підходів.

Висновки.

– Важливо знайти свій ритм і діяти в балансі з диханням і руками.

– Усвідомлюється напруга в тілі та з'являється можливість безпечно його прожити.

– Допомагає розслабитись.

Вправа «Заземлення» (10 хв.)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги

Інструкція:

Заземлення – це практика, що повертає відчуття стійкості, а відчуття опори дає нам більший контакт із реальністю. Практика, яка допомагає повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Тільки після того, як ми повернули собі відчуття стійкості, ми відчуваємо безпеку й можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення.

Сфокусуйте увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту та комфорту.

Можна торкатися до сталого чи статичного об'єкта: стіни, столу. Спробуйте відчути, як стійко стопи опираються на землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємося на стійкі об'єкти – стілець, спинку крісла. Відчуйте, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках щільний предмет. Спробуйте відчути приємне або нейтральне відчуття. Можна змінювати позу і звертати увагу на те, як змінюється відчуття опори.

Якщо під час практики, коли ви «зчитуєте сигнали», у вас виникають негативні відчуття, важливо повертатися до того, що було найбільш безпечно й ресурсно.

Висновки.

Цю практику можна виконувати протягом дня й перед сном, щоб заспокоїтися, зняти напруження, стрес. Виконуючи, ми стаємо більш усвідомленими й відчуваємо взаємозв'язок між нашими думками, почуттями, тілесними відчуттями.

Техніка «Зняти з гачка», модифікація Олени Тараріної (15 хв.) [25, с. 46]

Мета: прийняття подій, усвідомлення себе в моменті тут і зараз, закріплення тілесного досвіду.

Інструкція:

Будь ласка, сядьте зручно. Очі закриті/відкриті/прикриті, як вам добре. Подумайте про те, що вас турбує. Де вам здається, що ви на гачку у цієї думки. Що ви не можете відчепитися.

Промовляємо вголос цю думку: «Я помітила цю недобру думку, що є.. , що це мене турбує. І я збираюся відчепитися від цієї думки. Я збираюся зістрибнути з гачка».

Наша свідомість працює, як наказ, самонавіювання.

Далі переводимо фокус на своє дихання. Уявіть, що на вході у ваші ніздрі стоїть маленький постовий. Він кожен вдих зустрічає, як довгоочікуваного привітного гостя. Робимо гарний вдих, наче ви вдихаєте квітку. І видих, губи складаємо в трубочку, ніби ви задуваєте свічки на торті, на вашому сто третьому дні народження.

І розглядайте ваше дихання з цікавістю. Видихаємо, ніби ви під мікроскопом дивитеся.

Продовжуючи дихати, потрібно тілом зробити дію, наче зняти себе з гачка.

Ніби закріплення тілесного досвіду.

Тепер ми дивимося навколо й промовляємо вголос:

- Назвіть три речі, які ви бачите.
- Тепер назвіть три речі, які ви чуєте.
- Тепер три речі, пов'язані із запахом.
- І три тактильні речі.

На завершення розтягуємо своє тіло. Треба потягнутися назад, уперед.

Висновки.

Практика підвищує рівень прийняття подій. Допоможе усвідомити себе в моменті тут і зараз, закріпити тілесний досвід.

Техніка «Квадратне дихання» (5 хв.)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги, відновлення контакту із самим собою

Інструкція:

Дихання – це невід'ємна частина нашого життя від народження, тому ми зазвичай не звертаємо уваги на цей найважливіший процес. Усвідомлене дихання – це спосіб повернути увагу дихання через спостереження його. Навіть якщо ми просто прислухаємося до своїх вдихів та видихів, ми зможемо багато чого дізнатися про себе.

Дихання допомагає впоратися із важкими ситуаціями, а також посилити радісні емоції, сприяючи концентрації зараз. Роблячи глибокий вдих, ми заспокоюємося, а видихаючи – відпускаємо те, що нам не потрібно. Рівні за тривалістю вдихи та видихи допомагають заспокоїти наше тіло та розслабитися. Часто, коли ми не звертаємо уваги на дихання, наші видихи стають короткими та поверхневими. Квадратне або прямокутне дихання – один з найефективніших методів подовження видиху, щоб він став таким самим довгим, як і вдих.

Це працює так:

Зробіть вдих на чотири секунди, затримати подих на чотири секунди, видихнути на чотири секунди, а потім знову затримати подих на чотири секунди перед наступним вдихом.

Виконуючи цю вправу, ви можете уявити квадрат або навіть окреслити його форму пальцем у повітрі під час вдихів і видихів. Перевага цієї техніки в тому, що вона дозволяє відчувати паузи між вдихами й спостерігати за їх циклічністю.

Техніка «Малюємо музику», модифікація Олени Тараріної (20 хв.)
[24, с. 48]

Мета: стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги

Роздатковий матеріал: кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, ноутбук, аудіофайли.

Хід проведення:

Сядьте, будь ласка, зручно. Візьміть у праву руку – ручку або олівець, що краще для вас. І в ліву руку олівець чи ручку. Розмістіть аркуші паперу А-4 під обидві руки.

Зараз я увімкну для вас музику. Кожні 20–30 секунд музичний супровід змінюватиметься. Ваше завдання сприймати музику серцем, пропускати її через себе. І через руки проливати музику на папір. Сприймати її крізь себе. І проливайте музику на папір.

Прислухайтесь, будь ласка, до музики, пропустіть її через своє тіло.

Музика візьме звідти все зайве. Звільнить ваші енергетичні канали. Очистить ваше тіло. Виведе всю напругу. І вилетіть із вашого тіла на папір через лінії.

Можна робити практику з прикритими або закритими очима. Так як вам зручно.

Зробіть гарний вдих та видих. Сядьте зручно. Ми починаємо нашу подорож.

Звучать музичні твори (5 хвилин) <http://surl.li/dvyba>

Плавно рухайтесь до завершення.

Висновки.

Ця техніка як перезавантаження. Дозволяє злитися з великим ресурсом, зміцнити особисту стійкість, нагадуючи нам, що ми народилися у цьому світі і можемо на цей світ спертися.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
 - Що нового ви дізналися?
 - Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
 - Які техніки запам'яталися? Які ви будете використовувати?
 - Ваші побажання тренеру та учасникам. Висновки.
- Бережіть себе! Дайте собі час, щоб посумувати та відновитися!

Заняття 3

Тема: Способи керування стресом

Мета: познайомити учасників із способами керування стресом, техніками самопомоги та відновлення психоемоційного балансу, методами застосування технік на практиці.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, ноутбук.

Хід заняття

Вправа «Рукоштовання або поклон» (10 хв.) [5, с. 46]

Мета: встановлення довіри та розквотості серед учасників групи, підтримки атмосфери толерантності, поважного ставлення один до одного.

Інструкція:

У різних народів прийняті свої жести вітання. Сьогодні на занятті використовуватимемо ці ритуали, представляючись один одному. Ось кілька варіантів привітання:

- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки та долоні витягнуті з боків (Японія);
- простий потиск рук і погляд в очі (Німеччина);
- м'який потиск рук обома руками, торкаючись тільки кінчиками пальців (Малайзія).

Учасники стають в коло. Один із учасників починає „коло знайомств“: виступає в середину і вітає партнера, що стоїть праворуч. Потім йде за годинниковою стрілкою та по черзі вітає всіх членів групи.

Щоразу учасник повинен вітати свого візаві новим жестом. При цьому він представляється, називаючи своє ім'я.

У другому раунді в коло вступає інший учасник, що стоїть праворуч від першого, і продовжуємо, поки не пройдуть усі.

Учасники здійснюють короткий обмін враженнями.

Вправа «Очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери, ручки.

Інструкція:

Учасники мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набути?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Тренер підбиває підсумки визначення мети як у великих, так і в малих справах. Стимулює мотивацію групи до діяльності.

Мозковий штурм «Що допомагає мені заспокоїтися...» (15 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми; активізувати розумову діяльність, здатність абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень; поділитися своїми думками з групою щодо відомих методів заспокоєння.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери, ручки.

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує те, що допомагає справитися із стресом. Презентація завдання. Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати – означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

Фізичні способи керування стресом

Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

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

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

Емоційні способи керування стресом

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

Інтелектуальні способи керування стресом

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

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

Духовні способи керування стресом

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких [10].

Техніка «Дихання з сильно піднятими плечима», модифікація Олени Тараріної (10 хв.) [25, с. 6]

Мета: зниження емоційної і фізичної напруги

Інструкція:

Вправа виконується стоячи.

Ноги стійко розмістити на ширині плечей.

1. Робимо вдих і сильно, максимально піднімаємо плечі вгору. А на видиху робимо скидання (різко опускаємо плечі донизу). Не потрібно сильно трясти руками.

Можна уявляти, що ви щось підіймаєте і скидаєте.

Зробити два-три підходи по п'ять-сім скидань (вдихів-видихів).

Знайти комфортний для себе темп та інтенсивність.

2. Посувайтесь трохи. Відчуйте, як у вас у тілі зароджується імпульс.

3. Усвідомте, що хочеться зробити, як хочеться порухати плечима?

Поділіться своїми відчуттями.

Висновки.

Дана вправа дозволяє пробудити, розворушити тіло, зняти затискачі. Відновлює рухливість, м'якість рухів. Проходить фізичний дискомфорт, спричинений стресом.

Вправа «Екстрена допомога» (5 хв.)

Мета: заспокоєння нервової системи, подолання паніки

Інструкція:

Точка екстреної допомоги під час паніки та стресу – між безіменним пальцем та мізинцем.

Давайте разом знайдемо і промасажуємо. Легенько, сильніше. Кому як зручно і комфортно.

Натискайте на неї, коли стає страшно.

Вправа «Серцебиття» (5 хв.)

Мета: зняття психоемоційної напруги

Інструкція:

Перехрестіть руки, долонями зобразіть «крила орла». Покладіть схрещені руки собі на груди та постукуйте ними: один удар на секунду. Проговорюйте подумки або вголос: «Я впораюся. Ситуація справді складна, але я впораюся».

Ця вправа допомагає повернути нормальний ритм серцебиття. Тут дуже важливо дотримуватися ритму. Якщо стукати швидше, ми, навпаки, прискорюємо своє серцебиття.

Вправа «Робота з притчею» (30 хв.) [25, с. 60]

Мета: заспокоєння нервової системи, розвиток почуття внутрішнього спокою

Інструкція:

1 етап. Читаємо коротку притчу «Годинник».

Якось фермер виявив, що втратив у сараї з сіном свій годинник. Незважаючи на те, що він не мав ніякої цінності, і вартість його була невелика, годинник був дорогий фермеру як подарунок від коханої людини.

Після безрезультатних довгих пошуків вздовж і впоперек сараю, він здався. Сил уже не було. Побачивши неподалік хлопчаків, він вирішив звернутися за допомогою до них і пообіцяв винагороду тому, хто знайде в сіні його годинник.

Почувши це, хлопці купою побігли до сараю, облазивши всю копицю зверху до низу, але годинника вони так і не знайшли. І в момент, коли фермер вже зібрався залишити всі спроби розшукати годинник, до нього підійшов маленький хлопчик і попросив дати йому шанс. Фермер подивився на нього, подумав, а чому б і ні, тим більше дитина виглядала досить щирою. Тому фермер відправив хлопчика в сарай.

Яке ж було його здивування, коли через деякий час хлопчик вийшов із сараю з годинником у руці. Фермер, охоплений радістю, з цікавістю запитав, як йому вдалося зробити те, у чому інші хлопчаки зазнали невдачі. І хлопчик відповів: «Я нічого не робив. Я просто сидів на підлозі, у тиші та слухав. І в тиші я почув його цокання, пішов по напрямку звуку і знайшов».

2 етап. Просимо членів групи об'єднатися у дві групи і відповісти на запитання:

1 група – У якій сфері життя в мене зараз втрата? Назвемо це «годинник»?

2 група – Що для мене означає «побути в тиші»?

3 етап. Загальне обговорення.

Висновки.

Подорож у чесність і відкритість власних усвідомлень зараз приносить почуття внутрішнього спокою.

Техніка «Релаксація» (5 хв.)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги

Інструкція:

Виберіть свою якість, що найбільше вам подобається. Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, розслабтеся.

Коли і як ця якість з'явилась у вас?

Пригадайте цей випадок. Що ви тоді бачили?

Що чули?

Що відчувало ваше тіло?

Переживіть цю приємну ситуацію у своїй уяві.

Залишайтеся в цих спогадах, скільки захочете.

Вийдіть з них після глибокого вдиху.

Рефлексія (20 хв.)

– Ваше враження від сьогоднішнього заняття?

– Що було важливим для вас?

– Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?

– Які техніки запам'яталися? Які ви будете використовувати?

– Ваші побажання тренеру та учасникам.

Висновки.

Пам'ятайте: почуття контролю, відчуття передбаченості, соціальна підтримка допомагають подолати стрес.

Заняття 4

Тема: Ресурси стресостійкості

Мета: ознайомити учасників із передумовами підтримки себе в ресурсному працездатному стані, надати дієві рекомендації постійної роботи над цим та швидкого повернення себе до ресурсного стану після його тимчасової втрати

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, ноутбук, картки зі словами-вітаннями, стікери, таблиці - ресурсів

Хід заняття

Гра «Добрий день, шалом, салют!» (5 хв.) [5, с. 47]

Мета: встановлення довіри та розкнутості серед учасників групи, підтримка атмосфери толерантності, поважного ставлення один до одного

Роздатковий матеріал: картки із словами-вітаннями

Інструкція:

До початку заняття заготовлені для кожного учасника картки, на яких написано слово «вітаю» різними мовами (Додаток Г).

(Можливо, за допомогою членів групи розширити список слів-вітань.)

Учасники розпочинають гру, вставши в коло.

Тренер проходить по колу, тримаючи в руках (або в капелюсі) заготовлені картки, і кожен витягує, не дивлячись, одну картку.

Учасники прогулюються по кімнаті і при цьому вітаються з кожним зустрічним: спочатку вітаються словом-вітанням з картки, потім називають власне ім'я.

Насамкінець учасники коротко обмінюються враженнями.

Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, стікери.

Інструкція:

Учасники, починаючи за принципом добровільності, мають написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття і прикріпити їх на фліпчарті.

Тренер заохочує обговорення очікувань учасників від участі: що хотіли б дізнатися, якого досвіду хотіли б набутися?

Учасники висловлюються, очікування записуються і прикріплюються на фліпчарті.

Тренер підбиває підсумки визначення мети. Стимулює мотивацію групи до діяльності.

Мозковий штурм «Що допомагає мені бути в ресурсі...» (15 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми. Активізація розумової діяльності, здатності абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень, поділитися своїми думками з групою щодо підтримки власного ресурсного стану

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує те, що допомагає тримати себе в ресурсі. Презентація завдання. Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Бути в ресурсі означає відчувати радість буття, відчувати себе здоровим, благополучним, впевненим у своїх силах. Людину переповнює енергія, вона бадьора і весела. Усе сперечається, ладиться, зусилля окупаються, ви отримуєте задоволення від будь-якої діяльності та її результату. Голова ясна, оптимальні рішення швидко і без проблем втілюються. Рідкісні помилки не є фатальними і легко виправляються. Навчання успішне, робота ефективна.

Ресурсний стан – це наповненість енергією, наявність фізичних і духовних сил для ефективного вирішення майбутніх завдань та досягнення поставлених цілей.

Але тривожна та постійна стресова ситуація воєнного стану та невизначеності, в якій ми всі зараз перебуваємо, вимагає підвищеної уваги до власного ресурсного стану. Життя триває попри всі випробування – тому маємо мати дієві механізми, що дозволяють зробити наш стан максимально ресурсним для професійної діяльності й не лише.

Стан стресу пов'язаний із поступовим виснаженням резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов існування. Саме тому пошук і розвиток власних основних ресурсів стресостійкості відіграє важливу роль.

На сьогодні не існує єдиної класифікації ресурсів стресостійкості особистості. Більшість авторів розділяють їх на внутрішні та зовнішні. Розглянемо таблицю (Додаток Д).

Усі зазначені ресурси є важливими й забезпечують формування стресостійкості особистості. Не применшуючи значення всіх інших, зупинимося на розумінні власних цілей людиною, що робить її поведінку усвідомленою та дієвою. Це сприяє плануванню, прогнозуванню, аналізу необхідних ресурсів, отриманню задоволення від досягнення бажаного. Усі зазначені моменти допомагають знизити або врегулювати рівень стресу. Реалістичні цілі забезпечують людині можливість поступового планування, що дає змогу частково передбачати події і власне дає можливість людині «підготуватися» до них.

Усі зазначені ресурси є важливими і забезпечують формування особистісної стресостійкості.

Вправа «Мої ресурси» (20 хв.) [11, с. 70]

Мета: здійснювати аналіз наявних та потенційних ресурсів стресостійкості

Роздатковий матеріал: таблиці – ресурсів (Додаток Е).

Інструкція:

Використовуючи таблицю ресурсів стресостійкості, спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів наявні у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік ваших ресурсів.

– Проаналізуйте отриманий результат.

– Які висновки можна зробити?

– Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

Отже, усі зазначені ресурси допомагають знизити або врегулювати рівень стресу.

Техніка «Дихання Лева» (10 хв.)

Мета: зниження емоційної й фізичної напруги, створення відчуття стабільності в моменти тривожності та невизначеності, зняття напруги, розслаблення м'язів обличчя

Інструкція:

Сядьте, відкрийте рот, висуньте язик і голосно видихніть, якби ви намагалися видати звук «Ха». Ця вправа злегка нагадує радісного собаку, що виглядає з вікна машини і радісно висовує язик.

Висновки.

Цю вправу можна робити наодинці з собою. Або спробуйте з коханою людиною, щоб разом посміятися і навчитися приймати себе та своє тіло у всіх його проявах.

Дихання лева має бути гучним, уселяючим у вас упевненість, адже це своєрідна можливість заявити про себе світу тут і зараз. У метушні та хаосі повсякденного життя буває важко відчутти свою цінність, і нам може здаватися, що нас не чують. Використовуйте дихання лева як спосіб нагадати про себе, про своє місце та роль у цьому світі.

Левине дихання може бути кумедним, тому дозвольте собі від душі повеселитися. Коли вам набридне бути серйозним і солідним дорослим, спробуйте, виконуючи левове дихання, щоб додати хоч трохи безтурботності у своє життя. Сміх – найкращі ліки, тому іноді посміятися над собою дуже корисно.

Техніка «Малюємо дерева», модифікація Олени Тараріної (20 хв.)
[25, с. 28]

Мета: посилення почуття внутрішніх опор, зміцнення почуття впевненості в собі

Роздатковий матеріал: кольорові олівці, аркуші паперу А-4

Інструкція:

Вступна частина:

Учасникам пропонується на деякий час прикрити очі й уявити, що вони можуть відчувати тіло зсередини. Потрібно уявити своє внутрішнє відчуття у вигляді дерева. Яке воно? Як воно виглядає? Якого розміру? Воно справжнє чи казкове? У якому середовищі воно? Який у цього дерева стовбур, коріння, листя? Чи є на ньому плоди чи квіти? Чи бувають у цього дерева плоди чи квіти? Чи є у просторі цього дерева деякі екосистеми. В якому часі існує дерево? Скільки років дереву?

Основна частина:

Після візуалізації учасникам пропонується зобразити уявне дерево за допомогою олівців на аркуші А-4. На малювання відводиться 5-7 хвилин.

Аналітична частина:

Обговорення: пропонується відповісти на такі запитання:

- Що ви створили? Опишіть вашу роботу?
- Розкажіть про ваше дерево докладніше?
- Яких ресурсів потребує ваше дерево?
- Хто доглядає ваше дерево?
- Чи можна подбати про це дерево прямо зараз?
- Щоб це могло бути?

Висновки.

Дана вправа дозволяє активізувати наші внутрішні опори (наше тіло, відносини, здібності тощо), що дозволяє легше адаптуватися до нових умов. Ця техніка – це запрошення поговорити про себе та згадати про те, на що людина раніше у своєму досвіді спиралася.

Вправа «Лист побажань» (15 хв.)

Мета: закріплення доброзичливої атмосфери в групі, ефективного завершення інтерактивного спілкування, заряд позитивним емоційним настроєм

Роздатковий матеріал: кольорові олівці, ручки, аркуші паперу А-4

Інструкція:

Тренер дає інструкцію: унизу аркуша запишіть своє ім'я. Кожен учасник повинен записати побажання по колу, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. У результаті кожен учасник отримає багаторазово складений лист з побажаннями всіх учасників тренінгу.

Якщо учасники захочуть, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Що хотілося б обговорити додатково?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Які техніки запам'яталися? Які ви будете використовувати?
- Ваші побажання тренеру та учасникам.

Заняття 5

Тема: Робота з базовими ресурсами - простір

Мета: ознайомити учасників з базовим ресурсом – простором, надати дієві рекомендації постійної роботи над створенням простору як ресурсу, який може змінити мислення

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А-4, А-3, ноутбук, аудіо файли, стікери різних кольорів.

Хід заняття

Гра «Ми з тобою схожі тим, що» (10 хв.) [1]

Мета: встановлення довіри та розкнутості серед учасників групи, підтримка атмосфери толерантності, поважного ставлення один до одного

Інструкція:

Учасники тренінгу утворюють 2 кола – внутрішнє і зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою. Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад: ми с тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля, працюємо в одній школі і т.п.).

Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад: ми з тобою відрізняємося кольором очей, довжиною волосся й т.д.).

Потім по команді тренера учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожний учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

Вправа «Мої сподівання» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: стікери трьох кольорів, фліпчарт, лист формату А3, ручки, маркери, олівці

Інструкція:

Тренер роздає всім учасникам групи стікери трьох кольорів. Дає завдання: «На жовтому папірці запишіть ваші сподівання щодо заняття. На рожевому – ваші побажання щодо змісту заняття. На зеленому – ваші сумніви щодо заняття, якщо вони є. Потім приклейте ваші відповіді на фліпчарті».

На фліпчарті зображені графи: мої сподівання/мої побажання/мої сумніви.

Після того, як всі учасники виконали роботу, тренер говорить: «Дякую вам всім за ваші відповіді. Ми обов'язково переглянемо їх, щоб у кінці заняття визначити, чи здійснилися ваші сподівання, чи виконали ми ваші побажання та чи розвіяли ваші сумніви».

Мозковий штурм «Мій простір це...» (25 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми. Активізація розумової діяльності та поділитися своїми думками з групою щодо значення одного з базових ресурсів – простору

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, маркери, олівці

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує те, що для них у житті означає простір.

Презентація завдання.

Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Психологічна стійкість, відновлення ресурсу, здатність підтримати тих, хто поруч. Ці речі завжди були актуальними для людей, проте зараз, під час війни, вони набули особливого значення.

Саме тому пошук і розвиток власних базових ресурсів стресостійкості відіграє важливу роль. Адже завдяки цим ресурсам ми тримаємо себе в ресурсному стані.

Базові ресурси – це місця, де сховався ваш потенціал виживання та розвитку (людина має розвиватися за будь-яких обставин). Ми можемо контролювати себе, відповідати за свої реакції, шукати рішення тих питань, на які ми можемо вплинути.

Зупинимось сьогодні на тому – що навколо нас, це те, що ми часто ігноруємо, не помічаємо, бо якби цей ресурс грамотно використовувати й підтримувати – можна змінити наше мислення.

Дім, кімната, помешкання, школа – це важливо, бо простір постійно відображається на нашому мисленні – усе, що навколо нас, ми сприймаємо органами чуття несвідомо. Давайте порухаємо, скільки речей навколо нас

червоного кольору, тепер – чорного, тепер згадайте кількість червоних предметів... Це важко зробити, бо ви сконцентрували увагу вже на чорних речах. Отже, і говорять: що навколо – те і в голові.

Під час війни ми зрозуміли, що простір може постійно змінюватися, але який би простір не був навколо вас, якщо він упорядкований, якщо для вас він є позитивним (чистий, затишний, світлий), ви відчуваєте себе більш впевненим, у вас світлі думки, ви розумієте, куди хочете рухатися далі, що ви можете зробити. Ви можете створити навколо себе максимально класичний простір, зручний, який буде вас наповнювати, буде вашим ресурсом, а не буде у вас його відбирати.

Якщо ви намагатиметеся навколо себе тримати класичний простір, у якому небагато речей, а усі ці речі наповнюють вас, то й надалі створюйте саме такий простір, бо із того, що ви постійно несвідомо зчитуєте, залежить ваше мислення, ваше життя, усе!

Отже, усе, що знаходиться в голові, – це відображення навколишнього у вас усередині. Якщо порядок навколо – то порядок і в голові. Простір навколо вас має бути таким, у якому вам хочеться жити і працювати. Якщо ви робите прибирання – автоматично ви розкладаєте, упорядковуєте в себе в голові. Це надзвичайно важливо. Це те, на що ви можете точно вплинути. Це піддається вашому контролю.

Упорядкуйте простір – це класно, просто навіть у стані стресу. Робіть навколо себе лад, оточуйте себе речами, які вам подобаються, не зберігайте непотрібних речей, бо це все забирає вашу енергію. А ця енергія потрібна вам, щоб триматися.

Вправа «Вправа на заземлення» (20 хв.) [24, с. 53]

Мета: стабілізація емоційного стану, установлення контакту із собою і простором

Роздатковий матеріал: легенька музика для фону

Інструкція:

Вправа виконується стоячи. Рухаючись у просторі.

1. Учасникам пропонується розглянути простір, в якому вони перебувають. Звертаючи увагу на висоту стелі; кольори, які переважають там. Зверніть увагу на лінії, вони більш округлі або прямі; чи багато навколо кутів; яка фактура переважає у просторі (дерево, скло, метал, цегла, шпалери).

2. Потім зверніть увагу на речі, які були не помічені раніше. Можливо, це павутиння на люстрі або якась крихта, яка залишилася, або якийсь малюнок на килимі, меблях або світло переломлюється із вікна особливим чином.

3. Наступний етап: підключити слух. Крім голосу та музики, яка трохи стосується простору, звернути увагу на голос птахів за вікном, або голоси інших людей, які присутні у сусідніх кімнатах. Можливо, ви чуєте своє дихання. Відчуйте найвіддаленіші звуки, на які ви тільки-но здатні.

4. Продовжуючи рухатися кімнатою в комфортному темпі, спостерігаючи, якщо в якійсь ділянці тіла зароджується імпульс. Можливо,

ви захочете відчутти надійність у стопах. Або може ви захочете відчутти баланс, коли вага тіла перекочується з правої ноги на ліву. Або, можливо, ви захочете витягнутися вгору або розвести руки в сторони, щоб відчутти простір навколо себе. Так чи інакше спробуйте зловити тілесний імпульс, який народжується всередині вас. І дайте продовження цього імпульсу. Дайте йому народитися у русі. Це може бути просто нахил голови. А може, щось схоже на танець.

5. Зараз ми з вами задіяли три канали. Ми використали зір. Тому що ми живемо з вами у світі візуальної культури. Ми використовували з вами слух. Тому що ми істоти, які здатні розрізняти мову та звукову палітру. І ми використовували з вами відчуття власного тіла, як елемент заземлення та елемент повернення до цього простору.

6. І зараз ви можете зробити кілька вдихів та видихів, відчувши своє тіло дуже добре. Розітріть долоні одна об іншу дуже добре, щоби з'явилося тепло. І покладіть руки собі на очі. Теплі долоні на очі.

7. Зробіть кілька вдихів та видихів. І м'яко можете повертатись на своє місце.

Висновки.

Дана техніка допомагає бути «тут і зараз», відчутти контакт зі своїм тілом.

Вправа «Ураган» (5 хв.) [5, с. 17]

Мета: налаштування на позитивну взаємодію та переключення між вправами

Інструкція:

Учасники сідають по колу, тренер знаходиться в центрі. За сигналом, учасники, які мають спільні ознаки (колір очей, деталь одягу, стать тощо), мають помінятися місцями. Той, хто не сів на стілець, стає ведучим. Якщо тренер довго не може сісти, то говорить слово «Ураган» і тоді всі учасники міняються місцями.

Техніка «Забезпечення безпечного місця» (20 хв.), модифікація В. Терещенко [23, с. 60]

Мета: стабілізація емоційного стану

Інструкція:

Устаньте у зручне положення, ноги стоять на землі. Відчуйте та розслабте тіло, голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги. Ви можете заплющити очі під час виконання вправи або тримати їх відкритими. Уважно слухайте голос тренера.

Подумайте про місце, де у минулому ви почували себе спокійно, впевнено та в безпеці. Воно може бути на вулиці, удома чи десь в іншому місці. Це може бути місце, де ви бували один чи багато разів, яке ви бачили у фільмі, про який чули чи малювали в уяві. Ви можете бути там самі чи зі знайомими. Це місце може бути самотнім, незнайомим іншим людям, де ніхто не зможе знайти вас без вашого дозволу. Або ви можете вирішити запросити туди когось. Місце має підходити вам та відповідати вашим вимогам. Ви можете постійно відтворювати або змінювати його. Це місце

зручне та оснащене всіма потрібними вам речами. У ньому є все для вашої зручності. Це місце вам підходить. У ньому відключаються будь-які стресові стимули.

Уявіть це місце. Уявіть, що ви там. Не поспішайте, дайте собі час відчутти це місце: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть, яке там сонце, відчуйте вітер та температуру. Спостерігайте за тим, що ви відчуваєте, стоячи, сидячи або лежачи в цьому місці, що відчуває у ньому шкіра та тіло.

Що відчуває ваше тіло, коли все в безпеці та все гаразд? У цьому безпечному місці ви можете бачити, чути, нюхати й відчувати все, що створює відчуття безпеки. Може, вам захочеться зняти взуття і пройтися босоніж травою або піском.

Ви можете повертатись у це місце, коли хочете й так часто, як ви хочете. Навіть думки про нього зроблять вас спокійнішими та впевненішими.

Залишіться на цьому місці ще на п'ять секунд. Потім приготуйтеся повернутися до кімнати. Розплющіть очі, потягніться, зробіть все, що потрібно, щоб повернутися до теперішнього.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Що було важливим для вас?
- Що хотілося б обговорити додатково?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Ваші побажання тренеру та учасникам.

Заняття 6

Тема: Робота з базовими ресурсами - час

Мета: ознайомити учасників із базовим ресурсом – часом, надати дієві рекомендації постійної роботи над раціональним використанням часу як ресурсу, який повинен приносити користь і задоволення

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А-3, А-4, гуаш, пензлі, природні матеріали, клей, фліпчарт, кольорові олівці, маркери, ручки, ноутбук, аудіофайли

Хід заняття

Гра «Це чудово!» (10 хв.) [5, с. 13]

Мета: встановлення довіри та розкнутості серед учасників групи

Інструкція:

Учасники стають в коло. По черзі виходять в центр кола і називають якусь свою якість, талант, вміння. Усі інші учасники, що стоять в колі, хором відповідають: «Це чудово!».

Вправа триває доти, поки усі члени групи не побувають в центрі кола

Вправа «Мої сподівання» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Роздатковий матеріал: стікери трьох кольорів, фліпчарт, лист формату А3, олівці, маркери, ручки

Інструкція:

Тренер роздає всім учасникам групи стікери трьох кольорів. Дає завдання: «На жовтому папірці запишіть ваші сподівання щодо заняття. На рожевому – ваші побажання щодо змісту заняття. На зеленому – ваші сумніви щодо заняття, якщо вони є. Потім приклейте ваші відповіді на фліпчарті».

На фліпчарті зображені графи: мої сподівання/мої побажання/мої сумніви.

Після того, як всі учасники виконали роботу, тренер говорить: «Дякую вам всім за ваші відповіді. Ми обов'язково переглянемо їх, щоб у кінці заняття визначити, чи здійснилися ваші сподівання, чи виконали ми ваші побажання та чи розвіяли ваші сумніви».

Мозковий штурм «Для мене час - це...» (20 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми; активізувати розумову діяльність, здатність абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень; поділитися своїми думками щодо значення одного з базових ресурсів – часу

Роздатковий матеріал: фліпчарт, олівці, маркери, ручки

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує те, що для них у житті означає час.

Презентація завдання. Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Відновлення ресурсу, психологічна стійкість, здатність підтримати тих, хто поруч. Ці речі завжди були актуальним для людей, проте зараз вони набули особливого значення.

Саме тому пошук і розвиток власних базових ресурсів стресостійкості відіграє важливу роль. Адже завдяки цим ресурсам ми тримаємо себе в ресурсному стані.

Як ми говорили на попередніх заняттях, що базові ресурси – це місця, де сховався ваш потенціал виживання та розвитку (людина має розвиватися за будь-яких обставин). Ми можемо контролювати себе, відповідати за свої реакції, шукати рішення тих питань, на які ми можемо вплинути.

Поговоримо сьогодні про те, що ми цінуємо, але часто недооцінюємо. Це єдина річ у світі, яка є у обмеженій кількості. Це – критична тема. Адже у всіх нас є лише 24 години на добу.

Час впливає на все! Сьогодні ми почали максимально цінувати життя! І під час війни це особливо відчутно. У нас у всіх є 24 години на добу! Питання загострилося максимально – на що ви витрачаєте ці 24 години. Чому воно стало актуальним?

Бо те, на що ви постійно витрачаєте секунди, хвилини, години, – там є ваша енергія, там є ваша діяльність, там є результат.

Цікаво те, що ми витрачаємо час на ті речі, на які не можемо вплинути. Під час війни це ще більше загострилося (перегляд новин у соціальних мережах). Потрібно обмежити поглинання цієї інформації хоча б до 30 хвилин на день. Якщо у вас є вільна хвилина – краще почитайте книгу, подивіться кінофільм, послухайте музику. Проведіть час в емоційній стабільності.

Тим, що ми поглинаємо багато новин, ми нікому не допоможемо (ні собі, ні військовим, ні сім'ї, ні державі). Ви навпаки, витрачаючи час на негатив, витрачаєте час, який би могли вкласти в продуктивну діяльність.

Ваша справа – ваша зона відповідальності. Першочергово ви самі маєте бути на позитиві для того, щоб зберегти своє здоров'я, своє життя та забезпечити можливість особистісного і професійного зростання. Маєте бути на позитиві заради своїх дітей, родини, колег, друзів.

Ми щосекунди робимо вибір – наскільки ми дозволяємо витратити свій час на позитив. Часто ми якісь речі (те, чим хочемо зайнятися) відкладаємо на потім. Але зараз час це зробити!

Тож, витрачайте свій час максимально на те, що вам приносить задоволення!

Ви не повинні перетворитися на суцільний негатив, бути в жалобі, сидіти в соціальних мережах. Ми маємо тримати себе в ресурсі. Використовуйте свій час на те, що бажає душа.

Ваш час – безцінний!

Вправа «Альтернативне дихання» (5 хв.)

Мета: стабілізація емоційного стану.

Інструкція:

Дослідження показують, що альтернативне дихання через ніздрі заспокоює, надаючи розслаблюючу дію на симпатичну нервову систему та посилюючи активність парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відпочинок та розслаблення нашого тіла.

Ця техніка полягає в тому, щоб по черзі вдихати та видихати через одну ніздрю, а потім через іншу.

Покладіть великий палець правої руки на праву ніздрю, а безіменний палець правої руки на ліву.

Натисніть безіменним пальцем на ліву ніздрю, щоб закрити її, одночасно вдихаючи через праву ніздрю.

Тепер закрийте великим пальцем праву ніздрю та підніміть безіменний палець, щоб видихнути, а потім вдихнути через ліву ніздрю.

Продовжуйте робити вдихи та видихи, чергуючи ніздрі, відчуваючи, як ця ритмічність допомагає вам відновити душевну рівновагу.

Триптих «Шлях» (45 хв.) [8]

Мета: ревізія життєвого досвіду, відносин, звичних схем реагування на ситуації

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А-3, гуаш, пензлі, природні матеріали, клей.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на 3 частини.
 2. Учасникам пропонується в лівій частині аркуша намалювати те, що асоціюється із життям в минулому – 10 хвилин.
 3. Учасникам пропонується в середній частині аркуша намалювати те, що асоціюється із теперішнім – 10 хвилин.
 4. Учасникам пропонується в правій частині аркуша намалювати те, що асоціюється із майбутнім – 10 хвилин.
 5. Питання для аналізу – 10 хвилин.
 6. Бажаючі можуть проговорити аналіз перед групою, а можуть звернутися індивідуально для більш глибокого обговорення.
- Запитання для аналізу:
1. Якщо уявити, що перед тобою реклама фільму, яку б назву ти б дав цьому фільму?
 2. Про що цей фільм? Які ключові події в даному фільмі ти б виділив для себе?
 3. Кому б ти міг порадити переглянути даний фільм?
 4. Що б ти міг взяти для свого досвіду із даного фільму?
 5. Що б ти міг побажати головному герою фільму?
 6. Якщо б ти цей фільм анонсував би своїм нащадкам, що б ти їм сказав?
 7. Як ти думаєш, чого б твої нащадки навчилися з даного фільму?

Висновки.

Після створення серії малюнків, що є асоціаціями на певний ряд слів-стимулів, що мають архетипічний зміст, триває процес повільного, вдумливого руху уздовж цих малюнків. Здійснюється аналіз прожитого відрізка часу. Це як дорога, складена з малюнків. У цьому процесі відбуваються зміни внутрішньої організації особистості, завдяки чому стає можливим перехід на принципово новий рівень внутрішнього розвитку.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Що хотілося б обговорити додатково?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Ваші побажання тренеру та учасникам.

Заняття 7

Тема: Робота з базовими ресурсами – люди

Мета: ознайомити учасників з базовим ресурсом – люди, надати дієві рекомендації щодо отримання ресурсу від людей

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

Хід заняття

Гра «Особистий момент!» (5 хв.) [5, с.43]

Мета: встановлення довіри та розкнутості серед учасників групи

Інструкція:

Учасники розміщуються по колу. Кожний повинен знайти в себе будь-яку річ, яка б була цінною, цікавою для інших, але звичною для себе. Розповісти групі від імені цього предмету про себе (наприклад: «я - олівець Тетяни, знаю її недавно, але можу розповісти про неї таке...»).

Вправа триває доти, поки усі члени групи не побувають в центрі кола.

Вправа «Очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому занятті я б хотів...».

Після того, як всі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

Мозковий штурм «Люди в моєму житті - це...» (15 хв.)

Мета: визначити уявлення присутніх з даної теми; активізувати розумову діяльність, здатність абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень; поділитися своїми думками з групою щодо ролі людей у своєму житті

Роздатковий матеріал: ватмани, фліпчарт, маркери, ручки

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує чи замальовує те, що для них у житті значать люди.

Презентація завдання.

Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Здатність підтримати тих, хто поруч, відновлення ресурсу, психологічна стійкість. Як ми говорили на попередніх заняттях – ці речі завжди були актуальним для людей, проте зараз, під час війни, вони набули особливого значення.

Саме тому розвиток і пошук власних базових ресурсів стресостійкості відіграє важливу роль. Адже завдяки цим ресурсам ми тримаємо себе в ресурсному стані.

Базові ресурси – це місця, де сховався ваш потенціал виживання та розвитку (людина має розвиватися за будь-яких обставин). Ми можемо контролювати себе, відповідати за свої реакції, шукати рішення тих питань, на які ми можемо вплинути.

Зупинимося сьогодні на темі, про яку можна говорити вічно.

Люди – ваше оточення. Воно вас створює або руйнує. Це – ваша підтримка, оточення, ресурс. Людина стає людиною серед людей.

Саме війна стала приводом тому, що потрібно подумати: хто вас оточує. Люди, з якими ви спілкуєтеся, є для вас ресурсом чи ні? Проаналізуйте, з ким

ви спілкуєтеся протягом дня? Але не завжди ми й можемо змінити наше оточення.

Є люди, які є вам підтримкою, а є ті, що руйнують.

Тому наше завдання – якщо ми можемо змінити оточення і спілкуватися з тими, хто є позитивними, енергійними, справедливими, чесними, підтримують, а не пліткують.

Намагайтеся спілкуватися з тими – хто є ресурсними, тими – хто наповнені життям, оптимізмом, вірою в перемогу, з тими – хто несе позитив.

Ми є середнім арифметичним тих людей, з якими спілкуємося. Тож, спілкуйтеся з людьми, які є кращими від вас, успішнішими, забезпеченішими, досвідченішими – вони дадуть вам багато ресурсу.

Ми живемо, перемагаємо і досягаємо чогось завдяки взаємопідтримці. То ж, підтримуйте інших, але не за рахунок своїх потреб. Підтримуйте інших тільки тоді, якщо ви наповнені ресурсом. Підтримуйте тих – кому зараз важко. Це добро повернеться до вас, а головне – віддавати іншим з надлишку, а не за рахунок своїх потреб.

Починайте свій день із вдячності (що ми живі, що є будинок, їжа...). Шукайте позитивні емоції скрізь. Не буде позитивних емоцій – не буде вашої стабільності. Адже емоції – це те, що тримає наші ресурси. Вони обов'язкові, бо без них не триватиме життя. А ресурс, як правило, ми беремо з позитивних емоцій. Отже, чим більше позитивних емоцій – тим більше ресурсу.

Вправа «Дихання животом» (5 хв.)

Мета: стабілізація емоційного стану, розслаблення, відновлення зв'язку із собою.

Інструкція:

Дихання животом також відоме як діафрагмальне дихання, яке здійснюється переважно за рахунок м'язів діафрагми. При такому типі дихання діафрагма на вдиху рухається вниз, а на видиху повертається у вихідне положення. Під час діафрагмального дихання можна уявляти, як повітря наповнює не лише наші легені, а й шлунок.

Сядьте зручно на стілець.

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди, щоб відчувати потік повітря при вдиху та видиху. Діафрагмальне дихання глибше, ніж звичайне, тому на вдиху набирайте якомога більше повітря, щоб наповнити шлунок, а потім повністю його видихайте на видиху.

Повторіть цю вправу стільки разів, скільки вважаєте за потрібне, щоб розслабитися і відновити зв'язок із собою.

Техніка «30 важливих людей», модифікація Олени Тараріної (20 хв.) [24, с.45]

Мета: активізація життєвих ресурсів

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А-4, маркери, ручки.

Інструкція:

1. Поділіть аркуш паперу на 5 стовпчиків. І підпишіть за життєвими

сферами (родина, фінанси, робота, друзі, здоров'я).

2. Тепер назвіть (запишіть) 30 важливих людей: «Хто для мене важлива людина? Хто для мене може бути опорою?». Має виявитися по 6-7 осіб у кожній життєвій сфері (родина, фінанси, робота, друзі, здоров'я). До цих людей можна звернутись, якщо щось піде не так.

3. І після цього виконуємо зворотню роботу. «Для кого я можу бути безпечною людиною? Хто, як мені здається, мене може внести до списку. У яких питаннях я компетентна?» Цей список може бути не 30 осіб, трохи меншим.

Обговорення:

- Чи важко було працювати?
- Легко чи важко було скласти список людей, важливих для вас?
- Легко чи важко було скласти список людей, яким важливим є ви?
- Чи зрозуміли ви, що у вас є зв'язки, тил, захист?
- А чи зрозуміли ви, що ви є захистом і тилом для когось?

Висновки.

Коли людина має розуміння, що в неї є зв'язки, що вона не одна (а ця техніка актуалізує це усвідомлення), це дає людині дуже велике почуття спini, почуття тилу, яке ми так сильно втрачаємо в контакті з людьми, які проживають ПТСР.

Вправа «Перетворення» (5 хв.) [5, с. 23]

Мета: налаштування на позитивну взаємодію та переключення між вправами

Інструкція:

Учасники сідають по колу, і по черзі повинні закінчити речення: «Якби я був книгою, то був би...».

Вправа триває, поки усі не назвуть асоціацію.

Техніка «Галерея зцілюючих образів», модифікація Олени Тараріної (30 хв.) [24, с. 21]

Мета: активізація ресурсів учасників групи через підключення до енергії роду, зміцнення внутрішніх опор, підсилення почуття подяки по відношенню до значимих людей

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А-4, маркери, ручки

Інструкція:

Вступ:

Пропонуємо подумки здійснити подорож по музею, в якому ви бачитимете портрети значущих у вашому житті людей.

Основна частина:

Спочатку пропоную на аркуші А-4 намалювати лінію розвитку. Її необхідно провести по діагоналі з нижнього лівого кута в правий верхній кут. З обох сторін уздовж цієї лінії схематично намалювати від 7 до 12 слідів.

Далі виконується візуалізація: Уявіть, що ви йдете по галереї. На стінах висять портрети людей, які зробили внесок у ваше життя. А це ваші сліди у

цій галереї. І кожен слід означає, що ви зупинилися біля образу якоїсь людини і розглядаєте його.

Зараз ми будемо з вами проживати певну візуалізацію. І в якийсь момент я проситиму вас відкрити очі і зробити невеликий запис на цьому аркуші, на якому ви намалювали сліди. У цьому й полягає наша практика.

Отже, розмістіть своє тіло зручно на стільці. Відчуйте, що підлога підтримує ваші стопи, а стілець підтримує ваш таз, а ваш таз підтримує ваш тулуб, а плечі підтримують шию та голову.

І я вам пропоную в цій практиці прикрити очі на певний час.

Зробіть комфортний вдих-видих. І подумайте про те, що у вашому житті величезна кількість людей, які вас навчили. І ми зараз думатимемо про людей, які зробили внесок у наш розвиток, які передали нам щось цінне. Уявіть, що ми стоїмо на початку великої галереї, красивої, світлої кімнати. І в цій галереї, у цьому коридорі, гарному, наповненому світлом, висять портрети людей.

І зробіть перший крок і подивіться праворуч. І подумайте про людину, чий перший портрет міг би там бути. Це можуть бути люди, які зараз присутні у вашому житті або були в ньому, коли ви були маленькими, або якийсь час тому. Зараз важливо подумати, що ця людина дала вам. Уявіть образ першої людини.

Згадайте, як вона виглядить чи виглядала. І найважливіше відчуйте спогад про те, як ви стикалися з цією людиною, який досвід вона вам дала, чому він чи вона вас навчив. Можливо, це ваша мама або ваш батько. Або якась людина, яка щиро хотіла, щоб ви були щасливі.

Уявіть фотографію цієї людини на стіні, дуже красиву фотографію. Можливо, це портрет, намальований художником.

Уявіть, що ви робите перший крок, зупиняєтесь біля цього портрета. Ваш зараз стан дуже світлий. Можливо, різне було з цією людиною, але зараз ми живемо, дякуючи за те, чому нас ця людина навчила.

А зараз м'яко розплющіть очі. І поряд з першим кроком напишіть, наприклад, «мама» або «тітка Світла», або «Марина Миколаївна», тобто ім'я цієї людини.

Знову заплющіть очі. Уявіть, що ви рухаєтесь далі. І ліворуч інший портрет. Це можуть бути ваші бабусі та прабабусі. І ваші вчителі чи викладачі в університеті, наприклад.

І щоразу, представляючи образ цієї людини на картині, думайте про те, що ця людина приділила час свого життя, передаючи вам свій досвід, передаючи те, що знала. Тому що він відчував до вас величезне почуття кохання. І час вашого навчання було дуже цікавим.

Знову розплющіть очі і запишіть ім'я цієї людини.

Далі ще прикрийте очі та побачте ще один образ. І так зробіть кілька разів. Прикривайте очі, представляйте, що робите крок. Згадуйте. Розплющуйте очі і записуйте ім'я цієї людини.

Ідіть по вашій галереї подяки з почуттям м'якої посмішки. Відчуйте, як з кожним кроком вас оточують спереду і позаду погляди людей, спрямованих на вас, які передають вам свій досвід, своє благословення. Наче кожна особа з портрета торкається вашого плеча рукою і наповнює ваше серце якоюсь особливою силою, особливою якістю.

Будьте зараз відкриті і приймайте те добре, що ці люди зараз передають вам своїм поглядом.

І уявіть, що на цих стінах можуть бути невеликі віконця. І крізь ці віконця видно й інші коридори, інші галереї. І ви можете побачити, наприклад, галерею ваших дітей або ваших друзів. І там у цих галереях на стіні висять і ваші фотографії і ваші портрети. Тому що не тільки вам віддають любов, знання. Але і ви у своєму житті допомогли дуже багатьом людям.

Відчуйте цей зв'язок, ці взаємини, ці переплетіння.

Відчуйте подяку до тих, хто вкладав і вкладає у вас. Подяку за те, що ви можете бути корисними.

Нехай дихання буде бережним, приємним.

Дозвольте вашому тілу з кожним видихом відпустити те, що вже перероблено. І з кожним вдихом наповнитися живою енергією. Наповніться саме тим, що необхідно для вашого тіла.

Цей світлий коридор, ця галерея знаходиться у вашому серці. І ви будь-якої миті можете до неї повертатися, щоб вам було зручно. Ви можете насититись цією магією. Наприкінці коридору дуже приємне-приємне світло. І колись ми наблизимося до цього світла. Це буде прекрасно. Це буде світло абсолютного кохання, миру, умиротворення. Відчуйте зв'язок між тими, хто дає і приймає. Відчувайте, що цінність людського життя полягає в турботі, у тому, щоб передати те найкраще, що передали нам. Щоб ми не стали тими, на кому ця мудрість, це знання, ця глибина, ці навички зупиняться.

Зробіть кілька видихів та вдихів. Знову відчуйте, як вас тримає підлога, вас тримає стілець. Посувайте плечима, головою, та шиєю. Можливо, захочеться потягнутися.

Аналітична частина:

Запитання:

- Що ви створили/намалювали?
- Чиї це сліди?
- Біля чийх образів ви зупинялися?
- Що вам дали ті чи інші люди у вашій галереї?
- Що важливого ви зрозуміли?

Висновки.

Дана техніка допомагає нам приєднатися до тих людей, які є опорними стовпами для особистості, які навчили її чомусь, передали для неї щось важливе. Наблизитися до тих людей, на яких вона може опертися.

Рефлексія (20 хв.)

- Ваше враження від сьогоднішнього заняття?

- Що нового ви дізналися?
- Чи справдилися ваші очікування відносно заняття?
- Які техніки запам'яталися? Які ви будете використовувати?
- Ваші побажання тренеру та учасникам.

Заняття 8

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, фліпчарт, маркери, ручки, ноутбук, аудіофайли, кольорові листки

Хід заняття

Гра «Поза Наполеона» (10 хв.)

Мета: встановлення довіри та розкृतості серед учасників групи, емоційне налаштування на роботу

Інструкція:

Учасникам демонструють рухи: руки витягнуті вперед з розкритими долонями, руки, схрещені на грудях, і руки, стиснуті в кулаки.

По команді тренера: «Раз, два, три!», кожен учасник одночасно з іншими повинен показати одне з трьох рухів (на власний вибір).

Завдання полягає в тому, щоб вся група або більшість учасників показали однакові рухи.

Вправа «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

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

Після того, як усі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

Мозковий штурм «Причини стресового напруження...» (20 хв.)

Мета: активізація розумової діяльності, визначення причин стресового напруження під час освітнього процесу

Роздатковий матеріал: ватмани, фліпчарт, маркери, ручки

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує, які можуть бути причини стресового напруження на роботі і в особистому житті.

Презентація завдання.

Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Професія учителя є однією з виснажливих та психологічно напружених. Створюючи умови емоційного комфорту для інших, турбуючись про їх

здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги «згорають» на роботі, забуваючи про власні емоції. Існує велике емоційне напруження, комунікаційне навантаження, соціальна незахищеність. Як результат, без додаткової роботи над собою, без відновлення опор та певних компенсаторних механізмів, можуть виникати психосоматичні захворювання, на основі яких розвиваються усі інші.

Перед освітянами постають нові виклики. Педагогам потрібно справитися не лише із власними емоціями та переживаннями, а ще й продовжити надавати освітні послуги та підтримувати здобувачів освіти та їх батьків.

Зупинимося на термінології.

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 [19, с. 298].

Під впливом стресу організм людини випробовує стресове напруження. Причини стресового напруження висвітлені на картках (Додаток Ж).

Психічний стан людини, який виникає внаслідок екстремальних ситуацій, які пред'являють підвищені вимоги [19, с. 177]. 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 волевими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки [19, с. 99].

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. 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 [19, с. 273].

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 – змініть 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!

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.

Вправа «Симптоми емоційного вигорання» (30 хв.)

Мета: розширення знань про симптоми професійного вигорання

Роздатковий матеріал: ватман, маркери, кольорові листки

Інструкція:

Тренер роздає зелені, сині, червоні, жовті листочки.

Група об'єднується у 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.

Практичні поради (10 хв.)

Пропоную вам поради, як допомогти собі в стресовій ситуації підняти настрій і поліпшити самопочуття (Додаток І).

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

Вправа «Броунівський рух» (5 хв.)

Мета: зниження м'язової напруги

Роздатковий матеріал: ноутбук, аудіо файли

Інструкція:

Учасникам пропонується під музику активно переміщатися по кімнаті. Завдання виконується веселіше, якщо учасникам до того ж забороняється розмовляти.

Як тільки музика вимикається і тренер називає яку-небудь цифру, учасники, повинні, взявшись за руки, об'єднається в групи відповідно до названого числа.

Тренер пропонує об'єднатися в групи за кольором очей.

Тренер пропонує об'єднатися в групи за елементом одягу.

Тренер пропонує об'єднатися в групи за домашньою твариною і т.д.

Рефлексія (20 хв.)

Учасники по черзі висловлюють свої враження від заняття, спілкування з колегами, почуття, відкриття, починаючи словами «Відверто кажучи...».

Заняття 9

Тема: Резилієнтність особистості

Мета: підвищення рівня обізнаності щодо резилієнтності особистості як здатності відновлюватися після психологічних проблем, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості

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

Хід заняття

Гра «Ми з тобою схожі тим, що...» (10 хв.)

Мета: встановлення довіри та розкृतості серед учасників групи, емоційне налаштування на роботу

Інструкція:

Учасники тренінгу утворюють два кола – внутрішнє і зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою.

Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад: ми з тобою схожі тим, що живемо в одній громаді, працюємо в одній гімназії).

Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад: ми з тобою відрізняємося кольором волосся, ростом).

Потім по команді тренера учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера.

Гра повторюється доти, доки кожний учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

Вправа «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «Під час сьогоднішнього заняття я хочу...».

Після того, як всі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

Мозковий штурм «Якщо я не можу вплинути на ситуацію, то...» (20 хв.)

Мета: активізація розумової діяльності, визначення здатності учасників впоратися із складними життєвими ситуаціями

Роздатковий матеріал: ватмани, фліпчарт, маркери, ручки, кольорові олівці

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує думки щодо виходу зі складних життєвих ситуацій Презентація завдання. Обговорення:

- Чи важко було працювати в групі?
- Які емоції виникали під час записів думок?
- Який настрій панував у групі?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Сьогодні резилієнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами, – життям в умовах війни, пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем.

Стреси, велике навантаження, погана комунікація. Є безліч факторів, які негативно впливають на наше емоційне самопочуття. Щоб стати більш стійким до кризових ситуацій, слід розвивати резилієнс.

Неприємності час від часу трапляються з кожним із нас. Наше завдання – навчитися правильно на це реагувати.

Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от: смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді. Резилієнс – здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал [20, с. 90]. Можна виокремити складові – фізичну резилієнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резилієнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання

соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

Резилієнтні люди мають три характеристики:

- стійке прийняття реальності;
- глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс;
- надзвичайна здатність імпровізувати [3, с. 65].

Серед характеристик резилієнтного індивіда можна виділити: здатність бути щасливим та задоволеним з відчуттям життєвого напрямку і сенсу; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та управління середовищем, емоційна стабільність; самоприйняття; самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; міжособистісне розуміння та тепло; впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність [3, с. 66].

Резилієнс як динамічний процес – безперервний і активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, що має нерівномірну динаміку виникнення нових сил та ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків [20, с. 90].

Резилієнс – це здатність відновлюватися після психологічних проблем, повертатися до початкової форми після всіх пережитих стресів. Цю якість можна розвивати так само, як ми вчимо мову чи опануємо спорт. Людям, які мають низький резилієнс, часто складно відновитися самостійно. І є високий ризик, що саме вони страждатимуть від психічних розладів. Але не варто думати, що люди з високим резилієнсом ідуть наперекір усім проблемам, приймають виклики з піднятою головою та ніколи не здаються. Це не так.

Люди з високим резилієнсом під час кризи теж переживають негативні емоції, причому іноді дуже сильні. Але вони здатні за допомогою власних ресурсів або з допомогою спеціаліста швидко відновлюватися. А коли вони знов зустрічаються із подібною проблемою, вони відновлюються вже швидше та легше повертаються до звичного життя.

Резилієнс як риса особистості – індивідуально-психологічна властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить у собі набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах [20, с. 90].

Отже, з вищевикладеного можна узагальнити, що резилієнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та відновлення.

Вправа «Азбука ресурсу» (25 хв.) [8]

Мета: відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А4, маркери, ручки

Інструкція:

Пропонується на кожну літеру алфавіту написати своє джерело задоволення (10 хв.).

Ви отримали список дій, які завжди покращуватимуть ваш емоційний стан.

Проаналізуйте. Добре, якщо у ньому є справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування.

У кого є бажання – можете поділитися з членами групи.

Загальне обговорення:

– Чи сподобалася вправа?

– Чи легко було виконувати завдання?

– У чому була складність?

Практичні поради (5 хв.).

Після подолання проблем більшість людей переоцінюють свої погляди, йдуть на позитивні зміни і починають цінувати радісні, незначні моменти і життя загалом.

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити. Іноді, коли ви зустрічаєтеся із проблемами, вам здається, що ви збиваєтеся. Але для вас «рятувальним кругом» може стати повернення відчуття контролю. Саме для цього знайдіть і зосередьтеся виключно на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

Ведіть щоденник станів та емоцій. Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати та проаналізувати.

Вправа «Вдячність» (20 хв.)

Мета: відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості

Роздатковий матеріал: аркуші паперу А4, маркери, ручки

Інструкція:

На аркуші паперу пропонується записати 5 – 10 речень, за що ви вдячні за цей день.

У кого є бажання – можете поділитися з членами групи.

Загальне обговорення:

– Чи сподобалася вправа?

– Чи легко було виконувати завдання?

– У чому була складність? Коментар тренера:

Можете вести також окремий щоденник, в якому записувати 5-10 речень, за що ви вдячні за день.

Вправа «Мої очікування» (20 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «Під час сьогоднішнього заняття я зрозумів/ла, що...».

Після того, як всі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

Заняття 10

Тема: Розвиток резилієнтності

Мета: підвищення рівня обізнаності щодо резилієнтності особистості як здатності відновлюватися після психологічних проблем, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, відновлення ресурсів, повернення відчуття безпеки та стійкості

Хід заняття

Вправа «Асоціація» (5 хв.)

Мета: встановлення довіри та розкритості серед учасників групи

Інструкція:

Учасники стають в коло. Беруться за руки і кожен називає своє ім'я і продовжує асоціацію «Якби я була книгою, то була б...».

Вправа продовжується доти, поки всі учасники не назвуть асоціацію.

Вправа «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому занятті я хотів би...».

Після того, як всі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

Мозковий штурм «Що впливає на резилієнтність...» (15 хв.)

Мета: активізація розумової діяльності, визначення думок учасників щодо розвитку резилієнтності

Роздатковий матеріал: ватмани, маркери, ручки

Інструкція:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група обговорює і на ватмані записує, що впливає на резилієнтність.

Презентація завдання. Обговорення:

- Які емоції виникали під час записів думок?
- Що я дізналася нового?
- Що хотілося б змінити чи додати?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Сьогодні йтиметься про резилієнтність. Як ми говорили, це наша здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.

Резилієнтність у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резилієнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда. Психологічними факторами розвитку резилієнтності є ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві,

наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, націленість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя [3, с. 76].

Цю якість можна розвивати так само, як ми вчимо мову чи опановуємо спорт.

Метафорично ми можемо це уявити, як щит, який захищає наше ментальне здоров'я від зовнішніх стресогенних чинників.

Що впливає на резилієнтність?

– доброзичливе ставлення до себе; здатність реалістично планувати; розвиток асертивних комунікативних навичок; плекання своїх цінностей; розвиток власної «системи ресурсу»; плекання надії; розвиток здатності вирішувати проблеми.

Як і інші навички, резилієнтність можна розвивати. Ось декілька порад, які зможуть посприяти вашій життєвій стійкості.

Подивіться на ситуацію під іншим кутом.

Замість того, щоб вишукувати тільки негатив у ній, спробуйте пошукати способи здорового вирішення ситуації чи принаймні способи підтримати вас.

Для більш глибокого аналізу можете відповісти на такі запитання:

– Чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити?

– У моменти, коли я би не переживав/ла цих емоцій, як тоді я дивився/лася на цю ситуацію?

– Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/ла уваги?

Після подолання негараздів більшість людей переоцінюють свої погляди, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя загалом.

Тож, як розвивати свій резилієнс?

1. Визнайте, що психологічні проблеми – це теж частина життя. Перш за все, потрібно зрозуміти, що відчувати якісь негаразди з психічним здоров'ям так само нормально, як відчувати проблеми з фізичним здоров'ям.

Як розпізнати такі негаразди?

Емоційно: люди стають більш чутливі до критики, дратівливі, невпевнені в собі.

Когнітивно: погіршується здатність концентруватися, виникають труднощі з прийняттям рішень, трапляються помилки, знижується продуктивність.

Поведінково: людина запізнюється (чи, навпаки, усе робить заздалегідь), пропускає обіди, перепрацьовує або бере додаткові вихідні, менше спілкується з друзями і колегами або, навпаки, стає більш екстравертивною.

Фізично: з'являються втома, погане самопочуття, соматичні хвороби.

2. Знижуйте рівень психологічного навантаження.

Потрібно навчитись вчасно помічати, коли ваш заряд падає. Знайдіть способи, що допомагають вам відновлювати своє ментальне здоров'я.

Візьміть вихідний, вимкніть телефон, побудьте у тиші, займіться улюбленим хобі.

Пропоную вам 13 порад, які підсилять ваш резилієнс (Додаток К).

Вправа «Коло асоціацій» (10 хв.)

Мета: налаштування на позитивну взаємодію та переключення між вправами

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, маркери, олівці, ручки

Інструкція:

На ватмані чи дошці малюється сонце, у центрі якого написано «життя».

Учасники по черзі на промінцях пишуть асоціації з даним словом.

Вправа продовжується доти, поки усі учасники не напишуть асоціацію.

Обговорення:

– Чи повторюються асоціації?

– Чому саме такі?

– Чи складно було підібрати асоціацію?

Робота в малих групах (20 хв.)

Мета: засвоєння прийомів розвитку резилієнтності

Роздатковий матеріал: бланки, ручки, олівці

Інструкція:

Учасники діляться на дві групи.

Кожна група отримує перелік психологічних факторів резилієнтності (Додаток Л).

Завдання: запропонувати засоби, які сприятимуть розвитку резилієнтності (10 хв.). Кожна група презентує завдання.

Обговорення:

– Чи важко було добирати засоби розвитку?

– Ви виконували завдання, спираючись на власний досвід чи теоретичні знання?

– Що корисного ви отримали під час роботи в групі?

Інформаційне повідомлення тренера (10 хв.)

Ось і підійшли до закінчення наші заняття.

Нам важливо пам'ятати, що ми можемо працювати тільки тоді, коли тіло стабілізоване. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси. Ми опрацьовували техніки та вправи для стійкості, які дозволять знизити рівень тривожності й відновити ресурсність.

Пам'ятайте: коли ви переживаєте або відчуваєте, що рівень вашого стресу підвищується, спробуйте оточити себе позитивними думками й досвідом. Послухайте музику, подивіться смішне відео або зателефонуйте другу, який змушує вас сміятися.

Зустрічайте негатив із позитивною реакцією. Позитивне ставлення не дасть вам зануритися у почуття пригніченості. Поважайте свої успіхи, навіть якщо вони здаються вам маленькими та незначними, і хваліть себе за них. Заведіть собі щоденник успіхів і щодня відзначаєте в ньому свої маленькі перемоги.

А ще – використовуйте експрес-техніки для виходу зі стресу психоемоційної саморегуляції, релаксаційні вправи, техніку заземлення, яку потрібно відразу комбінувати з правильним диханням і навіть у важких випадках поєднання цих технік дозволяє привести людину в більш менш нормальний стан, тобто так ви можете допомогти і собі, і близьким. Згадайте техніку заземлення із візуалізацією безпечного захищеного місця (Додаток М).

Не забувайте про поради щодо розвитку стресостійкості, як допомогти собі в стресовій ситуації, підняти настрій і поліпшити самопочуття і розвивайте власний резилієнс.

Пам'ятайте: ресурс, як правило, ми беремо з позитивних емоцій. Отже, чим більше позитивних емоцій, тим більше ресурсу. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям!

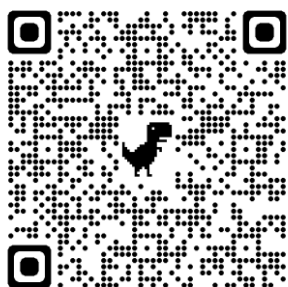
Вправа «Діагностика» (20 хв.)

Мета: визначення наявності стресу в педагогічних працівників

Роздатковий матеріал: бланки анкет до методик Шеффера «Дослідження наявності стресу у педагогічних працівників», методики схильності до немотивованої тривожності (автор В.В. Бойко), анкети «Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)» [7].

Інструкція: прочитайте, будь ласка, інструкції. Заповніть бланки анкет або Google-forms (Додаток А, Б, В).

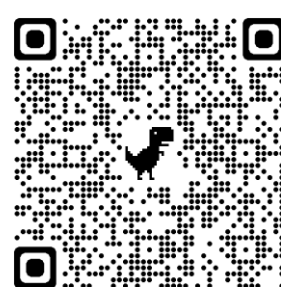
<http://surl.li/duhvg>



<http://surl.li/duhvx>



<http://surl.li/duhwq>



Вправа «Рефлексія» (10 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «Під час сьогоднішнього заняття я зрозумів/ла, що...».

Після того, як всі учасники висловилися – тренер підводить підсумки.

«Щиро дякую кожному учаснику групи. Мене достатньо. Я роблю те, що можу. Так добре, як можу. Там, де я є. Мене достатньо, бо нас багато!»

Вправа «Рефлексія» (20 хв.)

Мета: визначення власних очікувань від заняття

Інструкція:

Тренер пропонує всім учасникам по черзі продовжити речення: «Під час сьогоднішнього заняття я зрозумів/ла, що...».

Після того, як всі учасники висловилися, тренер підводить підсумки.

«Щиро дякую кожному учаснику групи. Мене достатньо. Я роблю те, що можу. Так добре, як можу. Там, де я є. Мене достатньо, бо нас багато!».

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТРЕНЕРУ

Перед початком впровадження Програми:

- тренерам необхідно детально ознайомитися зі змістом занять Програми. Визначити та обговорити спільні підходи до їх проведення. Знайти відповіді на всі питання, які виникнуть щодо проведення вправ;

- визначити, що потрібно для проведення того чи іншого заняття, які матеріали, обладнання. Роздатковий матеріал варто підготувати заздалегідь;

- потрібно спланувати час викладення заняття, враховуючи час на запитання, обговорення. Важливо дотримуватися часу, щоб учасники могли планувати його і на таких прикладах вчилися поважати свій час та час інших людей;

- важливо визначити способи залучення учасників до ознайомлення з темою заняття та закріплення отриманих знань та як учасники надалі зможуть використовувати отримані практики в житті.

Під час проведення занять Програми:

- важливо розуміти, що дорослі пройшли через різні етапи життя і набули певного досвіду. Потрібно враховувати цей факт і постійно ініціювати обговорення, які дозволяють учасникам використовувати свій досвід, аналізувати його та поєднувати зі своїм навчанням. Тренер не повинен взаємодіяти з учасниками як з пасивними отримувачами інформації;

- потрібно забезпечити умови, в яких учасники проявляють ініціативу, беруть на себе відповідальність та роль лідера в групах;

- визначити цілі для дорослих учасників ще до початку впровадження програми. Це означає, що теорії та концепції повинні стосуватися середовища, відомого учасникам, бо вони є практичними;

- говорити зрозумілою мовою, говорити чітко та по суті, пояснювати складне простими та доступними термінами (пояснювати, наводити приклади, просити про зворотний зв'язок);

- показувати, що думка учасника групи важлива для тренера, демонструвати здатність вислухати, давати можливість всім учасникам висловитись, незалежно від власної точки зору;

- важливо уникати персоналізації дискусій. Надавати однаковий час та можливість для участі всім, не дозволяти кільком особам домінувати в обговореннях;

- модерувати обговорення і виділяти ключові моменти. Використовувати свою енергію для підтримання мотивації учасників;

- допомагати учасникам усвідомити, як зміст програми пов'язаний з їх особистими та професійними цілями. Давати учасникам можливість осмислити та зробити висновки з практичних вправ, а не просто переходити до наступного виду діяльності;

- під час зворотного зв'язку повинні навчатися. Зворотній зв'язок має не тільки визначати сильні та слабкі сторони, а й пропонувати поради щодо того, як розвивати сильні та змінювати слабкі сторони.

Бути ефективним тренером означає бути здатним приймати та поважати різноманітний життєвий досвід, схильності й точки зору учасників та знаходити креативні і стимулюючі шляхи перетворення теми та змісту в справжній життєвий досвід.

ДАНИ ПРО АПРОБАЦІЮ ТА ШЛЯХИ ПОШИРЕННЯ І ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ДОСВІДУ

Авторська профілактична програма «Підвищення рівня стресостійкості педагогів як профілактика професійного вигорання» проходила апробацію в комунальній установі «Хорольський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області» у квітні – червні 2022 році. В апробації взяли участь 20 педагогічних працівників закладів освіти Хорольської міської ради.

Результат ефективності програми можна оцінити за допомогою таких показників: рівень знань педагогічних працівників з питань психологічної травми, стресу та синдрому емоційного вигорання; сформованість навичок ефективного використання експрес-технік для виходу зі стресового стану, психоемоційної саморегуляції, релаксаційних та дихальних вправ; розвитку практичних умінь та навичок учасників працювати з уявою як ресурсом у подоланні стресового стану.

За даними вхідного діагностування щодо схильності до немотивованої тривожності, яке проводилося серед педагогів закладів освіти Хорольської міської ради, встановлено, що 54% фахівців мають схильність до тривожності, у 4% – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки, а у 42% опитаних схильність до тривожності не виявлено (за експрес-діагностикою В. Бойка).

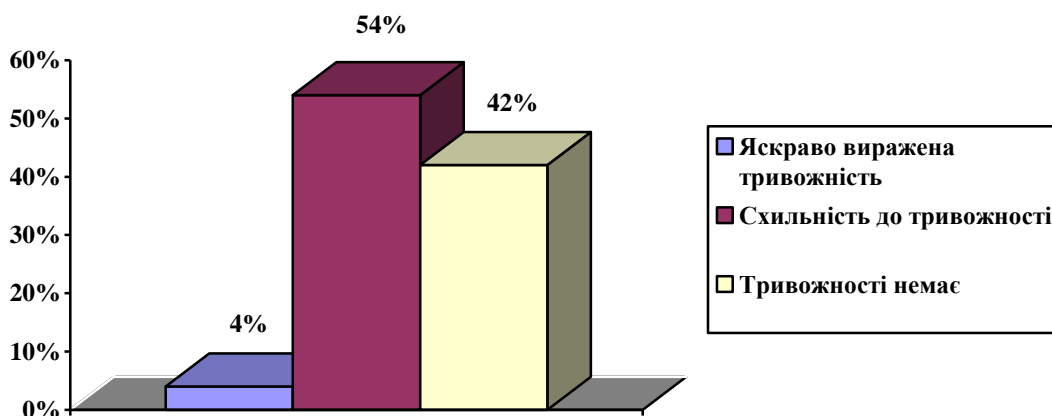


Рисунок 1.1. Діаграма показників немотивованої тривожності

За даними вхідного діагностування щодо визначення стресостійкості (за В. Ю. Щербатих), яке дозволило респондентам оцінити власні ознаки стресу (інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні), виявлено, що у 16% фахівців стрес відсутній, у 21% – відчувається помірний стрес, у 21% опитаних досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресогенний фактор, який не вдалося компенсувати, а у 38% опитаних – стан сильного стресу. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

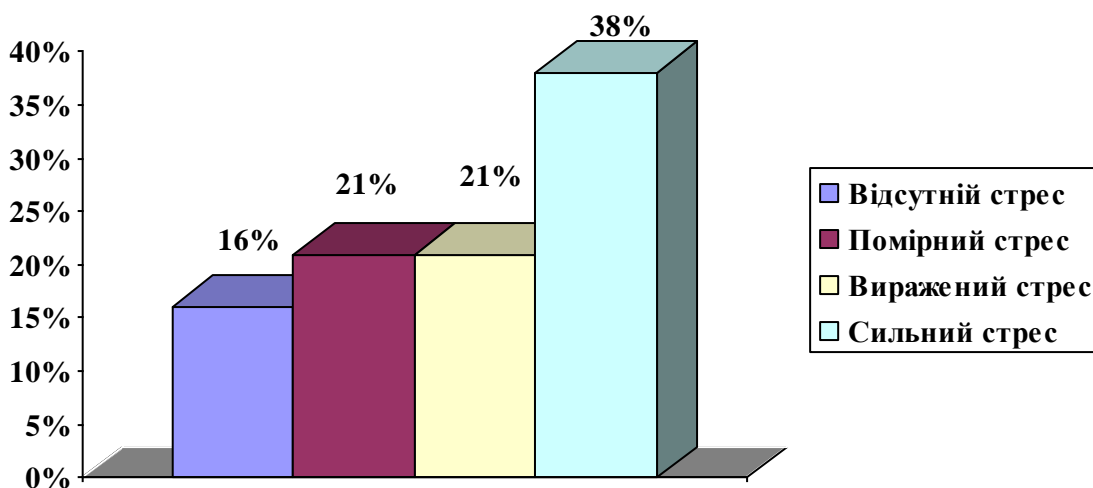


Рис. 1.2. Діаграма показників визначення рівня стресостійкості

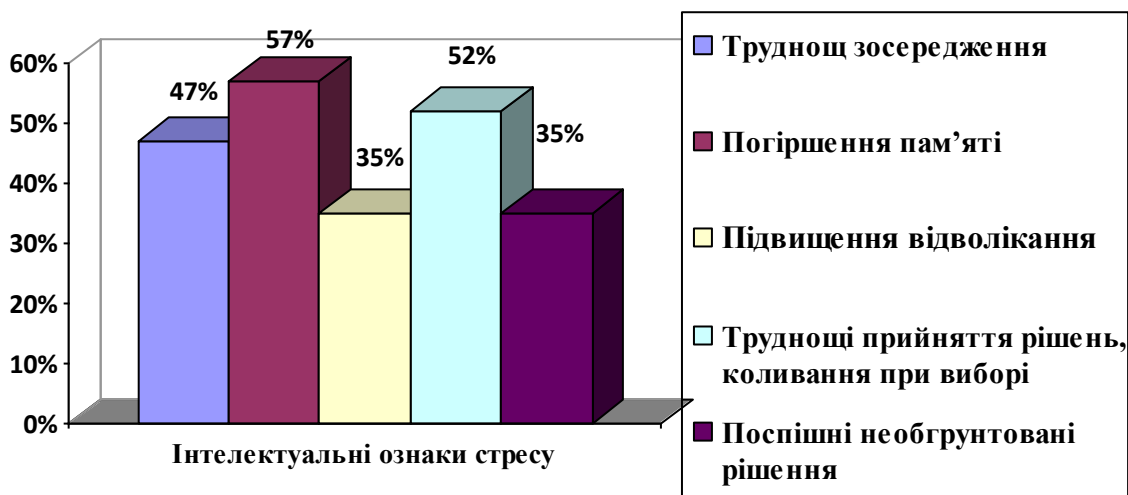


Рис 1.3. Діаграма аналізу найбільш виражених інтелектуальних ознак стресу

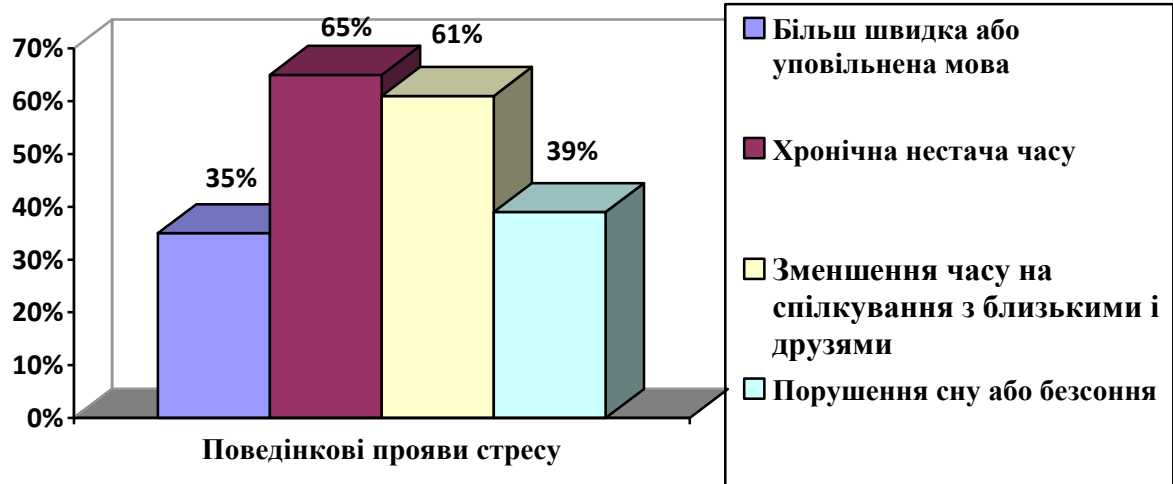


Рис. 1.4. Діаграма аналізу найбільш виражених поведінкових ознак стресу

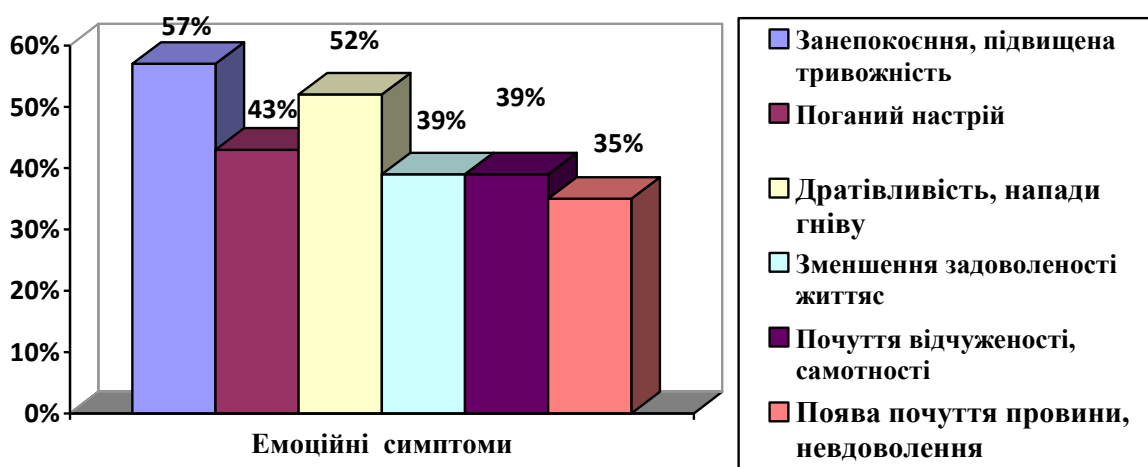


Рис. 1.5. Діаграма аналізу найбільш виражених емоційних симптомів стресу

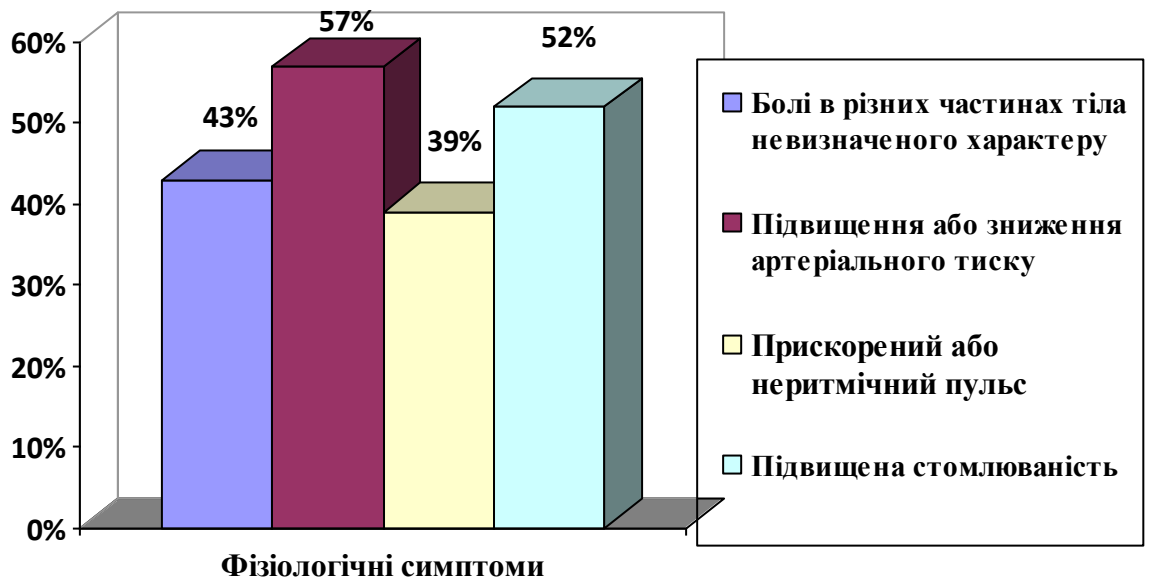


Рис. 1.6. Діаграма аналізу найбільш виражених фізіологічних симптомів стресу

Отже, отримані дані свідчать про те, що велика кількість опитаних, які є високо статусними фахівцями, переживають різні вияви стресу в умовах війни, серед яких є найбільш представленими фізіологічні симптоми, поведінкові та інтелектуальні, тому вони не зовсім здатні справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни. Аналізуючи вхідне діагностування, бачимо: незважаючи на те, що педагоги володіють навичками подолання стресу, в умовах воєнного стану в них проявляються його симптоми. Це пов'язано із нездатністю свідомо впливати на власний емоційний стан у ситуаціях, що виникають під час виконання професійних завдань та значно знижують ефективність роботи. Тому існує велика потреба у проведенні заходів із профілактики стресу та розвитку психологічної пружності, резилієнтності педагогічних працівників, щоб освітяни навчилися управляти своїми емоціями, швидко відновлювати власні ресурси, а потім – змогли відновити країну.

За даними вихідного діагностування щодо схильності до немотивованої тривожності, встановлено, що 37% педагогів мають схильність до тривожності, а у 63% опитаних схильність до тривожності не виявлено (за експрес-діагностикою В. Бойка).

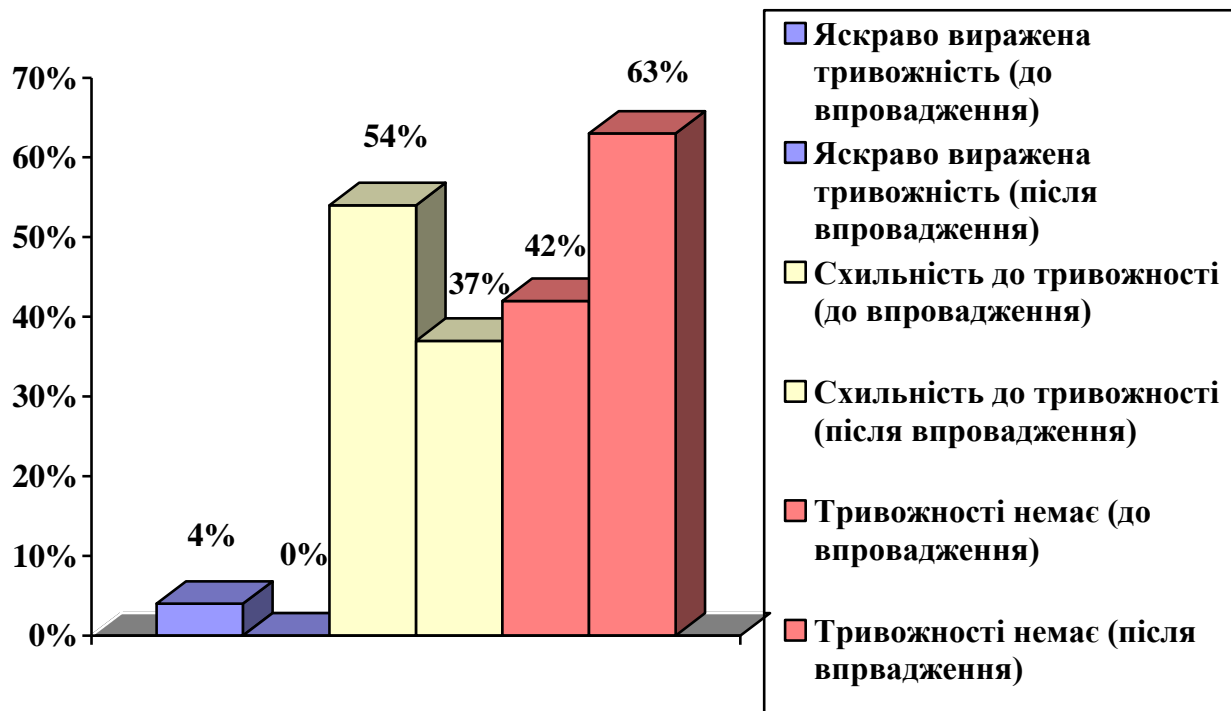


Рис. 1.7 Діаграма показників немотивованої тривожності до та після впровадження профілактичної програми

За даними вихідного діагностування щодо визначення стресостійкості (за В. Ю. Щербатих), яке дозволило респондентам оцінити власні ознаки стресу (інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні), виявлено, що у 16% фахівців стрес відсутній, у 21% – відчувається помірний стрес, у 21% опитаних досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати, а у 38% опитаних – стан сильного стресу. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

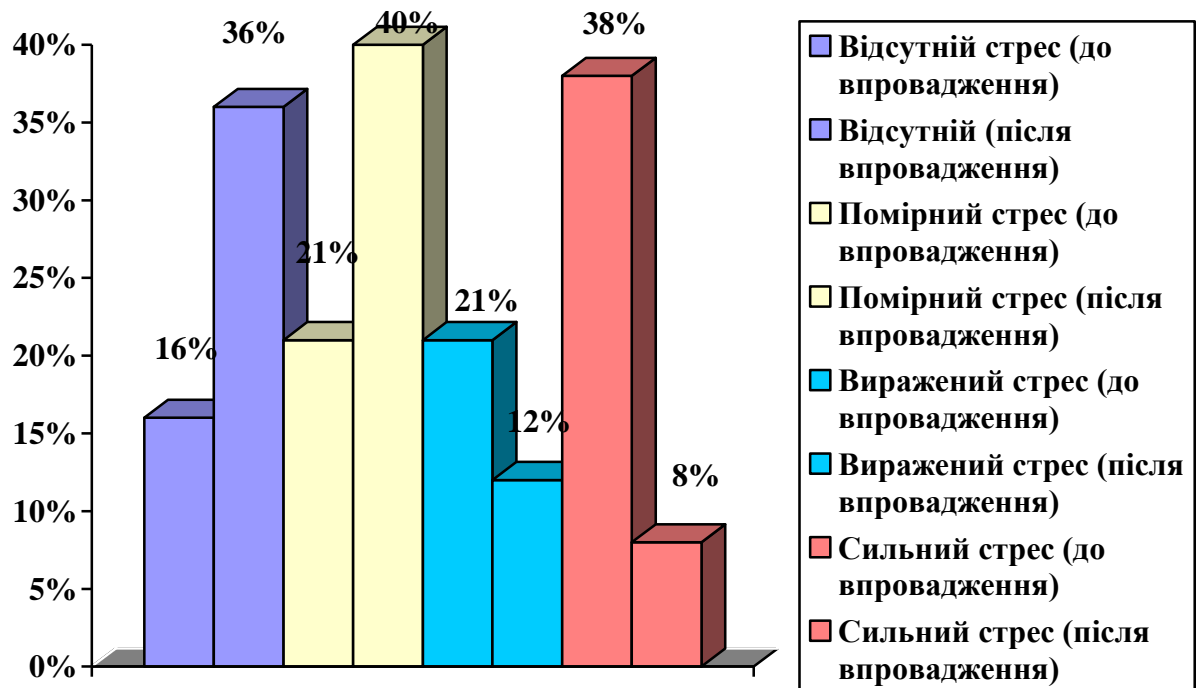


Рис. 1.8 Діаграма показників визначення рівня стресостійкості до та після впровадження профілактичної програми

За даними вихідного діагностування щодо визначення стресостійкості виявлено, що значно збільшилася кількість працівників, у яких стрес відсутній, збільшилася кількість педагогів, у яких відчувається помірний стрес, що може бути компенсований за допомогою періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася та раціонального використання часу; значно зменшилася кількість учасників, у яких досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму. У цьому випадку потрібно продовжувати застосування спеціальних методів подолання стресу.

Також залишилися педагоги (їх 2) із станом сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що високий рівень стресостійкості властивий більше ніж третій частині педагогів, що свідчить про їх подальшу успішну самореалізацію та ефективну професійну діяльність. Більшість учасників спільноти мають середню стресостійкість, а це вказує на те, що вони можуть регулювати власні емоції в стресових ситуаціях, виконувати професійні обов'язки на належному рівні. Хоча, з цією категорією педагогів потрібно продовжувати працювати над збільшенням їх особистісних ресурсів стресостійкості, а в умовах воєнного стану – це необхідно.

Отже, порівняльний аналіз показників тривожності та рівня стресостійкості свідчить про ефективність упровадження профілактичної програми та про необхідність проведення серед освітян інтерв'язійних груп.

Проте важливо зауважити, що стійкість педагога до стресу є динамічною рисою, оскільки вона залежить від багатьох факторів та може змінюватися як у кращу сторону, так і навпаки. Тому навіть професійні педагоги з високим рівнем стресостійкості повинні як систематично підтримувати себе самостійно, так і шляхом обміну позитивним досвідом подолання стресових ситуацій з колегами та друзями.

Наступним етапом упровадження профілактичної програми „Підвищення рівня стресостійкості педагогів як профілактика професійного вигорання“ буде її використання фахівцями психологічної служби в закладах освіти при роботі з педагогічними працівниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М., Вієвський А. М., Лепеха К. І. Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Київ, 2014. 60 с.
2. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.
3. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: ступінь феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2018. № 64. С. 62 – 77.
4. Гуковський О., Ковалик Т., Чоботарь В. Посібник самодопомоги. Чернівці : Kolring Україна, 2021. 24 с.
5. Гурієвська В., Олексюк О., Олійник Л. Досвід упровадження проекту виховання гендерної культури молоді. Хорол : Хорольський РЦССДМ, 2003. 117 с.
6. Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика : збірник тез доповідей науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. м. Івано-Франківськ, 17 травня 2022 р. 313 с.
7. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / відп. ред., керівники проєкту: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
8. Івженко І. Профілактика ПТСР: практичні інструменти. Київ : Основа, 2022. 97 с.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Керування стресами (короткий опис, приклади). *Модуль 5 курсу підготовки вчителів «Вчимося жити разом»*.
URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97> (дата звернення 07.09.2022).
11. Кокур О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

12. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
13. Макаренко О. М., Федосєєва І. В. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2005. Том 47. С. 45 – 48.
14. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
15. Міту Стороні. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ : Книголав, 2021. 272 с.
16. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник / авт. кол. В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
17. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / Богданов С. О. та ін.; заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Пульсари, 2017. 208 с.
18. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
19. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
20. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс / Богданов С., Бойко О., Гусак Н., Чернобровкін В. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
21. Розов В. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
22. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. Київ : Ніка Центр, 2021. 384 с.
23. Тараріна О. В. Арт-терапія в роботі з ПТСР у дітей. Київ : Основа, 2022. 120 с.
24. Тараріна О. В. Програма підготовки спеціалістів по роботі з біженцями і переселенцями. Київ : Основа, 2022. 99 с.
25. Тараріна О. В. Робота з ПТСР в умовах воєнного часу. Київ : Основа, 2022. 100 с.
26. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
27. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
28. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних

можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.

29. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

30. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році : лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <http://surl.li/ctsiq> (дата звернення 10.09.2022).

ГЛОСАРІЙ ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

ПОНЯТТЯ	ДЕФІНІЦІЯ
АРТТЕРАПІЯ	Способи і технології психологічної реабілітації осіб з обмеженими можливостями засобами мистецтва і художньої діяльності. А. ґрунтується на здатності людини до образного сприйняття оточення і упорядкуванні своїх зв'язків з ним у символічній формі [19, с. 24]
ГНУЧКІСТЬ ЕМОЦІЙНА	Оптимальне /гармонійне/ поєднання емоційної експресивності й емоційної стійкості. Таке поєднання дозволяє людині вижити в складному і неоднозначному соціальному і професійному просторі [19, с. 62]
ГНУЧКІСТЬ ПОВЕДІНКОВА	Здатність людини відмовлятися від способів поведінки, що не відповідають ситуації і виробляти або приймати нові оригінальні підходи до розв'язання проблемної ситуації при незмінних принципах і моральних умовах життєдіяльності [19, с. 62]
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 [19, с. 71]
ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛІЄНС	Здатність індивіда регулювати власний емоційний стан в умовах стресу, зберігати врівноваженість та раціональність [20, с. 88]

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 [19, с. 99]
ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ	Здатність до виживання та оптимальної адаптації, здатність раціонально планувати та ефективно діяти в умовах, що потребують стійкості та адаптивності водночас [27, с. 25]
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ	Внутрішній ресурс професіонала, його особистісний потенціал [16, с. 73]
ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ	Сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина як особистість оберігає себе від психологічних травм [19, с. 110]
ЗБУДЖЕННЯ /в фізіології/	Нервовий процес, що полягає у приведенні в дію клітин мозку у відповідь на дію подразника [19, с. 111]
КОНФЛІКТ	Зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка [29, с. 215]
НАПРУЖЕННЯ	Психічний стан людини, який виникає внаслідок екстремальних ситуацій, які пред'являють підвищені вимоги [19, с. 177]
НАСТРІЙ	Відносно тривалий емоційний стан /радісний, бадьорий, сумний тощо/, що надає певного забарвлення діяльності та поведінці людини [19, с. 178]
НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ	Події, які виходять за рамки звичного життя людини і загрожують її фізичній, психічній цілісності, призводять до руйнування соціальної структури громад і суспільного порядку [20, с. 89]
НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ	Це стан, який викликає певне психофізіологічне напруження і бажання позбутися його [26, с. 37]

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 [19, с. 198]
ПОВЕДІНКОВА РЕЗИЛІЄНС	Здатність до гнучкої, адаптивної та компетентної поведінки у стресових умовах [20, с. 89]
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 [19, с. 211]
ПОЧУТТЯ СТРАХУ	Короткочасний чи стійкий негативний емоційний стан людини як реакція на справжню чи уявну небезпеку.
	Як психологічне явище П.с. проявляється у занепокоєнні, пригніченому панічному стані, у тяжких переживаннях, а також у діях /стихійних чи свідомих/, спрямованих на самозбереження [19, с. 211]
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ	Потенційна можливість людини виконувати доцільну роботу на заданому рівні ефективності протягом визначеного часу. П. залежить від зовнішніх та внутрішніх умов діяльності, психофізіологічних ресурсів людини [19, с. 218]
ПСИХІЧНЕ „ВИГОРАННЯ”	Стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професійній діяльності людини [19, с. 235]
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	Стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує їй в адекватних умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [19, с. 235]

ПСИХІЧНИЙ СТАН	Визначений тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки, що безпосередньо впливає на характер і ефективність діяльності особистості і, як стійкий прояв психіки індивіда, закріплюється і повторюється в її структурі [19, с. 236]
ПСИХОТРЕНІНГ	Комплекси вправ, спрямованих на розвиток психічних процесів і індивідуально-психологічних якостей особистості [19, с. 249]
РЕЗИЛІЄНС	Здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал [20, с. 90]
РЕЗИЛІЄНС ЯК ДИНАМІЧНИЙ ПРОЦЕС	Безперервний і активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, що має нерівномірну динаміку виникнення нових сил та ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків [20, с. 90]
РЕЗИЛІЄНС ЯК РИСА ОСОБИСТОСТІ	Індивідуально-психологічна властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить у собі набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах [20, с. 90]
САМОКОНТРОЛЬ	Здатність людини до усвідомленої регуляції власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, пред'явленим вимогам, нормам, правилам [19, с. 265]

<p>СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ</p>	<p>Характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, учнями, 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. Професійна допомога при «емоційному вигоранні» може полягати у таких видах впливу: робота з особами, яким притаманний С.е.в., і пом'якшенні дії організаційного фактора, а також застосування різних видів психотерапії [19, с. 273]</p>
<p>СТРАХ</p>	<p>Негативна емоційна реакція людини на справжню чи мниму небезпеку. С. позбавляє індивіда здатності свідомо керувати своїми діями [19, с. 298]</p>
<p>СТРЕС</p>	<p>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. Розрізняють С.: емоційний /ситуація психічної напруги/, фізичний /сильна втома, переохолодження, перегрівання, підвищений шум тощо/, гострий /екстремальна ситуація/ і хронічний /затяжний конфлікт, втрата близьких тощо/ [19, с. 298]</p>
<p>СТРЕС ПРОФЕСІЙНИЙ</p>	<p>Напружений стан працівника, що виникає внаслідок впливу емоційно-негативних й екстремальних факторів, пов'язаних з виконанням професійної діяльності. Розрізняють такі види професійного</p>
	<p>стресу: інформаційний, емоційний і комунікативний [19, с. 298]</p>

СТРЕСОВИЙ СТАН	Емоційний стан напруги, що виникає при загрозі, перевантаженнях, коли необхідно приймати швидкі і відповідальні рішення [19, с. 298]
СТРЕСОР	Несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості [29, с. 511]
ТРАВМА ПСИХІЧНА	Травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації. Т.п. здатна через недостатність механізмів психологічного захисту і при наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання [19, с. 311]
ТРИВОГА	Емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеження, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей [19, с. 313]
ТРИВОГА	Емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, являє собою генералізований, дифузійний або безпредметний страх. Як правило, пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки [29, с. 550]
ТРИВОЖНІСТЬ	Схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора. Т. зазвичай передує страху [19, с. 313]
ФРУСТРАЦІЯ	Це тяжкий, емоційно негативний, напружений психічний стан, викликаний неможливістю задовольнити дуже важливу потребу, оскільки у людини не вистачає (або вона не знаходить) відповідних засобів впливу на зовнішні обставини [26, с.23]

ДОДАТКИ

Додаток А

До вправи «Діагностика»

Методика «Дослідження наявності стресу у педагогічних працівників» (автор Шеффер) [7] (До заняття 1)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне речення. Якщо зміст речення відповідає Вашому стану в останній час, відмітьте його галочкою, або обведіть кружечком.

1. Неможливо зосередитись на чомусь.
2. Занадто часті помилки у роботі.
3. Погіршується пам'ять.
4. Занадто часто виникає почуття втоми.
5. Дуже швидка розмова.
6. Думки часто зникають.
7. Досить часто з'являється біль (голова, спина, шлунок).
8. Робота не приносить колишньої радості.
9. Підвищена збудливість.
10. Втрата почуття гумору.
11. Різко зростає кількість випалених цигарок.
12. Пристрасть до алкоголю.
13. Постійне відчуття недоїдання.
14. Зникає апетит, втрачається смак їжі.
15. Неможливість вчасно закінчити роботу.

Обробка результатів: Підраховується кількість опитаних, які відмітили:
7 і менше речень,
8-11 речень,
12-15 речень.

Кількість опитаних кожної групи співставляється у відсотковому відношенні із загальною кількістю опитаних.

Додаток Б

До вправи «Діагностика»

Методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (автор В. В. Бойко) [7] (До заняття 1)

Інструкція до тесту: Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь «так») або заперечте (відповідь «ні») кожне із цих висловлювань.

Тестовий матеріал.

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий

собака (лякалися в дитинстві).

5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.

6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал.

7. Вам часто сняться страшні сни.

8. Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.

9. Ви часто тривожитесь, аби чого не сталося.

10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон.

11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

Додаток В

До вправи «Діагностика»

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [7] (До заняття 1)

Інструкція: перед вами ознаки стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – ставте собі 1 бал; емоційних – 1,5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищене відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Збільшення помилок при виконанні звичайних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова

4. Тремтіння голосу
 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
 6. Хронічна нестача часу
 7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
 8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість
 9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
 10. Низька продуктивність діяльності
 11. Порушення сну або безсоння
 12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю
- Емоційні симптоми
1. Занепокоєння, підвищена тривожність
 2. Підозрілість
 3. Поганий настрій
 4. Відчуття постійної туги, депресія
 5. Дратівливість, напади гніву
 6. Емоційна «тупість», байдужість
 7. Цинічний, недоречний гумор
 8. Зменшення почуття впевненості в собі
 9. Зменшення задоволеності життям
 10. Почуття відчуженості, самотності
 11. Втрата інтересу до життя
 12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою
- Фізіологічні симптоми
1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
 2. Підвищення або зниження артеріального тиску
 3. Прискорений або неритмічний пульс
 4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
 5. Порушення свободи дихання
 6. Відчуття напруги в м'язах
 7. Підвищена стомлюваність
 8. Тремтіння в руках, судоми
 9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
 10. Підвищена пітливість
 11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
 12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання

часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. У цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток Г

До гри «Доброго дня, шалом, салют!»

Картка учасника (готується по кількості учасників групи) [5 с.47]

(До заняття 4)

Італія	Bon giorno
Швеція	Gruezi
США	Hi
Англія	Hello
Німеччина	Guten Tag
Іспанія	Buenos Bias
Гаваї	A loha
Франція	Bonjows, Salut
Малайзія	Selamat datang
Чехія	Dobry den
Польща	Dzien
Ізраїль	Shalom
Єгипет	Asalamu Aleikum
США	Schijou
Фінляндія	Huvaraivaa
Данія	Goddag
Туреччина	Marhaba

**До інформаційного повідомлення тренера про ресурси стресостійкості
Таблиця «Ресурси стресостійкості» (До заняття 4)**

Внутрішні ресурси	
<p>Особистісні активна мотивація подолання; впевненість у собі; позитивне та раціональне мислення; розуміння власних цілей; емоційно-вольові якості; емоційний інтелект; життєвий досвід, досвід подолання стресових ситуацій; уміння звернутися за допомогою і прийняти її; уміння формувати мережу підтримки; навички психічної регуляції; надія; мужність; психологічна компетентність</p>	<p>Поведінкові копінг-стратегії; асертивна поведінка; пошук соціальної підтримки</p>
	<p>Фізичні стан здоров'я; турбота про збереження та зміцнення здоров'я</p>
	<p>Стиль життя наявність / відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; здорове харчування; здоровий сон</p>
Зовнішні ресурси	
<p>Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна) інститути соціальної підтримки; держава; організація; родина; друзі</p>	<p>Матеріальні достатній рівень матеріального прибутку; задовільні умови життя та відпочинку; безпека життя; оптимальні умови праці; стабільність оплати праці</p>

Бланк до вправи «Мої ресурси стресостійкості» (для роботи з бланком використовується таблиця «Ресурси стресостійкості» – див. Додаток Д) (до заняття 4)

Внутрішні ресурси	
Зовнішні ресурси	

Додаток Ж

До інформаційного повідомлення тренера про стресове напруження Інформаційні картки «Причини стресового напруження» Причини стресового напруження (за Бутом) (До заняття 8)

1. Найчастіше доводиться робити не те, що вам хотілося б, а те, що належить до ваших обов'язків.
2. Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити.
3. Вас щось чи хтось «підганяє», ви постійно кудись поспішаєте.
4. Вам постійно хочеться спати.
5. Ви бачите надто багато снів. Особливо, коли дуже втомлюєтеся.
6. Вам починає здаватися, що всі оточуючі затиснуті в лещатах якогось внутрішнього напруження.
7. Ви дуже багато курите.
8. Вживаєте більше алкоголю, ніж звичайно.
9. Вам майже нічого не подобається.
10. Удома, у сім'ї у вас постійні конфлікти.
11. Постійно відчуваєте незадоволення життям.
12. Залізаєте в борги, навіть не знаючи, як їх повернути.
13. У вас виникає комплекс неповноцінності.
14. Вам ні з ким поговорити про свої проблеми.
15. Ви не почуваете поваги до себе – ні вдома, ні на роботі.

Ознаки стресового напруження (у вільній інтерпретації за Шеффером)

1. Неможливість зосередитися на чомусь.
2. Надто часті помилки в роботі.
3. Погіршення пам'яті.
4. Надто часто виникає почуття втоми.
5. Дуже швидка втома.
6. Думки часто щезають.
7. Доволі часто виникає біль (голови, спини, у шлунку).
8. Підвищена збудливість.
9. Робота не приносить, як раніше, радості.
10. Втрата почуття гумору.
11. Різко зростає кількість викурених цигарок.
12. Пристрасть до алкогольних напоїв.
13. Постійне відчуття недоїдання.
14. Щезає апетит - взагалі втрачений смак їжі.
15. Неможливість вчасно завершити роботу.

Додаток И

Практичні поради «Як допомогти собі в стресовій Ситуації підняти настрій і поліпшити самопочуття» (До заняття 8)

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 в 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 К

До інформаційного повідомлення тренера про резильєнтність

«13 порад, які підсилять ваш резилієнс» (До заняття 10)

1. Свідомо будуйте свою соціальну підтримку. Добре, якщо поруч є люди, з якими ви можете спілкуватися в будь-якому стані. Підтримка сім'ї, друзів, колег та знайомих допомагає нам відчувати себе цінними, розвивати свій резилієнс. Будуйте соціальні зв'язки в різних групах. Учність надавати підтримку, проявляти емпатію, встановлювати контакт.

2. Допомагайте тим, хто цього потребує. Людина стає сильнішою, допомагаючи іншим. Це може бути будь-яка волонтерська робота.

3. Учність дивитися на подію цілісно. Та завжди питайте себе, як ви можете вплинути на ситуацію.

4. Зрозумійте, що зміни – природна річ. Фокусуйтеся на тому, що можете змінити, а не на тому, що не можете. Будь-які зміни є частиною життя, немає нічого жахливого в тому, щоб змінювати свої цілі, адаптувати їх до нових обставин. Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати і змінювати, а не на тих, які не можете.

5. Подумайте про свої пріоритети. Важливо зрозуміти свою мету. Вона будується на ваших цінностях і сильних сторонах. Це має життєво важливе значення для вашого розвитку і підтримки позитивного світогляду. Подумайте, що для вас найбільш важливо? Як і з ким ви хочете витратити свій час? Подбайте про те, щоб мати час для себе. Важливо періодично розслаблятися і думати про свої цілі в житті.

6. Учність самопізнанню. Шукайте можливості для вивчення себе. Важкі часи – це періоди, коли людина дізнається про себе найбільше. Але коли ви добре знаєте себе і знаєте, що вам допомагає відновитися, кризові моменти можуть проходити швидше та легше.

7. Формуйте позитивне уявлення про себе. Святкуйте свої перемоги. Пам'ятайте про складні завдання, які ви успішно вирішили в минулому. Довіряйте самому собі у вирішенні проблем і прийнятті рішень.

8. Ставтеся до себе з гумором. Іноді корисно й посміятися над собою.

9. Фокусуйте увагу не на щоденних проблемах, а на приємних речах за їх межами. Інформаційний тиск може негативно впливати на ваше психічне здоров'я. Варто мати неструктурований час, який не буде завантажений корисною діяльністю.

10. Дивіться у перспективі. Навіть коли обставини складаються не найкращим чином. Рано чи пізно будь-які чорні смуги закінчуються. Нагадуйте

собі про те, як раніше вибиралися з поганих обставин і скільки хорошого траплялося потім.

11. Дбайте про себе. Сон, харчування, фізичні вправи.

12. Виробляйте щоденні корисні звички. Це знімає необхідність вибору, економить ресурс і допомагає структурувати життя.

13. Складіть список із 10 речей, які є для вас ресурсними. Ви мусите точно знати, що вас підтримує та наповнює. Деталізуйте! Це можуть бути прості речі – наприклад, прогулянка в парку, чашка улюбленого трав'яного чаю чи біг.

Додаток Л

До вправи «Засоби розвитку резиліентності»

Бланки «Психологічні фактори і засоби розвитку резиліентності особистості» (До заняття 10)

Бланк 1

Психологічні фактори резиліентності	Засоби розвитку
Цілі життя	
Життестійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)	
Самооцінка	
Оптимізм	
Релігійність, духовність, релігійні копінги	

Бланк 2

Психологічні фактори резиліентності	Засоби розвитку
Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)	
Позитивні емоції	
Активні копінги (копінг розв'язання проблем, планування тощо)	
Самоефективність	
Соціальна підтримка	

Додаток М

До інформаційного повідомлення тренера про техніки саморегуляції «Алгоритм саморегуляції» (До заняття 10)

Тіло	Психіка	Люди
Сон (відновлення та відпочинок) Харчування (збалансоване харчування) Фізичні активності (фізичні активності як частина рутини сприяють контролю думок та ухваленню вдалих рішень)	Розвиток стресостійкості Проведення часу з оточенням Спільні зустрічі Взаємодія з колективом Цінності (те, куди ми хочемо рухатися; те, чого ми потребуємо і що ми хочемо творити) Дії (те, що ми робимо, аби досягти цінностей і цілей) Помічні думки (плекаємо думки, що нас надихають)	Проведення часу з оточенням Спільні зустрічі Взаємодія з колективом

**Профілактична програма батьківської групи підтримки
«Психологічний супровід родин, що виховують дітей
з особливими освітніми потребами»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність

Традиційно, проблеми сімей, які виховують дітей із особливими освітніми потребами, розглядалися винятково через призму проблем самої дитини [29]. Перехід від біомедичної моделі її реабілітації до сімейно-центрованих програм був спричинений глибоким усвідомленням, що неповносправність дитини – велике випробування для сім'ї. Значно підвищується ризик виникнення сильних емоційних реакцій в усіх її членів, загострення стресових ситуацій, які можуть провокувати суттєвий вплив на стосунки між членами родини та її стосунки із соціальним оточенням [24, с.13]. Встановлено, що народження дитини з порушеннями психофізичного розвитку, як правило, супроводжується фрустрацією, почуттям образи, підозрілістю, ворожістю, тривожністю, ригідністю та депресивністю. При цьому у батьків спостерігається хронічна втома, що обумовлюється фізичним та когнітивним дискомфортом, зниженням мотиву соціального спілкування, й відповідно призводить до зниження загальної активності, зростання агресивних проявів у вигляді вербальної та фізичної агресії, негативізму [1, с. 5].

Профілактична психологічна допомога є актуальним та дієвим засобом запобігання негативному впливу психотравмуючої ситуації на психічне здоров'я людини. Дослідження свідчать, що програми профілактики, спрямовані на сім'ю, не тільки успішні, але й розширюють можливості батьків щодо здорового розвитку основних властивостей особистості, які забезпечують її життєдіяльність у суспільстві, ґрунтуються на формуванні адекватного ставлення до самого себе, умінні спілкуватися, конструктивно реагувати на життєві ситуації.

В умовах війни родини з дітьми з труднощами у розвитку або інвалідністю є особливо вразливими. Батьки відчують подвійне стресове навантаження, адже їм і до того було непросто. А тепер їхні можливості ще зменшилися, натомість діти потребують не меншої (а в травматичних обставинах і більшої) уваги, тоді як ресурс батьків катастрофічно падає [26].

У наукових роботах зазначають, що пролонгована психотравмуюча ситуація здійснює негативний вплив на психіку батьків. Декого трагічність ситуації надламує [8]. Це в свою чергу може призводити до розвитку негативних психосоціальних змін в сім'ї: залежність членів родини від недуги дитини, ізоляція сім'ї, закритість від соціуму, залежність від думки лікаря і інші зміни в сімейній системі, пов'язані із хворобою дитини. Саме на попередження зазначених психосоціальних змін у сім'ях, що мають дітей з

особливими освітніми потребами спрямована розроблена програма психологічної підтримки батьків.

Під психологічною підтримкою розуміють систему заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів, а також на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [17].

Теоретичні основи програми.

На провідну роль сім'ї у забезпеченні психологічних потреб дитини вказували А. Адлер, Е. Берн, Л. Виготський, Б. Зейгарнік, О. Леонтьєв, В. Мясищев, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Юнг та багато інших зарубіжних та вітчизняних учених [29].

Сім'я розглядається як системно утворювальна детермінанта в соціально-культурному статусі дитини, що визначає її подальший психофізичний і соціальний розвиток. Е. Г. Едейміллер визначає нормально функціонуючу сім'ю, як таку, що свідомо і диференційовано виконує всі свої функції, внаслідок чого задовольняються потреби в рості і в змінах як родини в цілому, так і кожного її члена. О. Усанова вважає, що суттєві якісні зміни у таких сім'ях проявляються на психологічному, соматичному та соціальному рівнях [14].

Соціальний рівень змін у сім'ї проявляється у взаємовідносинах з оточуючими. Ці сім'ї є вибірковыми в контактах чи максимально їх обмежують [29].

В Україні особливості сімей, які виховують проблемних дітей, висвітлювались у працях таких дослідників, як: Є. В. Тиха (формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію), Л. Шипіцина (взаємини в родині, де виховуються діти з розумовою відсталістю; особистісні особливості матерів, що виховують дітей з розумовою відсталістю), Є. Ейдеміллер, В. Юстицький (структурно-функціональні особливості сімей із психічнохворим; основні напрямки розвитку сім'ї психічнохворого), В. Вишневський, Р. Майрамян (поява у батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астеничних та вегетативних розладів, депресивної симптоматики), В. Ткачова (виникнення у батьків дітей-інвалідів особистісних порушень, певних характерологічних рис особистості), І. Іванова (соціально-психологічні проблеми дітей інвалідів) [1, с. 42].

Американський дослідник Р. Хілл розвивав теоретичну модель сімейного стресу, відповідно до якої дитина з особливими потребами розглядається в контексті моделі сімейного стресу як джерело постійного стресового стану [1, с. 43].

Концепція «хронічного смутку» належить С. Ольшанському. На його думку, причиною цього смутку є фрустрація батьків, неможливість

сповнення надій, які покладались на дитину, пригнічуюча перспектива постійної залежності та опіки [1, с. 45].

В родині з дитиною, яка має порушення у розвитку, також виступають і проблеми подружжя. М. ДеМайер (1979) стверджує, що проблеми, пов'язані з вихованням особливої дитини, а також фізичне виснаження, внаслідок постійної опіки послаблюють зв'язок між подружжям. Крім того, як зауважили Б. Трут і К. Хоуч, виховання дитини з порушенням розвитку веде до суспільної ізоляції батьків [1, с. 49].

Сучасні українські дослідники досліджують особливості психологічної сфери, психоемоційного клімату сімей, що мають дітей з особливими освітніми потребами (М. Карпа, Т. Комар, І. Лунгул), правове забезпечення соціального захисту дітей з вадами розвитку (Л. Шумна, В. Тарасенко, В. Кухарчук). У О. Дікової-Фаворської знаходимо соціологічний аналіз найрізноманітніших аспектів життя людей з особливими потребами, серед яких можна підкреслити питання самопочуття, самореалізації, освіти, проблем родин дітей з особливими освітніми потребами. Труднощі родин із позицій соціальної та соціально-педагогічної роботи розкривають В. Білоус, Л. Саєнко. Соціальну допомогу та соціально-педагогічну і соціально-психологічну реабілітацію дітей з особливими освітніми потребами та їх родин розглянули у своїх дослідженнях А. Капська, О. Андрієнко, В. Тесленко, Л. Кобилянська, Н. Бастун, О. Безпалько [14].

Вартим уваги є розгляд у психологічній літературі феномену психологічної інвалідації та дефіцитарної і ресурсної моделей сімейного функціонування.

На сьогоднішній день в психології немає єдиної думки щодо критеріїв, які визначають межі феномену психологічної інвалідації. Під цим терміном розглядається своєрідна особистісна ідентичність. В працях Е. Еріксона психологічна інвалідація розглядається як несприятливий результат розвитку особистості. В контексті розгляду феномену психологічної інвалідації поняття «ідентичність» є ключовим і формується в результаті соціальної взаємодії. Засновник концепту «ідентичність» Е. Джеймс зазначав, що людина думає про себе у двох вимірах, що в свою чергу дозволяє говорити про два аспекти ідентичності. Один – особистісний, інший – соціальний, де формується різноманіття соціальних «Я» індивіда [7].

Психологічна ж допомога родині може бути визначена з двох позицій: дефіцитарної і ресурсної моделей сімейного функціонування. Дефіцитарна модель передбачає існування певних, заздалегідь відомих норм сімейної організації і комунікації. Відхилення від цих норм вважається патологічними. У цьому випадку робота з родиною фокусується на тому, що «не так» і спрямована на «виправлення», неминує концентруючись на дисфункційних патернах в сімейній системі. У цій моделі роль фахівця полягає в тому, щоб ідентифікувати порушення в сімейній організації, комунікації і працювати над усуненням цих порушень [16].

Ресурсна модель сімейного функціонування спирається на уявлення про унікальність кожної родини і варіативність форм організації сімейної

системи, відкидаючи поняття «неефективність» і визнаючи, що кожна родина має внутрішні ресурси для того, щоб справлятися з ненормативною кризою. Ресурсна модель дозволяє знайти точки росту і ресурси подолання складної життєвої ситуації [16].

Автор-упорядник програми розділяє погляди науковців щодо феномену психологічної інвалідації та принципів ресурсної моделі сімейного функціонування. Надмірна зосередженість батьків на особливостях дитини змінює їх відношення до себе (особистісний аспект) і оточуючого світу (соціальний аспект) і сприяє розвитку психологічної інвалідації батьків. А установка на ресурсність – важлива умова профілактики негативних психосоціальних змін, що відбуваються у родині, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами.

Науково-методичне обґрунтування методів і форм роботи.

Життєдіяльність родин, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами, є досить напруженою, екстремальною. У такій ситуації суттєво посилюється потреба в прийнятті, яку називають афіліативною. Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина відчувається ізольованою й самотньою, що додатково погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу. Потреба об'єднання в групи з'являється, коли розрізнених ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини [17, с. 118]. Тому для роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами з метою створення умов для афіліації була обрана технологія участі у групі підтримки.

Групи підтримки – керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем. Групи підтримки реалізують функцію профілактики стресових ситуацій за рахунок розвитку особистісних ресурсів, повернення до звичайного життя у суспільстві через власну свідому та активну діяльність [17, с. 119].

На реалізацію функції групи підтримки в програмі використовуються *методи роботи*, які є важливим підґрунтям ефективної профілактики залежності членів родини від недуги дитини, ізоляції сім'ї, закритості від соціуму:

– вправи на привітання (спрямовані на створення сприятливого психологічного мікроклімату під час заняття, позитивного емоційного стану учасників тренінгу; налагодження міжособистісних зв'язків між учасниками та згуртування групи);

– ресурсні вправи (допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки);

- інтерактивні інформаційні повідомлення (дозволяють присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки);
- самодіагностика (спрямовані на усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів);
- зворотний зв'язок, рефлексія.

Особлива роль відводиться вправам, які сприяють розвитку комунікації, злагодженої взаємодії та безконфліктного спілкування.

Додатково методичні основи організації та ведення груп підтримки описано у методичних рекомендаціях до програми (Див. розділ «Методичні рекомендації»).

На заняттях використовуються *різні форми* організації роботи учасників: в колі, в малих групах, парами, індивідуальні.

В межах психопрофілактичної роботи, інформація, що отримується за допомогою *психологічної діагностики*, корисна з точки зору раннього виявлення ознак негативних психічних станів, вибору засобів психологічного впливу.

У психодинамічній моделі базовим є поняття тривоги, яка тісно пов'язана зі стресом, оскільки з одного боку, тривога і тривожність є ознаками стресу, а з іншого – вихідний рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [5]. Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер – Ю. Л. Ханін) дозволяє диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан. Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини.

Інший підхід донегативного впливу стресу на особистість полягає у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим ресурсам. Стрес може бути результатом нашої неспроможності набути нових ресурсів [5]. Стрес, пов'язаний із подіями в житті людини та її сприйняття цих подій, називають психосоціальним. Методика «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідер) вимірює ступінь психоемоційної напруги, що відчуває людина у міжособистісних стосунках, під час виконання повсякденних обов'язків, у професійному житті. Інформативність методики полягає у оцінці рівня психосоціального стресу, що впливає на ресурсність батьків та успішність соціальних взаємовідносин.

Програма спрямована на підтримку батьківського потенціалу, оптимізацію сімейної атмосфери, гармонізацію міжособистісних, батьківсько - дитячих стосунків.

Багатоаспектність програми (поєднання різних напрямків профілактичної роботи) простежується через:

- соціальний аспект (формування цінностей, що сприяють розвитку особистісних ресурсів, поверненню до звичайного життя у суспільстві через власну свідому та активну діяльність);

- психологічний аспект (формування адекватної самооцінки, освоєння навичок «бути успішним», самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність);

– освітній аспект (сприяння напрацюванню навичок співпраці та партнерства суб'єктів освітнього середовища).

Мета: профілактика негативних психосоціальних змін у родинях, що виховують дітей з особливими освітніми потребами через створення умов для взаємопідтримки і розвиток індивідуальних ресурсів членів сім'ї, внутрішньосімейних ресурсів та розвиток навичок соціальної взаємодії для використання ресурсів за межами сімейної системи.

Досягнення мети програми здійснюється через поєднання **принципів:**

– вікової адекватності – пропонований матеріал, форми і методи відповідають психологічним особливостям дорослих;

– наукової обґрунтованості та об'єктивності – зміст програми базується на даних з психології та використанні методик, відповідних меті, віку та стану клієнта;

– практичної доцільності – матеріал програми відображає найбільш актуальні проблеми, пов'язані з розвитком у батьків навичок комунікації та саморегуляції;

– позитивності – акцент на уявленні про людину, як носія здібностей та автора можливості змінити власне життя на краще.

Завдання програми:

1. Сприяння усвідомленню батьками власної індивідуальності.
2. Розвиток комунікативних вмінь та навичок.
3. Розвиток навичок саморегуляції.
4. Формування ефективної батьківської позиції.
5. Формування позитивного образу дитини.

Категорія учасників. 10-12 батьків дітей з особливими освітніми потребами. Участь є добровільною. Група відкрита до нових учасників за умови згоди основного складу (включно до другого заняття).

Останнє заняття даної програми проводиться спільно для батьків та асистентів учителя даного закладу освіти.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення для реалізації програми.

Вимоги до приміщення. Заняття проводяться у навчальному психологічному кабінеті або окремому приміщенні, де є можливість рухати меблі (столи, стільці), розташовуючи їх в необхідних для проведення занять комбінаціях.

Технічне забезпечення. Стільці за кількістю учасників групи і психолога, фліпчарт, столи для групової роботи, музична колонка, ноутбук або комп'ютер, проектор, екран.

Матеріали. Ручки, олівці, маркери, клей, ножиці, старі журнали для колажів, кольоровий папір, аркуші паперу формату А-1, А-2, А-4, роздатковий матеріал відповідно до додатків, мішечок з дрібними предметами.

Вимоги до фахівця, який впроваджує програму. Фахівець, який впроваджує програму, повинен мати вищу психологічну освіту, знання з сімейної психології та особливостей ведення груп підтримки. Працювати

можуть тільки спеціалісти, які мають досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами та їх батьками, мають досвід, знання та навички тренінгової роботи, а також мають можливість отримати супервізійну підтримку.

Основні задачі спеціаліста, який впроваджуватиме програму:

1. Створення у просторі групи атмосфери довіри і умов, що дозволять батькам ділитися своїми емоціями.
2. Сприяти формуванню навичок, що дозволяють конструктивно вирішувати проблемні моменти у взаємовідносинах, розвиток навичок ненасильницької комунікації і взаємодії.

Загальний час.

Програма розрахована на 7 занять тривалістю 2 год. Заняття проводиться 1 раз на місяць. Ще 2 заняття проходять в рамках діагностичного та аналітичного етапів реалізації програми.

Послідовність етапів реалізації програми.

1. Підготовчий блок.

Мета: формування цільової групи шляхом інформування батьків про роботу групи підтримки, її мету, кількість і тривалість занять, місце проведення, про участь асистентів вчителя закладу у останньому занятті та отримання письмової згоди; формування мотивації та планування роботи в групі.

Тривалість: 2 тижні.

2. Діагностичний блок.

Мета: дослідження емоційних станів.

Методика «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідера) (Додаток 1) [4].

Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін) (Додаток 2) [23].

Тривалість: 1 заняття.

3. Практичний блок.

Мета: надання психологічної допомоги і організація взаємопідтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Тривалість: 7 занять.

4. Блок оцінки ефективності програми (Аналітичний етап).

Мета: аналіз ефективності роботи групи. Повторна діагностика за методиками з діагностичного етапу.

Тривалість: 1 заняття.

Очікувані результати: покращення загального емоційного стану батьків, зниження показників тривожності учасників групи підтримки, вдосконалення навичок комунікації та саморегуляції.

ПЛАН – СІТКА ПРОГРАМИ

Завдання	Назви вправ	Час	Критерії успіху
Заняття 1 (2 год)			
Знайомство з батьками, налаштування на співпрацю	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки розповідають про себе, слухають інших; визначають свої позитивні якості, підтримують діалог
Сприяти створенню позитивного емоційного настрою, удосконалити навички роботи у групі	2. Вправа «Прийняття правил групи»	10 хв.	Батьки контактують один з одним, разом співпрацюють у команді; формулюють правила роботи в групі
Сприяти усвідомленню власної цінності та цінності близьких людей	3. Вправа «Моє серце»	15 хв.	Батьки виконують завдання, відповідають на запитання, діляться думками, визначають і називають особисті цінності
Ознайомлення з історією	4. Вправа «Історія про Марію»	20 хв.	Батьки висловлюють свої думки
Формування вміння аналізувати свої успіхи, розвиток навичок взаємодії в парах	5. Вправа «Я знаю, я вмію, я можу»	20 хв.	Батьки діляться своїми знаннями, вміннями, взаємодіють в парах
Емоційне розвантаження	6. Вправа «Чарівна зірка»	15 хв.	Батьки виконують завдання відповідно до інструкції
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	7. Рефлексія	30 хв	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 2 (2 год)			
Сприяти створенню позитивного емоційного настрою,	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки представляють себе

налаштування на роботу в групі			
Сприяти розвитку навичок групової взаємодії	2. Вправа «Ідеальна родина»	25 хв.	Батьки працюють у групі(ах), створюють колаж(і), висловлюють власні думки, співпрацюють
Сприяти розвитку навичок піклування про себе	3. Вправа «Склянка»	20 хв.	Батьки створюють список особистісних ресурсів
Сприяти розвитку вміння аналізувати	4. Вправа «Кінострічка»	15 хв.	Батьки виконують завдання відповідно до інструкції
Сприяти створенню умов для позитивного емоційного відчуття цінності сім'ї	5. Вправа «Моя сім'я – моя фортеця»	20 хв.	Батьки заповнюють форми з орієнтовним початком речень
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	6. Рефлексія	30 хв.	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 3 (2 год)			
Встановлення контакту, сприяти створенню емоційного комфорту, налаштування на роботу в групі	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки виконують завдання
Сприяти створенню умов для усвідомлення місця різних емоцій в житті учасників	2. Вправа «Глечик емоцій»	20 хв.	Батьки виконують малюнки, висловлюють власні думки щодо значення і місця емоцій у власному житті
Формувати вміння бачити сильні сторони власної дитини	3. Вправа «Моя дитина вміє»	20 хв.	Батьки працюють в парах, розповідають про успіхи і досягнення власних дітей
Діагностика	4. Вправа «Наші	30 хв.	Батьки заповнюють

батьківських очікувань	очікування»		діагностичні аркуші
Актуалізувати поняття «дитина»	5. Вправа «Дитина...»	10 хв.	Батьки записують асоціації відповідно до запитань
Емоційне розвантаження	6. Вправа «Я люблю свою дитину»	10 хв.	Батьки виконують завдання
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	7. Рефлексія	20 хв.	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 4 (2 год)			
Сприяти створенню позитивного емоційного настрою, налаштування на роботу в групі	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки представляють себе
Сприяти усвідомленню впливу батьківських страхів на мікроклімат в родині	2. Вправа «Паперовий чоловічок»	20 хв.	Батьки виконують завдання згідно інструкції, висловлюють власні думки
Сприяти трансформації емоції страху в позитивний ресурс	3. Вправа «Маршрутний лист подолання страху»	25 хв.	Батьки заповнюють бланки з запитаннями
Ознайомлення зі змістом інформації	4. Вправа «Кораблик»	25хв.	Батьки висловлюють власні думки
Емоційне розвантаження	5. Гра «Супермени»	10 хв.	Батьки проговорюють емоції, що виникають під час виконання вправи
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	6. Рефлексія	30 хв.	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 5 (2 год)			

Встановлення контакту, сприяти створенню емоційного комфорту, налаштування на роботу в групі	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки виконують завдання
Проаналізувати вплив особливостей особистості на сприйняття інформації	2. Вправа «Слухач, доповідач та спостерігач»	15 хв.	Батьки працюють в трійках, відповідають на запитання щодо особливостей сприйняття інформації
Проаналізувати поняття «активне слухання»	3. Інформаційне повідомлення «Активне слухання»	5 хв.	Батьки формулюють поняття «активне слухання»
Сприяти розвитку необхідних якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною	4. Вправа «Загрозливий велетень»	25 хв.	Батьки висловлюють свої думки щодо якостей необхідних для ефективного спілкування
Сприяти розвитку необхідних якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною	5. Вправа «Підкріплення»	25 хв.	Батьки висловлюють власну думку щодо якостей необхідних для ефективного спілкування
Сприяти розвитку необхідних якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною	6. Вправа «Мова любові»	10 хв.	Батьки виконують завдання, висловлюють свої думки
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	7. Рефлексія	30 хв.	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 6 (2 год)			
Сприяти створенню	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Батьки представляють себе

позитивного емоційного настрою, налаштування на роботу в групі			
Сприяти розвитку вміння вербалізувати наявні труднощі	2. Вправа «Рюкзак складнощів»	20 хв.	Батьки проговорюють труднощі, з якими вони стикаються у взаємодії з дітьми
Ознайомлення зі змістом повідомлення	3. Інформаційне повідомлення «Мотивація та мотиви»	10 хв.	Батьки слухають інформацію
Сприяти усвідомленню важливості мотиваційного фактору як джерела успіху	4. Вправа «Пропозиції»	20 хв.	Активна робота батьків в групах
Сприяти розвитку вміння усвідомлювати зовнішні і внутрішні ресурси	5. Вправа «Будинок»	30 хв.	Батьки працюють в групах, висловлюють свої думки
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	6. Рефлексія	30 хв.	Батьки висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття
Заняття 7 (2 год)			
Встановлення контакту, сприяти створенню емоційного комфорту, налаштування на роботу в групі	1. Вправа «Привітання та знайомство»	10 хв.	Учасники виконують завдання, налаштовані на роботу
Сприяти розвитку здатності помічати індивідуальність кожного	2. Вправа «Біла ворона»	10 хв.	Учасники виконують завдання, висловлюють свої думки
Ознайомлення зі змістом повідомлення	3. Інформаційне повідомлення «Потреби»	10 хв.	Учасники слухають інформацію

Визначення рівня обізнаності з теми	4. Вправа «Мої слабкі та сильні сторони»	15 хв.	Учасники фіксують сильні і слабкі сторони з даного питання
Сприяти усвідомленню потреб учасників освітнього процесу	5. Вправа «Інклюзивне навчання»	30 хв.	Учасники освітнього процесу проговорюють власні потреби та очікування
Сприяти напрацюванню навичок співпраці	6. Вправа «Вавилонська вежа»	15 хв.	Учасники виконують групове завдання
Сприяти напрацюванню стратегії співпраці	7. Вправа «Мух краще ловити на мед»	10 хв.	Учасники виконують завдання
Сприяти розвитку здатності висловлювати свої думки	8. Рефлексія	20 хв.	Учасники висловлюють свої думки, вербалізують власні відчуття

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: «Я – «дорослий дорослий».

Мета заняття: знайомство з учасниками групи, створення позитивної мотивації і довіри.

Обладнання: маркери, невеликі аркуші паперу по кількості учасників, фліпчарт, аркуші А1(2 шт), аркуші А4 по кількості учасників, фломастери, музична колонка, флешка із записом релаксаційної музики, аркуш А1 з написом «Я МИЛА ТА ВПРАВНА МАМА».

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняти емоційне напруження перед початком занять; викликати позитивні думки про себе.

Хід вправи:

Психолог пропонує батькам написати у стовпчик букви, з яких складаються їх імена. На кожен букву імені батькам пропонується написати позитивну якість, що їм притаманна. Після виконання, учасники зачитують записані слова.

2. Вправа «Прийняття правил групи» (10 хв.)

Мета: скласти та усвідомити правила роботи групи.

Хід вправи:

Батькам пропонується назвати домовленості, якими б вони хотіли керуватися у роботі групи. Кожна озвучена домовленість обговорюється і фіксується лише та, що була прийнята всіма членами групи. Після напрацювання правил плакат фіксується на видному для всіх місці.

3. Вправа «Моє серце» (15 хв.) [11, с. 184]

Мета: надати можливість усвідомити цінність близьких людей, зрозуміти, що почуття до інших залежать від того, наскільки ми любимо і цінуємо самі себе.

Хід вправи:

Кожен з батьків отримує аркуш А4, фломастери. Пропонується намалювати велике серце, яке потім розділити на частини, де й «поселити» близьких їм людей. Хто живе у вашому серці? Скільки місця він займає? Чи залишається у вашому серці вільне місце? Скільки місця залишається у вашому серці для любові до себе?

У кожній частині серця учасникам необхідно написати ім'я дорогої для них людини або людини, з якою вона радо спілкується? На виконання 5 хв.

Обговорення:

- Чи легко було виконувати завдання? Чому?
- Про що говорить створене вами серце?
- Скільки місця залишилося у вашому серці для вас самих? Чи у всіх у своєму серці є місце для себе?

4. Вправа «Історія про Марію» (20 хв.) [2, с. 69]

Мета: допомогти усвідомити значущість власної гідності.

Хід вправи:

Психолог прикріплює до фліпчарту ватман з написом «Я МИЛА ТА ВПРАВНА МАМА».

На наступному етапі психолог розповідає історію про Марію (Додаток 3).

Обговорення:

- Як відчуває себе Марія?
- Чи добре вона думає про себе та свою здатність бути хорошою матір'ю?
- А у вас бували такі дні?

Коментар для психолога. З метою забезпечення принципу гендерної рівності, за потреби скоригувати назву ватману «Я МИЛА ТА ВПРАВНА МАМА»/ «Я МИЛИЙ ТА ВПРАВНИЙ ТАТО».

5. Вправа «Я знаю, я вмю, я можу» (20 хв.) [12, с. 101]

Мета: усвідомлення своїх сильних сторін, підвищення самооцінки.

Хід вправи:

Психолог пропонує розділити папір на три рівні частини. Першу колонку підпишіть «Я знаю», другу – «Я вмію», третю – «Я можу». Заповніть ці колонки у відповідності з їх назвами. Після завершення роботи учасники об'єднуються у пари з сусідом та обмінюються інформацією, що зазначена у колонках. На наступному етапі відбувається презентація переваг свого сусіда.

Обговорення:

- Як ви себе почували при заповненні таблиці?
- Чи виникали труднощі, в чому саме?
- Як було ділитися з сусідом?
- Які відчуття після озвучення ваших переваг на коло?

6. Вправа «Чарівна зірка» (15 хв.) [10]

Мета: зняття психоемоційного напруження, зняття м'язових затисків, відпрацювання навички рефлексії.

Хід вправи:

Психолог пропонує зайняти зручне положення і розслабитися. За бажанням можна закрити очі. Звучить музика. Психолог зачитує текст (Додаток 4).

7. Рефлексія (30 хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 2

Тема: «Моя родина».

Мета заняття: створити умови для позитивного емоційного відчуття цінності сім'ї.

Обладнання: невеликі аркуші паперу по кількості учасників, маркери, аркуші А1, клей, ножиці, журнали, склянка з водою, порожня склянка, зображення склянки (формат А-1), фліпчарт аркуші А-4 із зображенням кінострічки з пустими кадрами по кількості учасників, фломастери, кольорові олівці, ручки, форми з орієнтовним початком речень.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи:

Психолог пропонує записати п'ять будь-яких цифр, що пов'язані з особистістю кожного з батьків. Після виконання, учасники називають записані цифри і пояснюють їх значення.

2. Вправа «Ідеальна родина» (25 хв.)

Мета: розвіяти міфи батьків про «ідеальну родину», спонукати їх ділитися думками.

Хід вправи:

Психолог пропонує об'єднатися батькам у три групи та створити колаж ідеальної на їхню думку родини. На наступному етапі відбувається презентація робіт та обговорення у колі.

Обговорення:

- А хто знає такі родини?
- Чи насправді вони ідеальні?

Психолог підводить до думки, що варто прийняти себе та своїх дітей (свою родину) такими як вони є.

3. Вправа «Склянка» (20 хв.) [2, с. 61]

Мета: підвести до розуміння, що саме батьки – найкращі моделі для наслідування власними дітьми, заохочувати до піклування про себе.

Хід вправи:

Психолог демонструє повну склянку води і говорить: «Уявіть, що ваш день розпочався з відчуття, що ви добре відпочили і у вашій родині все гаразд». Настає час піднімати з ліжка дитину, а вона не хоче, вередує. Психолог переливає трохи води у порожню склянку. Далі дитина відмовляється їсти сніданок. Відливаємо ще трохи води. Ви запізнюєтеся до школи. Відливаємо ще води. Склянка майже порожня. А якщо так триває цілий день? З чого починати наступний день? Які у вас відчуття?

А давайте поміркуємо, що ж наповнює нашу склянку? Якщо наша склянка порожня, то нам нічого дати дітям, близьким. Щоб успішно виконувати свої батьківські функції, ми маємо навчитися приймати себе у будь-якому стані та піклуватися про себе.

Далі психолог пропонує методом мозкового штурму визначити, що ж може бути ресурсним для учасників. Варіант записуємо на підготовленому аркуші А1 із зображенням склянки.

Вільне обговорення вправи.

4. Вправа «Кінострічка» (15 хв.) [28, с. 28]

Мета: створити умови для позитивного емоційного відчуття цінності сім'ї.

Хід вправа:

Кожен учасник отримує аркуш А-4 із зображенням кінострічки (Додаток 5). Психолог пропонує уявити своє життя як кінострічку. Які кадри ви хотіли б збільшити, зберегти. Як ці позитивні кадри вплинули на вашу індивідуальність. Чи знаєте ви про такі моменти (кадри) з життя вашої дитини?

Вільне обговорення вправи у колі.

5. Вправа «Моя сім'я – моя фортеця» (20 хв.) [11, с. 160]

Мета: створити умови для позитивного емоційного відчуття цінності сім'ї.

Хід вправи:

Психолог пропонує батькам написати вірш («білий вірш») про свою сім'ю. Кожен індивідуально заповнює запропоновану форму (Додаток 6), складаючи вірш у прозі. Після виконання завдання психолог пропонує зачитати свої вірші (за бажанням)

Обговорення:

– Якими були ваші емоції, настрої, коли ви створювали вірш про сім'ю?

6. Рефлексія (30хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 3

Тема: «Моя дитина».

Мета заняття: сприяти формуванню безумовного прийняття своєї дитини, вміння бачити сильні сторони.

Обладнання: невеликі аркуші паперу, маркери, аркуші паперу формату А-5 з малюнком глечика, невеликі аркуші паперу за кількістю учасників, ручки, аркуші А-4 з текстом методики, аркуші А-5 з текстом, фліпчарт, аркуш А-1 з заготовкою для майбутньої квітки, різнокольорові аркуші у формі пелюсток за кількістю учасників.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи:

Психолог пропонує продовжити речення «Моя дитина сказала б про мене».

2. Вправа «Глечик емоцій» (20 хв.) [27]

Мета: усвідомлення і прийняття наявності страху перед майбутнім.

Хід вправи:

Перед вами аркуш паперу із зображенням порожнього глечика (Додаток 7). Уявіть, що цей глечик це ваш внутрішній світ, в якому знаходяться різноманітні емоції. Це можуть бути, як базові емоції (радість, злість, страх, провина, любов, образа, печаль, задоволення), так і інші. Спробуйте визначити, які емоції та почуття заповнюють саме ваш глечик, в якому співвідношенні вони знаходяться. Визначте їх місце розташування та величину. Зверніть увагу на місце знаходження вашого страху майбутнього.

А тепер кольоровими олівцями намалюйте в глечичку свої емоції та за бажанням розфарбуйте їх.

Обговорення:

- Що хочеться змінити?
- Які ваші думки, дії можуть зменшити інтенсивність переживання?
- Чим Ви можете наповнити пустоту, як це може бути?

3. Вправа «Моя дитина вміє» (20 хв.) [27]

Мета: сприяти формуванню безумовного прийняття своєї дитини, вміння бачити сильні сторони.

Хід вправи:

Об'єднайтесь в пари. Опишіть свою дитину за допомогою дієслів.

МОЖНА використовувати дієслова,

Наприклад:

дитина вміє – не вміє, любить – не любить, їй подобається – не подобається, розуміє – не розуміє, грає, сміється коли..., бігає, стоїть, радіє, сумує, злиться, боїться, мовчить, кричить тощо

НЕ МОЖНА використовувати слова – прикметники та прислівники, що відповідають на питання який? яка? як?

Наприклад: веселий, сумний, грайливий, добре, погано, красиво, лагідний, злий.

На наступному етапі учасникам пропонується розповісти про дитину свого сусіда в колі.

Обговорення:

- Як Ви почувались у ході виконання завдання?
- Як Вам було описувати дитину без оцінки її здібностей?
- Які почуття та емоції Ви відчували, коли слухали про свою дитину в колі?

4. Вправа «Наші очікування» (30хв.) [30]

Мета: діагностика батьківських очікувань.

Хід вправи:

Учасники групи отримують аркуші А4 з текстом (Додаток 8) та мають написати продовження поданих речень. По закінченню роботи учасникам пропонуються аркуші А5 з ключем (Додаток 9). Обговорення.

5. Вправа «Дитина.....» (10 хв.)

Мета: актуалізувати поняття «дитина».

Хід вправи:

Психолог пропонує записати асоціації до слова дитина, відповідаючи на запитання: якби дитина була..... (Додаток 10).

Далі пропонується за бажанням прочитати свої записи.

Після цього кожен учасник отримує різнокольорові аркуші у формі пелюстки. Психолог пропонує на них записати продовження речення «Дитина – це.....».

Далі за бажанням учасники зачитують свої записи і після цього всі приклеюють свої «пелюстки» на плакат у вигляді «квітки», в центрі якої написано слово «дитина».

Обговорення:

– Як Ви себе почували, виконуючи вправу?

6. Вправа «Я люблю свою дитину» (10 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи:

Психолог пропонує попрацювати над реченням «Я люблю свою дитину», виділяючи інтонацією кожне слово:

– «Я люблю свою дитину».

– «я ЛЮБЛЮ свою дитину».

– «я люблю СВОЮ дитину».

– «я люблю свою ДИТІНУ».

Психолог говорить: «Тепер я знаю, що в нашій групі найлюблячі батьки своїх дітей».

7. Рефлексія (20хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 4

Тема: «Потенціал».

Мета заняття: сприяти подоланню негативних переживань, зниженню емоційної напруги, об'єктивізації страху і трансформації його в позитивний ресурс, усвідомленню поняття «потенціал дитини».

Обладнання: мішечок з різними дрібними предметами, аркуші формату А4, бланки маршрутного аркушу подолання страху, ручки, проектор, ноутбук, презентація з елементами кораблика.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи: по колу передається мішечок з предметами. Учасники представляючись, дістають предмет з мішечка (не заглядаючи до нього) і називають схожість між ним і їх родиною.

2. Вправа «Паперовий чоловічок» (20 хв.)

Мета: сприяти усвідомленню впливу батьківських страхів на мікроклімат в родині.

Хід вправи:

Психолог пропонує взяти чистий аркуш формату А4 і руками, без ножиць і інших підручних засобів, обірвати аркуш так, щоб вийшла фігурка людини.

Психолог повідомляє, що це така паперова версія дитини. Такі вони вийшли різні, може не ідеальні, але точно унікальні. Далі психолог пропонує поглянути на паперового чоловічка і подумати чи є у батьків страхи, пов'язані з їхніми дітьми. Якщо так, то пропонується подумки проговорити цей страх і загорнути смужку паперового чоловічка (приблизно 0,5-1 см, починаючи з голови). Кожен страх – одне загинання.

Далі психолог озвучує можливі варіанти страхів, і якщо такі є в учасників, вони відгинають одну з смужок. Можливі варіанти страхів:

Страх загострення чи рецидиву хвороби.

Страх неможливості інтеграції дитини в соціум.

Страх перед навчанням дитини в звичайній школі через відсутність чіткого уявлення про інклюзивне навчання.

Страх винести за межі сім'ї власну проблему.

Страх перед власною безпорадністю і т.д.

Обговорення: чоловічки зіжмакані «гармошечкою». Страхи деформують сприйняття ситуації, змінюють поведінку і спілкування з близькими людьми.

3. Вправа «Маршрутний лист подолання страху» (25 хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних переживань, зниженню емоційної напруги, об'єктивізації страху і трансформації його в позитивний ресурс.

Хід вправи:

Психолог пропонує поглянути на бланк маршрутного листа (Додаток 11) подолання страху і відповісти на ряд запитань.

Обговорення: батьки за бажанням зачитують відповіді на запитання.

Страх не зникне за помахом чарівної палички, але тепер, коли ми познайомились зі своїм страхом трохи ближче, можна спробувати зробити його своїм союзником, а не ворогом.

4. Вправа «Кораблик» (25 хв.) [25]

Мета: усвідомити роль складових потенціалу для розвитку гармонійної особистості.

Хід вправи:

Психолог говорить: Дитина. Якою ми її бачимо?... В образі чого можна уявити? Кожна дитина має свій особистісний потенціал, це те що окриляє, надихає, надає відчуття сили й потужної енергії. В розкритті цих ресурсів і є сенс життя людини, можливість бути рівним самому собі.

Давайте ж разом створимо кораблик потенціалів дитини.

Психолог пропонує подумати, який потенціал може бути фундаментом?

І. Тілесний (фізичний) потенціал. Який це елемент? Як ви гадаєте? Човник. На екрані з'являється перша частина корабля.

Чому він важливий? (Добре фізичне самопочуття, «в здоровому тілі здоровий дух!», імунітет, загартовування, фізична культура).

II. Потенціал розуму (інтелектуальний) щогла. З'являється на екрані наступна частина корабля.

Людина повинна вміти мислити. Мисляча дитина вміє поставити питання і знайти на нього відповідь, контролювати свою поведінку, пристосовувати свій інтелект для вирішення важливих питань.

III. Необхідно мати мету й силу волі, щоб не звертати з курсу. Вольовий потенціал – штурвал. З'являється на екрані наступна частина корабля.

Якщо корабель не знає, куди він пливе, для нього немає попутного вітру. Дитині необхідно мати правильний напрям. Треба вміти грамотно ставити цілі і досягати їх, відповідати за свої дії, свій вибір.

IV. Ось який вже наш кораблик! Але все ж чогось не вистачає. Як ви гадаєте? Подивіться один на одного, а тепер посміхніться. Приємно вас бачити з усміхненими обличчями. Життя без емоцій неповноцінне – ми сміємось, інколи сумуємо, буваємо серйозними й не дуже. Все, що в нас є – нам корисно. Потенціал почуттів (емоційний) – чайка. З'являється на екрані наступна частина зображення.

Діти мають вчитися управляти своїми почуттями, усвідомлювати свої емоції.

V. Але нам завжди хочеться чогось нового, незвичного. Творчий (креативний) потенціал – надихає. Вітрило. З'являється на екрані наступна частина зображення.

Здатність до самовираження, саморозвитку.

VI. Нашому кораблику часом не самотньо? Чогось не вистачає... Звісно, спілкування! Комунікативний потенціал – хвилі соціум. З'являється на екрані наступна частина зображення.

Уміння вибудовувати стосунки, здатність відчувати себе частиною цілого світу. Уміння довіряти, пробачати, вислуховувати іншого, бути вдячним, чесним.

Хто зустрічається нашому кораблю? Острів – сім'я, маяк – значимі люди, золоті рибки – вчителі, наставники, психолог, соціальний педагог. Такі ж самі кораблики, як ти сам – це друзі. На екрані з'являються частини зображення.

VII. Ми зібрали весь кораблик! Молодці. Проте залишився стрижень, на якому тримається все. Це духовний потенціал – сонце, що нас зігріває. З'являється на екрані остання частина зображення. Це здатність знаходитися в стані любові, радості, гармонії, творити добро, бути справедливим.

Обговорення:

- Що ж станеться, коли якась складова потенціалу не розкривається?

Тоді ми відчуваємо роздратування, розчарування, виникає відчуття, що ми живемо неповним життям

Виходить, розкриття усіх складових наповнює наше життя сенсом, гармонією, радістю.

Отже, потенціал дитини закладений в ній спочатку. Проте, для того, щоб він розкрився, необхідні певні умови, більша частина яких залежить від нас, дорослих, від того, наскільки чуйно і з розумінням ми віднесемося до дитини.

5. Вправа «Гра «Супермени» (10 хв.) [25]

Мета: зняття психоемоційного напруження, підвищення самооцінки.

Хід вправи:

Батьки – провідники між дітьми та суспільством. І як би важко іноді не було, знайте ви володієте надможливостями. Адже коли ми поряд з дітьми, то і правда можемо немало!

Психолог запитує у батьків, які надможливості вони мають?

- Літати
- Подорожувати в часі
- Бути невидимим
- Перетворюватися в різних людей
- Читати чужі думки

Коли ми літаємо? Ми літаємо разом з дітьми в мріях і фантазіях, буваємо на сьомому небі від щастя, коли разом досягаємо вершин у справі, якій займаємося або просто коли чуємо «Я тебе люблю»!

Подорожуємо в часі, перегортаючи фотоальбом, розповідаючи дітям сімейні історії і традиції, згадуючи радісні миті свого життя або уявляючи майбутнє дитини.

Буваємо невидимками, коли уважно прислухаємося до всього, що відбувається навкруги, непомітно намагаємося бути в курсі того усього, що відбувається, допомагаємо дітям, а самі залишаємося в тіні.

Перевтілюємося в героїв казок, ставимо себе на місце дитини, намагаємося зрозуміти її переживання.

Читаємо думки інших людей, коли вгадуємо, що вони думають, здатні побачити, що стоїть за словами і вчинками дітей, з цікавістю і співчуттям вислуховуємо дитину.

Ось бачите, ми – справжні чарівники, які здатні творити дива! Поаплодуємо один одному!

Обговорення:

- Які у Вас були відчуття?

6. Рефлексія (30хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 5

Тема: «Спілкування».

Мета заняття: розвиток якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною.

Обладнання: стільці, годинник, роздатковий матеріал «Висловлювання схвалення членами родини» та «Нечіткі та чіткі висловлювання вдячності».

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи:

Психолог пропонує взятися за руки і передати легким потиском долоні вітання сусіду. Учасники проговорюють свої відчуття після виконання вправи.

2. Вправа «Слухач, доповідач та спостерігач» (15 хв.) [20]

Мета: проаналізувати вплив особливостей особистості на сприйняття інформації.

Хід вправи:

Психолог пропонує об'єднатися в трійки, де кожен спробує себе в ролі слухача, мовця та спостерігача. Доповідач розповідає протягом 1 хв. як він, наприклад, провів відпустку. Слухач – слухає, а спостерігач – фіксує як відбувається процес спілкування та стає хронометристом.

Обговорення:

- Як ви себе почуваете?
- В якій ролі ви почували себе найбільш комфортно?
- Які дії чи навички слухача дали вам зрозуміти, що вас уважно слухають?
- Що легше: говорити чи слухати?

3. Вправа «Інформаційне повідомлення» (10 хв.) [13, с. 17]

Мета: актуалізація поняття «активне слухання».

Хід вправи:

Слухання може бути активним (рефлексивним) і пасивним (безмовним). Активне слухання створює відносини теплоти, батьки можуть «влізти в шкіру» дитини; у дітей з'являється бажання прислухатися до думки батьків. Активне слухання допомагає виховувати самоконтроль і відповідальність. Прийоми: переказ, відображення почуттів, уточнення, резюмування, проказування підтексту.

Переказ – виклад своїми словами того, що сказав співрозмовник. Ключові слова: «Ти говориш...», «Як я розумію...», «Іншими словами, ти вважаєш...». Батьки, що можуть повторити слова дитини, допомагають їй розібратися у власних почуттях і думках. Повторення повинне носити емпатійний характер, тобто використовуватися тоді, коли це необхідно, і відповідати потребам дитини. Переказ – це своєрідний зворотний зв'язок дитині «Я тебе чую, слухаю і розумію». Саме через відсутність такої реакції збоку своїх батьків діти декілька разів повторюють окрему фразу або слово, якби не сподіваючись, що дорослі зможуть почути їх з першого разу. Уміння розподіляти увагу, одночасно утримуючи внутрішній порядок своїх думок і

хід міркувань іншої людини, це ознака сформованості навичок активного слухання.

Уточнення відноситься до безпосереднього змісту того, що говорить інша людина. Уточнення може бути спрямованим на конкретизацію і з'ясування чого-небудь («Ти сказав, що це відбувається давно. Як давно це відбувається?», «Ти саме в четвер не хочеш іти до школи?»). Уточнення також може відноситися до усього висловлювання людини. («Поясни, будь ласка, що це значить?», «Може розповіси про це докладніше?»). Уточнення варто відрізнити від випитування.

Відображення почуттів – проказування почуттів, що відчуває інша людина («Мені здається ти скривджений», «Імовірно, ти відчуваєш себе розгубленим»). Як наслідок: діти менше бояться негативних почуттів, бачать, що батьки розуміють їх. Краще називати почуття в стверджувальній формі, тому що питання менше висловлює співчуття. Цей прийом сприяє встановленню контакту і підвищує бажання іншої людини розповідати про себе, але в тому випадку, якщо та не намагається приховати свої почуття.

Проказування підтексту – проказування того, про що хотів би сказати співрозмовник, подальший розвиток думок співрозмовника.

Резюмування використовується в тривалих бесідах чи переговорах («Отже, ми домовилися з тобою, що...»).

4. Вправа «Загрозливий велетень» (20 хв.) [2, с. 214]

Мета: унаочнити для батьків відчуття, зокрема фізичні, дитини у спілкуванні з дорослим.

Хід вправи:

Психолог пропонує об'єднатися в пари. Один з учасників виконуватиме роль Дитини, інший – роль Дорослого. Дитина займає позицію, сидячи на підлозі, Дорослий – стоячи на стільці. Дорослий тричі скаже «Я тебе люблю», дивлячись на Дитину, Дитина, сидячи на підлозі, відповідатиме тими ж словами, дивлячись вгору. Потім Дорослий, дивлячись униз, скаже тричі «Я дуже на тебе сердитий», при чому кожного разу він скаже цю фразу голосніше. Дитина, дивлячись вгору, промовляє теж саме. Далі міняємося ролями. Після програвання ситуації в парах, учасники повертаються в коло і сідають по парах, так як виконували завдання. На наступному етапі пропонується проговорити фразу «Я дуже на тебе сердитий» по черзі, дивлячись один на одного.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли чули «Я тебе люблю»?
- Чи була різниця у відчуттях, коли ви виконували роль Дитини та роль Дорослого? Якщо так, то яка?
- Що відчували, коли чули «Я на тебе дуже сердитий», коли сиділи внизу, а як воно сердитися на того, хто височіє над тобою?
- А як ви почувалися, коли сиділи поруч один з одним?

5. Вправа «Підкріплення» (25 хв.)

Мета: розвиток якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною, відчуття значення підтримки, зовнішньої мотивації у процесі комунікації.

Хід вправи:

За бажанням двоє учасників виходять за двері. Психолог пояснює їм, що, повертаючись по черзі до кімнати, вони мають знайти предмет, який загадали ті учасники, що залишились у кімнаті та зрозуміти місце, куди даний предмет потрібно перенести.

Інструкція для тих, хто залишився в кімнаті:

1) Задумати предмет серед наявних у кімнаті і місце куди його потрібно перенести.

2) Ні сам предмет, ні місце його розташування не називаються точно, а відповіді на уточнюючі запитання носять нечіткий характер.

3) Першому учаснику давати тільки негативне підкріплення всіх його дій і слів (критика, негативна оцінка його дій і особистості в цілому), а другому позитивне підкріплення, заохочення (слова підтримки, компліменти).

Далі запрошуються по черзі учасники, які мають знайти предмет, який загадали ті учасники, що залишились у кімнаті та зрозуміти місце, куди даний предмет потрібно перенести

Обговорення (першими надають рефлексію учасники, які намагалися знайти предмет та зрозуміти місце, куди його потрібно перенести):

- Як ви себе почували у своїй ролі?
- Які почуття викликали у вас дії та реакції групи?
- Як ви відчуваєте себе зараз?
- Які висновки можна зробити з даної вправи?

Коментар для психолога. *З метою уникнення ризиків, пов'язаних із негативним підкріпленням всіх дій і слів учасника, перед виконанням вправи коротко проговорити з учасниками вправи їх ставлення до критики, звернути увагу на емоційний стан учасників перед виконанням вправи (можливі поведінкові, фізіогномічні прояви) та прослідкувати можливі емоційні зміни в ході заняття до моменту виконання вправи. Психологу доцільним буде надати підтримку першому учаснику («Ви добре справилися», «Ви були стійким до реакції групи», «У вас була складна роль», «У групи було своє особливе завдання»).*

6. Вправа «Мова любові» (10 хв.) [20]

Мета: розвиток якостей і умінь, необхідних для ефективного спілкування з дитиною.

Хід вправи:

Психолог говорить: «Коли ми починаємо узагальнювати, діти намагаються просто догодити нам, не розуміючи, чим саме їм потрібно пишатися. Чітке висловлення схвалення допомагає визначити, яка поведінка є прийнятною, воно приносить більше користі, ніж розмите.

Розгляньте матеріал «Висловлювання схвалення членами родини» та «Нечіткі та чіткі висловлювання вдячності» (Додаток 12). Вони допоможуть вам зрозуміти різницю між розмитою та чіткою похвалою».

А тепер наведіть приклад чіткого висловлення подяки вашій дитині на основі її нещодавньої поведінки.

Вільне обговорення вправи.

7. Рефлексія (30хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Психолог пропонує батькам для самостійного ознайомлення на закріплення теми «Спілкування» методичні рекомендації для батьків учнів з особливими освітніми потребами (Див. розділ «Методичні рекомендації»).

Заняття 6

Тема: «Навчання та мотивація».

Мета заняття: сприяти усвідомленню важливості мотиваційного фактору як джерела успіху.

Обладнання: аркуші А-5 за кількістю учасників групи, ручки, фліпчарт, аркуш А-1 з зображенням рюкзака, маркери, листи з ситуаціями, аркуші А-4 за кількістю учасників, аркуш А-1, маркери.

Хід заняття:

1. Вправа Привітання та знайомство (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи: на невеликих аркушах паперу написати коротке sms повідомлення зі словами підтримки. Учасники зачитують записані повідомлення.

Обговорення:

– Які емоції у Вас виникали під час виконання вправи?

2. Вправа «Рюкзак складнощів» (20 хв.)

Мета: дати змогу батькам виразити свої труднощі у процесі навчання дітей, сприяти зменшенню тривожності.

Хід вправи:

Психолог пропонує батькам зібрати «рюкзак складнощів», тобто назвати все те, що викликає труднощі і засмучує у процесі навчання дітей. Висловлювання фіксуються на аркуші А1 із зображенням рюкзака.

У ході обговорення підійти до того, що окрім фізіологічних особливостей дітей, однією з причин складнощів, що виникають є знижена мотивація до навчання.

3. Вправа Інформаційне повідомлення «Мотивація та мотиви» (10 хв.) [21, с.19].

Мета: актуалізація поняття «мотивація».

Хід вправи:

«Мотив» – в перекладі з французької мови – «спонукання». Під мотивацією в психології розуміють сукупність психологічних процесів, які спрямовують поведінку людини. Ви прийшли на ці заняття, ви зробили дію, вас до цього щось спонукало. Це і є мотив.

Навчальна мотивація – це система мотивів, які спонукають навчатися. В мотиваційній сфері навчальних мотивів виділяють: внутрішні і зовнішні.

Внутрішні – потяг до пізнання, засвоєння нових знань, цікавість до будови світу, прагнення розвиватися і самовдосконалюватися, розкривати свої здібності, прагнення до самореалізації, діяльність заради задоволення від цієї діяльності.

Зовнішні – страх перед покаранням, матеріальне заохочення, визнання з боку дорослих, соціально бажана поведінка, принижуюча критика і ігнорування увагою.

4. Вправа «Пропозиції» (20 хв.) [21, с. 21]

Мета: сприяти усвідомленню важливості мотиваційного фактору як джерела успіху.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у дві групи та отримують аркуші з різними ситуаціями «Подарунок», «Хворий нудьгою» (Додаток 13), завдання з яких мають виконати.

Інструкція: ознайомитися з інформацією та виконати запропоноване завдання.

Обговорення:

– Чи легко було виконувати завдання?

– Які були відчуття?

– Як на Вашу думку відбувається процес формування мотивації та що на нього впливає?

5. Вправа «Будинок» (30 хв.) [18]

Мета: надати можливість учасникам усвідомити процес реалізації життєвих цілей, внутрішні і зовнішні ресурси, що в цьому можуть допомогти.

Хід вправи:

Психолог пропонує об'єднатися у 2 групи. Далі учасникам пропонується створити будинок, який допоможе досягти дитині успіхів у навчанні.

Деталі відповідають:

Дах – мета, яка ставиться під час навчання (для чого моя дитина навчається, для чого це потрібно моїй дитині).

Стіни – що має зробити моя дитина, щоб цього досягти. Як я їй можу в цьому допомогти. Це завдання, вирішивши які можна досягти мети.

Вікна, двері – хто в цьому може допомогти.

Стежка – додаткові ресурси, які ми можемо використати. Методи і способи, якими можна досягти мети.

Будяки, каміння – бар'єри, які заважають досягти мети.

Вільне обговорення вправи.

6. Рефлексія (30хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Заняття 7

Тема: «Інклюзія. Сила у взаємодії».

Мета заняття: сприяти напрацюванню навичок співпраці та партнерства.

Обладнання: аркуші паперу різних кольорів за кількістю учасників аркуш А1 із зображенням корабля без вітрил та якорів, стікери за кількістю учасників у формі паперового якоря та вітрил, аркуші формату А2, маркери, аркуш А1, маркери, індивідуальні завдання на карточках.

Коментар для психолога

До групи батьків приєднуються асистенти вчителя та педагогічні працівники, які працюють з учнями з особливими освітніми потребами.

Для асистентів учителя і педагогічних працівників попередньо проводилися інтерактивні заняття на опанування основ психолого-педагогічного спілкування з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (психологічні особливості батьків та родин, етапи встановлення контактної взаємодії, прийоми комунікації з батьками). Психолог пропонує педагогічним працівникам для самостійного ознайомлення на закріплення знань з основ психолого-педагогічного спілкування методичні рекомендації для педагогічних працівників по роботі з батьками учнів з особливими освітніми потребами (Див. розділ «Методичні рекомендації»).

Основний блок (шість занять) батьки працювали із внутрішнім ресурсом та готовністю до залучення і роботи із зовнішнім ресурсом. Дане заняття спрямоване на формування навичок партнерської взаємодії на засадах взаємної довіри і поваги, на активне включення учасників у реалізацію спільних завдань та готовність брати відповідальність за її результати в умовах інклюзивного навчання.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання та знайомство» (10 хв.)

Мета: сприяти встановленню дружньої теплої атмосфери у групі; налаштувати учасників на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я та закінчити фразу: «Коли я був (була) маленьким (маленькою), я мріяв (мріяла) бути...».

2. Вправа «Біла ворона» (10 хв.) [3]

Мета: розвивати здатність знаходити (помічати) і цінувати індивідуальність інших людей.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зайняти місця у колі спинами до центру. Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу (аркуші різних кольорів, один колір повторюється 2-3 рази) і один аркуш білого кольору. Далі учасники повертаються обличчям у коло і починають шукати інших, схожих на себе. Після того, як всі групи сформовані «за кольорами», психолог підходить і бере за руку «самотнього білого».

Обговорення:

- Що ви відчували, коли зрозуміли, що ви такий один і вам немає групи?
- Чи потрапляли ви в подібну ситуацію в житті?
- Якими були ваші відчуття, коли ви знайшли схожих на себе і сформували групу?
- Які відчуття щодо самотнього учасника?
- Чи хотіли б ви опинитися на його місці? Чому?

Для психолога. Можна використати ще один «самотній» колір, крім білого. При обговоренні зазначити, що навіть різність може об'єднувати.

3. Вправа Інформаційне повідомлення «Потреби» (10 хв.) [21]

Мета: актуалізація поняття «потреби».

Хід вправи:

Кожна людина має потреби, які прагне задовольнити. А саме: фізіологічні (їжа, відпочинок, здоров'я), потреби безпеки (тобто, фізичної, психологічної та економічної); соціальні (тобто, потреба у взаємозв'язку з іншими і як наслідок, потреба приналежності до спільноти-громади, потреба бути почутим, потрібним та визнаним); потребу в повазі (самоповага, визнання, можливість самостійно приймати рішення і впливати на своє життя); потребу самореалізації (тобто віднаходження змісту життя, саморозвиток).

Психолог підводить до думки, що дітям важко задовольнити потреби без позитивного ставлення, допомоги, сприяння зі сторони дорослих.

4. Вправа «Мої слабкі та сильні сторони в цій темі» (15 хв.) [22, с. 56]

Мета: визначення рівня обізнаності учасників з питання інклюзивного навчання.

Хід вправи:

Психолог роздає стікери у формі паперового якоря та вітрил. Пропонує всім по черзі написати про свої переваги (на вітрилах) і слабкі сторони (на якорі) з питання інклюзивного навчання та прикріпити їх на плакат з зображенням корабля.

Обговорення:

- Що дало нам виконання даної справи?
- Які думки виникали?

5. Вправа «Інклюзивне навчання» (30 хв.) [22, с. 59]

Мета: усвідомлення потреб учасників освітнього процесу в умовах інклюзивного навчання.

Хід вправи:

Об'єднуємо учасників у 3 групи: «Педагоги», «Батьки», «Діти» з такою умовою, щоб до кожної групи потрапили як педагоги, так і батьки.

Завдання для груп: написати очікування від впровадження інклюзивного навчання, які будуть влаштовувати учасників освітнього процесу, яких вони представляють.

Група «Педагоги» – пишуть умови, які будуть сприяти якісному навчанню дітей з особливими освітніми потребами.

Група «Батьки» – пишуть умови, при яких дітям було б комфортно навчатися.

Група «Діти» – пишуть очікування від перебування в закладі, де впроваджене інклюзивне навчання.

Обговорення:

- Що дало нам виконання даної справи?

6. Вправа «Вавилонська вежа» (15 хв.) [19]

Мета: сприяти напрацюванню навичок співпраці.

Хід вправи:

Об'єднуємо учасників у 2 групи, з такою умовою, щоб до кожної групи потрапили як педагоги, так і батьки. Учасникам груп дається завдання: спільно намалювати вежу. При цьому кожному учаснику дається конфіденційне індивідуальне завдання. Учасники, виконуючи спільне завдання і не називаючи індивідуальне, мають зробити так, щоб обидва завдання були виконані.

Приклади індивідуальних завдань:

Вежа повинна мати 10 поверхів.

Вежа має 6 вікон.

Контур вежі має бути коричневим.

Над вежею має майоріти синій прапор.

Дах вежі має бути трикутним.

Вежа має бути сірого кольору і т.д.

Правило: учасникам заборонено розмовляти, завдання виконується в обмежений відрізок часу (6 хв.)

Обговорення: чи складно було виконувати завдання?

- Які способи взаємодії ви використовували, щоб виконати завдання?

7. Вправа «Мух краще ловити на мед» (10 хв.) [12]

Мета: сприяти напрацюванню стратегії співпраці.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари, стати обличчям один до одного, одному члену пари затиснути руку в кулак і тримати кулак перед напарником. Завдання для одного з кожної пари – якомога швидше розтулити кулак партнера, через 10 секунд учасники міняються ролями. Через 10 секунд тренер зупиняє вправу і відбувається обговорення, яким чином учасники намагалися розтулити долоню напарника. (Якщо учасники намагаються змусити партнерів розтулити долоню силою, то чим більше сили вони докладають, тим більшим буде опір). Потім психолог запитує, чи застосував хтось інший спосіб спонукати партнера розтулити долоню, наприклад, чомо попросити.

Вільне обговорення вправи.

8. Рефлексія (20 хв.)

Мета: підведення підсумків роботи групи, отримання зворотного зв'язку.

Обговорення:

- Чи виправдалися Ваші очікування стосовно занять у групі?
- Що під час занять було для Вас найважливішим?
- Що було корисним?
- Чи дізналися Ви щось нове про себе, ваші взаємовідносини з дитиною?
- Чи є щось важливе, щоб Ви хотіли проговорити для інших учасників?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Методичні основи організації та ведення груп підтримки

Основні цільові завдання: попередження неконструктивних змін у сім'ях через відреагування та обговорення минулого травматичного досвіду і можливого майбутнього; мінімізацію негативного сприйняття себе («це трапилося не лише зі мною»); пошук засобів для подолання кризових ситуацій (як психологічного, так і організаційного характеру); формування групової згуртованості, збереження соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки [17, с. 123].

Засади і принципи функціонування групи підтримки:

1. Усі члени групи беруть участь у роботі лише на добровільних засадах.
2. Усі учасники мають рівні права, тому визначення стилю діяльності групи відбувається спільно. Напрямок діяльності групи, відкритість або закритість для нових членів усі ці питання вирішуються групою спільно, відповідно до принципів демократичності.
3. Мета і завдання групи визначаються лише її учасниками, вони можуть бути змінені в будь-який час за бажанням учасників та після спільного обговорення.
4. Теми, що будуть обговорюватися та зміст зустрічі не виходять за межі групи й не повідомляються стороннім. Таким чином забезпечується принцип конфіденційності – збереження таємниці спілкування між учасниками.
5. Кожний учасник бере участь у групі для того, щоб допомогти насамперед самому собі, а не іншим.
6. Кожний учасник групи відповідальний не лише за себе, а й за психологічну атмосферу та розвиток подій у групі.

Переваги груп підтримки:

- у групі легше змінювати поведінку: спрацьовує принцип «рівний-рівному», бо група складається з людей зі схожими проблемами, подібними життєвими сценаріями та спільними життєвими цілями;
- у групі важливий як негативний, так і позитивний досвід учасників: будь-який досвід допомагає іншим знайти правильне рішення;
- група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один і що твоя проблема цікавить й інших;
- у групі можна знайти розуміння, адже є моменти, що можуть бути зрозумілі лише тим, хто мав справу з подібними труднощами;
- небагато учасників – для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле [17, с. 126].

Методичні рекомендації для педагогічних працівників по роботі з батьками учнів з особливими освітніми потребами

(використовуються при проведенні інтерактивних занять з педагогічними працівниками для опанування основ психолого-педагогічного спілкування)

Для успішної взаємодії педагогів з сім'ями варто врахувати наступні рекомендації:

1. Чітко й послідовно наголошувати на цінності дитини. Батьки цінують здатність вчителів бачити різні аспекти особистості дитини, а не лише її академічну успішність; вміння звертати увагу на індивідуальний прогрес дитини.

2. Поглиблювати своє розуміння культурної різноманітності. Якщо вчителі глибше розумітимуть наявну різноманітність культур, вони зможуть краще навчати дітей та ефективніше співпрацювати із сім'ями.

3. Уміти бачити індивідуальність.

4. Працювати над створенням партнерства та виявляти зацікавленість до мети, визначеної батьками для дитини.

5. Підтримувати безперервну й ефективну взаємодію сім'ї та школи.

6. Використовувати мову, якою спілкуються у повсякденному житті. Батьки часто почуваються вилученими з процесу планування, якщо фахівці використовують спеціальні терміни під час обговорення результатів тестування, розкладу і визначення необхідних послуг.

Методичні рекомендації для батьків учнів з особливими освітніми потребами

(використовуються для самостійного ознайомлення батьками на закріплення теми «Спілкування» - Заняття 5 програми).

1. Зберігайте позитивне ставлення і уявлення про свою дитину.

2. Організуйте свій побут так, щоб ніхто в сім'ї не відчував себе «жертвою», відмовляючись від свого особистого життя.

3. Вирішуйте всі справи разом з дитиною (не відгороджуйте її від обов'язків і проблем).

4. Слідкуйте за своєю зовнішністю. Дитина повинна пишатися Вами.

5. Якщо вважаєте вимоги дитини надмірними, не бійтеся в чомусь відмовити.

6. Частіше розмовляйте з дитиною. Пам'ятайте, що ні телевізор, ні Інтернет не замінять їй Вас.

7. Ініціюйте спілкування дитини з ровесниками.

8. Звертайтеся за порадами до педагогів та психологів.

9. Спілкуйтеся з іншими родинами, передавайте свій досвід і переймайте чужий.

10. Пам'ятайте, що дитина коли-небудь подорослішає і їй доведеться жити самостійно. Готуйте її до самостійного життя. Говоріть з нею про майбутнє.

11. Даруйте дитині свою любов та увагу, однак не забувайте про інших членів родини, котрі їй теж потребують.

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ

Програма пройшла апробацію протягом 2019-2020 н.р. на базі КЗ «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 34 Полтавської міської ради Полтавської області». Кількість батьків, які взяли участь в апробації – 10. Одночасно з впровадженням програми у закладі проводилися заняття з елементами тренінгу для педагогів щодо ефективної взаємодії з батьками учнів з особливими освітніми потребами.

Критерії ефективності Програми

Для здійснення аналізу ефективності Програми була проведена повторна діагностика за основними методиками: «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідер), «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер - Ю. Л. Ханін). Результати діагностики заносяться до загальних таблиць (Таблиця 1, Таблиця 2)

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідер)				
Рівні	До впровадження програми		Після впровадження програми	
	жін	чол	жін	чол
Високий	56%	0%	33%	0%
Середній	33%	100%	56%	100%
Низький	11%	0%	11%	0%

За результатами первинної діагностики 56% батьків (жінки) мають високі показники за шкалою психосоціального стресу, 33% (жінки) і 100% (чол) мають середній рівень психосоціального стресу і 11% (жін) – низький рівень. Отримані результати свідчать про те, що у загальній вибірці значний відсоток (56%) мають високий рівень психосоціального стресу, а, отже, потребують психологічної допомоги. Такі показники вказували на доцільність впровадження Програми батьківської групи підтримки. За результатами повторної діагностики 33% батьків (жінки) мають високі показники за шкалою психосоціального стресу, 56% (жінки) і 100% (чол) мають середній рівень психосоціального стресу і 11% (жін) – низький рівень.

При порівнянні показників за методикою «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідер) відмічаємо позитивну динаміку – зменшення кількості респондентів, які мають високий рівень психосоціального стресу, що свідчить про ефективність застосування програми батьківської групи підтримки.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер - Ю. Л. Ханін)				
Рівні тривожності	До впровадження програми		Після впровадження програми	
	Реактивна тривожність (у %)	Особистісна тривожність (у %)	Реактивна тривожність (у %)	Особистісна тривожність (у %)
Високий	70	60	10	20
Середній	20	30	50	50
Низький	10	10	40	30

За результатами первинної діагностики 70% батьків мають високий рівень реактивної та 60 % мають високий рівень особистісної тривожності, що вимагає посиленої уваги з боку практичного психолога, оскільки висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту. За наслідками повторної діагностики 10% батьків мають високий рівень реактивної тривожності, 20% – високий рівень особистісної тривожності. Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження Програми батьківської групи підтримки вказує на наявність позитивної динаміки – зниження показників психосоціального стресу, реактивної та особистісної тривожності.

Логічним продовженням батьківської групи підтримки в умовах початку пандемії COVID-19 стали ресурсні зустрічі в онлайн форматі для батьків учнів з особливими освітніми потребами. Зустрічі проводилися з ініціативи батьків і були спрямовані на роботу з навичками піклування про себе.

За результатами спостереження практичного психолога за групою батьків учасників програми за період 2020-2022 років відмічаємо прояви достатньо ресурсного стану батьків:

- підвищення ініціативи батьків щодо співпраці в освітньому процесі;
- зниження рівня тривожності батьків і їх здатність вільно висловлювати і відстоювати свої ідеї;
- підвищення активності батьків у роботі команди психолого-педагогічного супроводу;
- чіткість формулювання запиту під час психологічної консультації, здатність до самоаналізу, розуміння відповідальності за прийняття рішення в умовах консультування;
- більш чітке усвідомлення ролі корекційних педагогів і продуктивніше використання отриманих рекомендацій в роботі з дітьми;

– підвищення можливості до самореалізації (батьки почали об'єднуватися в групи за інтересами та проявляти креативність у різноманітній діяльності).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрейко Б. В. Несприятливий прогноз розвитку дитини раннього віку як чинник порушення емоційного стану батьків [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.08 / Андрейко Богдана Володимирівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2017. - 19 с.
URL:https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.23/ANDREYKO.pdf(дата звернення: 09.12.2022).
2. Батьківство в радість. Тренінговий курс з набуття батьківських навичок. Київ: «Р. К. Майстер-принт», 2008. 196 с.
3. Білик Г. В. Тренінг толерантності для учнів 9-11 класів «Вчимося толерантному спілкуванню». *Бібліотека методичних матеріалів для освітян*.
URL:<https://vseosvita.ua/library/trening-tolerantnosti-dla-ucniv-9-11-klasiv-vcimosia-tolerantnomu-spilkuvannu-245638.html>(дата звернення: 09.12.2022).
4. Діагностика здоров'я. Психологічний практикум / під ред. проф. Г. С. Нікіфорова. СПб: Речь, 2007. 950с.
5. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т.В.Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. – 2008. – №3(24). – с.135-137.
URL:<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8851>(дата звернення: 09.12.2022).
6. Інклюзивна освіта: стан і перспективи розвитку в Україні: Науково-методичний збірник до Всеукраїнської науково-практичної конференції в рамках реалізації проекту «Створення ресурсних центрів для батьків дітей з особливими освітніми потребами» за підтримки програми ІВРР – ТАСІС Європейської комісії/ВФ «Крок за кроком». – Київ : ФО-П Придатченко П.М., 2007. 180с.
7. Кобильченко В. В. Проблема психологічної інвалідизації особистості. Психолого-педагогічні стратегії безбарерного освітнього середовища для дітей з порушенням зору: матеріали всеукраїнської наук.-практ.конф., м. Київ, 12 березня 2019 р./ М-во освіти і науки України, Ін-т спец педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка, 2019. С. 15-18.
8. Коваль О. Соціально-психологічні проблеми та стадії пристосування сім'ї до виховання дитини з особливими потребами / Олена Коваль // Інновації в освіті: перспективи розвитку : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. [Тернопіль, 20 трав. 2021 р.]. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021. – С. 262-266.
URL:<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/43212/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C.pdf> (дата звернення: 09.12.2022).

9. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. / Т. А. Колтунович. – Чернівці: Чернівецький нац. ун - т, 2012. 200с.
10. Константинова Л. М. Тренінгове заняття «Шлях, який обираєш ти» *Бібліотека. Психологія*. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-shlyah-yakiy-obiraesh-ti-169135.html> (дата звернення: 09.12.2022).
11. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я : навчально-методичний посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. В. Голоцван. – Київ : 2012. 214 с.
12. Лісова О. О. Заняття з елементами тренінгу «Світячи іншим, не згори сам». *Бібліотека. Психологія*. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-svityachi-inshim-ne-zgori-sam-100479.html> (дата звернення: 09.12.2022).
13. Лукова С. В. Тренінг взаємодії у родинному колі / за ред. В.Ф. Моргуна. – Полтава : 2004. 59 с.
14. Майструк Н. О. Проблеми сімей, що виховують дітей з обмеженими фізичними можливостями в сучасній Україні в контексті соціальної роботи / Н. О. Майструк, А. Р. Лучаківська // Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 3 номер – Київ : Нац. техні. унт «КПІ», 2010.
15. Макеев О. В. Заняття з елементами тренінгу «Толерантність у нашому житті». *Бібліотека. Психологія* URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-tolerantnist-u-nashomu-zhitti-155706.html> (дата звернення: 09.12.2022).
16. Мушкевич М. І. Моделі організації психологічного супроводу сімей, які мають проблемних дітей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С.188-192.
17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник/ За заг.ред. Л. Царенко - Київ: 2018. 240 с.
18. Острогляд А. С. Тренінг «Формування мотивації до навчальної діяльності в учнів старших класів». *Освітній портал Урок – UA*. URL: <https://urok-ua.com/treninh-formuvannya-motyvatsiji-do-navchalnoji-diyalnosti/> (дата звернення: 09.12.2022).
19. Петриковець В. В. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. Тренінг для педагогів. *Бібліотека. Психологія*. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-ta-podolannya-sindromu-profesijnogo-vigorannya-284630.html> (дата звернення: 09.12.2022).
20. Посібник «Партнерство з родинами». Програма «Lions Clubs International Foundation». Схвалено для використання (лист Інституту модернізації змісту освіти від 03.07.2017 року №21.1/12 – Г – 305) URL: <http://www.lions.org.ua> (дата звернення: 09.12.2022).
21. Програма підвищення рівня навчальної мотивації підлітків. *Кейс фахових програм*. URL: <http://psychologdcpp.in.ua/zatverjprogrami/> (дата звернення: 09.12.2022).

22. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рек / автор. кол. за заг. ред. А. Г. Обухівська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.
23. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. Методики і тести. Навчальний посібник. – Самара: Видавничий Дім «БАХРАХ-М», 2002. 672 с.
24. Романчук О. Неповносправна дитина в сім'ї та суспільстві. – Львів: 2008. 334 с.
25. Семенова Л.І. Психологічний тренінг «Світ дитини з особливими потребами». *Бібліотека методичних матеріалів. Психологія.*
URL:<https://vseosvita.ua/library/psihologicnij-trening-svit-ditini-z-osoblivimi-potrebami-15856.html>(дата звернення: 09.12.2022).
26. Степанова - Камиш А. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. *Батькам. Інклюзія.* URL:<https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-oor-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>(дата звернення: 09.12.2022).
27. Сухіна Н.В., Піскунова О.І. Психологічний супровід родин, що виховують дитину з особливостями психофізичного розвитку, в форматі батьківської групи підтримки. – Полтава : 2019. 64 с.
28. Титаренко Т.М. Такиеразныедети. – Київ : Рад.шк., 1989. 144 с.
29. Турубарова А. В. Психолого-педагогічні проблеми сімей, які виховують дитину з особливими освітніми потребами / А. В. Турубарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. Вип. 2(2). – С. 151-155. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_2%282%29_31 (дата звернення: 09.12.2022).
30. Шведовська А. А. Використання методики «батьківський твір» у діагностиці дитячо-батьківських відносин у дошкільному віці // Психологічна діагностика. – 2005. – № 4. – с. 70-103.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика «Шкала психосоціального стресу» (Л. Рідер) [4].

Інструкція: Оцініть, наскільки Ви згодні із кожним наведеним нижче твердженням, обведіть кружечком

Твердження	Погоджуюсь	Скоріше погоджуюсь	Скоріше не погоджуюсь	Не погоджуюсь
1. Я мабуть нервова людина	1	2	3	4
2. Я дуже переймаюся своєю роботою	1	2	3	4
3. Я часто відчуваю нервову напругу	1	2	3	4
4. Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення	1	2	3	4
5. Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість	1	2	3	4
6. До кінця дня я зовсім виснажений як фізично, так і психічно	1	2	3	4
7. У моїй родині часто виникають напружені стосунки	1	2	3	4

Обробка результатів

При обробці даних, отриманих за допомогою шкали Л. Рідера, підраховується сума балів за всіма 7 пунктами, яка потім ділиться на 7. Далі отриманий бал вираховується з 4. У результаті виходить показник стресу за шкалою психосоціального стресу Л. Рідера, який може варіювати від 0 до 3 балів.

Залежно від отриманого балу психосоціального стресу кожного, людину можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу.

Норми рівней психосоціального стресу у чоловіків та жінок

рівень стресу	Чоловіки	Жінки
Високий	2,00 – 3,00	2,18 -3,00
Середній	1,00 – 1,99	1,18 – 2,17
Низький	0,00 – 0,99	0,00 – 1,17

Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»

(Ч. Д. Спілбергер - Ю. Л. Ханін) [23]

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний момент, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» – ні, це зовсім не так; «2» – мабуть так; «3» – вірно; «4» – абсолютно вірно:

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочивши	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте **звичайно**: цифри справа означають «1» – майже ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4

3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 балів	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність
31-44 бали	Помірна тривожність
45 балів і вище	Висока тривожність

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозове, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю. Дуже висока реактивна тривожність призводить до порушення уваги, іноді до порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. тим не менш, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Додаток 3

Матеріали до вправи «Історія про Марію» (Заняття1)

У Марії четверо дітей та зовсім небагато грошей. Вона любить своїх дітей та робить все, що може, щоб вони були доглянуті. Іноді їй день виглядає так...

Малюк плаче, і Марія йде до дитячої кімнати, щоб переодягти його та дати йому поїсти із пляшечки. По дорозі вона спотикається об іграшку, яку залишила її дворічна донька Юля. Пляшечка випадає з рук Марії, і суміш виливається на підлогу. Марія думає: «Якби я привчила дітей прибирати іграшки, мені б не довелося прибирати весь цей бруд. Напевно, я не дуже хороша мама». Відриваємо шматочок плакату.

Вона кричить до Сергія (7 років), щоб він встав та допоміг їй, бо малюк дуже розплакався. Сергій відповідає: «Я не хочу вставати. Я втомився!» Марія волає: «Іди сюди, лінивцю». Марія думає: «Ну от, я знову кричу на дітей. Я ненавиджу весь час кричати!». Відриваємо шматочок плакату.

Сергій встає і повільно сунеться до спальні. Бурмоче «Що ти хочеш, мамо?». «Принеси мені іншу пляшечку» – каже Марія, присівши на підлогу та витираючи розливу суміш. Сергій бурчить: «Дурна малеча, вічно реве». Марія думає: «Якби я навчила його любити сестричку, він би так не говорив. Як хочеться, щоб вона перестала плакати». Відриваємо шматочок плакату.

Сергій похнюплено посунув до кухні, а коли Марія нарешті підійшла до ліжечка і взяла на руки дитинча, яке ще дужче розплакалося, до кімнати увійшов Денис (4 роки). Він скиглить: «Я їсти хочу. Дай мені пончиків. Я хочу пончиків» Марія думає: «Денис завжди скиглить. Що з ним таке? Як в мене могла вирости така дитина, яка вічно скиглить». Відриваємо шматочок плакату.

Марія обриває його: «Припини скиглити! Я зараз перевдягаю дитину. Іди і одягнися.» Марія думає «Таке враження наче я завжди на нього сердила. Ненавиджу бути такою буркотухою». Відриваємо шматочок плакату.

Денис продовжує скиглити: «Я хочу пончиків. Я ненавиджу дурну кашу, дай мені пончиків!» Марія розлючено повертається до нього: «Я сказала: припини скиглити та одягнися! Поспішай-бо! Одягайся!» Марія думає: «Треба йому мільйон разів сказати, щоб він щось зробив. Якби я була

кращою мамою, він би з першого разу робив те, що йому кажуть». Відриваємо шматочок плакату.

Заходить Сергій із пляшечкою для дитини: «На, я піду поїм.» Марія каже: «Спочатку забери брата та одягни його. А потім можеш поїсти.» Сергій хапає Дениса за руку, Денис починає плакати: «Він мене вдарив, він мене вдарив». Марія верещить: «Скільки разів я тобі говорила не бити брата!». Марія думає: «Ці хлопці завжди б'ються. Якби я була кращою мамою, я би не доводила їх до бійки і сама б не кричала». Відриваємо шматочок плакату.

Юля (2 роки), похитуючись від сну, заходить до кімнати, тягнучи за собою ковдру. Вона кличе: «Мамо, йди їсти!» Сергій кричить із кухні: «У нас зовсім немає молока для каші!». Юля, почувши це, починає плакати. Денис все ще скиглить, бо хоче червону сорочечку. В немовляти знову падає пляшечка, і воно знову починає голосно плакати. Марія думає: «День ще майже не почався! Послухайте-но цих дітей. Я відчуваю себе огидно». Відриваємо рештки плакату.

Додаток 4

Матеріали до вправи «Чарівна зірка» (Заняття 1)

(звучить спокійна мелодія)

Коли народжується людина, то на небі спалахує її зірка, щоб світити їй весь її вік. Вона горить так яскраво, що її рятувальної енергії вистачає на довгі-довгі роки, вона оберігає нас, рятує, дає надію і сили. І сьогодні я пропоную вам здійснити подорож, але це буде незвичайна подорож, ми зробимо політ до зірки, до своєї зірки.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Ви відчуваєте, як ваші ноги поступово відриваються від землі, а тіло стає невагомим, дуже легким ... і ви починаєте повільно-повільно підніматися вгору, до неба. Подивіться вниз: все, що раніше вас оточувало (будинки ..., вулиці ..., дерева ..., садки..., машини ...) все стає маленьким, ледь помітним.

А якщо ви піднімете голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося недосяжним, далеким. Ось – наближається небо. Ви летите крізь пухнасті хмари, доторкніться до них руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях. Ви стрімко летите повз холодні комети, а зараз пролітаєте повз сонце. Відчуйте його приємне тепло, нехай воно зігріє вас. Ви подорожуєте по величезному Всесвіту, зустрічаєте різні зірки ... А де ж Ваша зірка? .. Ось ... ось вона ... Подивіться, яка вона? Велика чи маленька? Холодна як лід чи гаряча, як вогонь? Якого вона кольору? Можливо блакитна, жовта, червона? .. Якої вона форми? Кругла чи загострена?

Доторкніться до своєї зірки і попросіть у неї все те, в чому ви маєте потребу, що вам так необхідно: попросіть добра, щастя, спокою, здоров'я, умиротворення, успіху, гарного настрою ...

А тепер обов'язково посміхніться їй і подякуйте своїй зірці за все: за те, що вона просто існує, вона ваша, світить тільки для вас, що вона супроводжує вас все життя, що вона дає вам сили і енергію ...

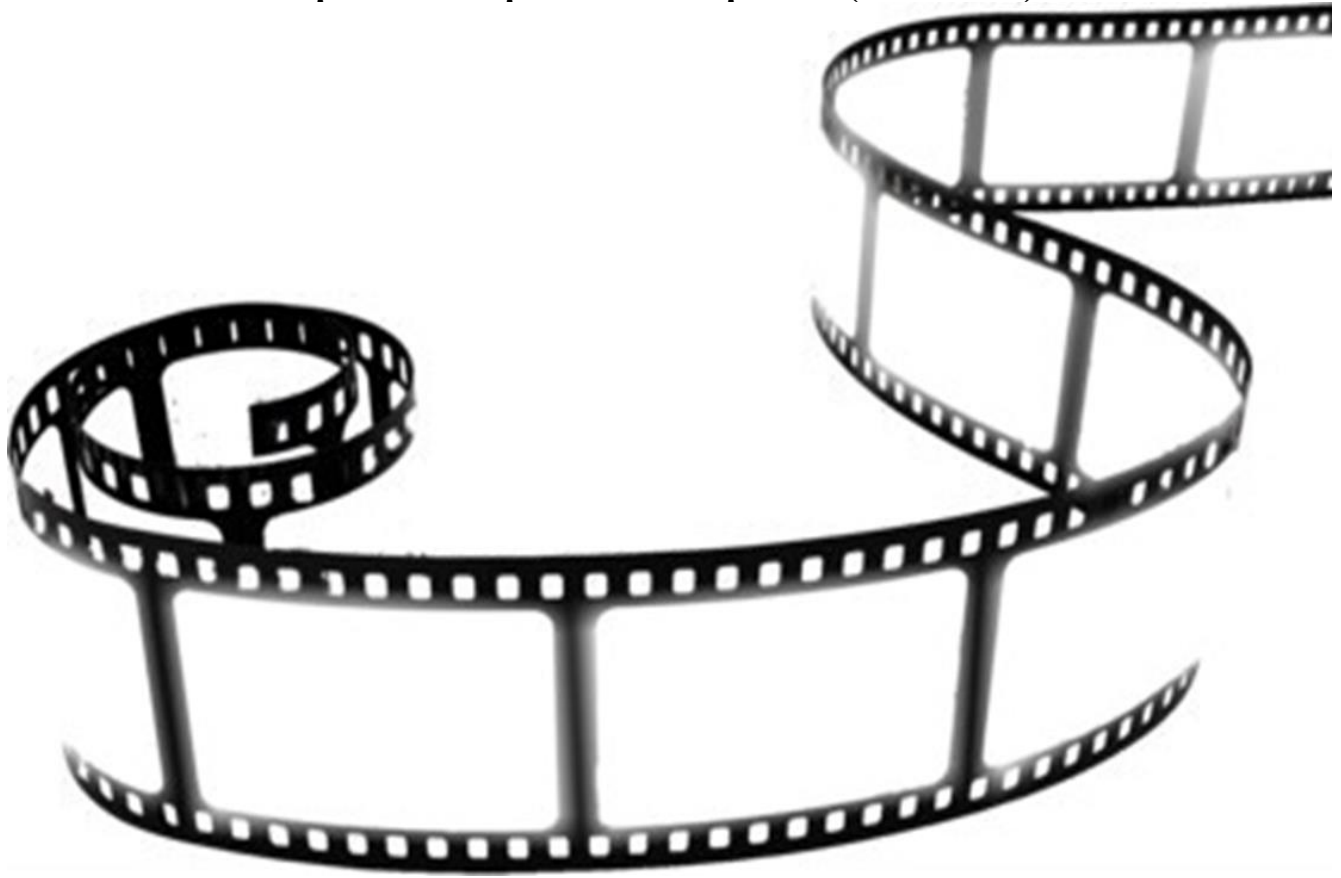
А тепер нам необхідно повертатися додому. Попрошайтеся зі своєю зіркою і пообіцяйте, що тепер, в хвилини смутку, відчаю, тривоги ви будете пам'ятати, що у вас є ВОНА ..., ви будете пам'ятати, що це – джерело сил, енергії, світла, добра ...

Відчуйте, як поступово важчають ваші ноги, тіло стає важким ... ви починаєте свій шлях назад, додому.. Ви стрімко летите повз Сонце, повз холодні комети, а зараз пролітаєте крізь пухнасті хмари, доторкніться до них руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях.

Якщо ви піднімете голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося величезним, могутнім (зірки, комети, планети, хмари), поступово стає все менше і менше ... Ось – наближається Земля. Річки, озера, луки, садки, будинки, люди ... все – стає більшим, більш помітним ...

Збережіть в пам'яті ці почуття ... І нехай ваша зірка далеко, але кожен раз, як тільки ви втомилися, або у вас сумний настрій, або вам просто потрібні свіжі сили ... просто відвідайте її, здійсніть цю незвичайну подорож ...

Матеріали до вправи «Кінострічка» (Заняття 2)



Матеріали до вправи «Моя сім'я – моя фортеця» (Заняття 2)

Моя сім'я – це _____

Для мене моя сім'я (образ, порівняння) _____

Найкращий день у моїй сім'ї _____

Моя сім'я дарує мені _____

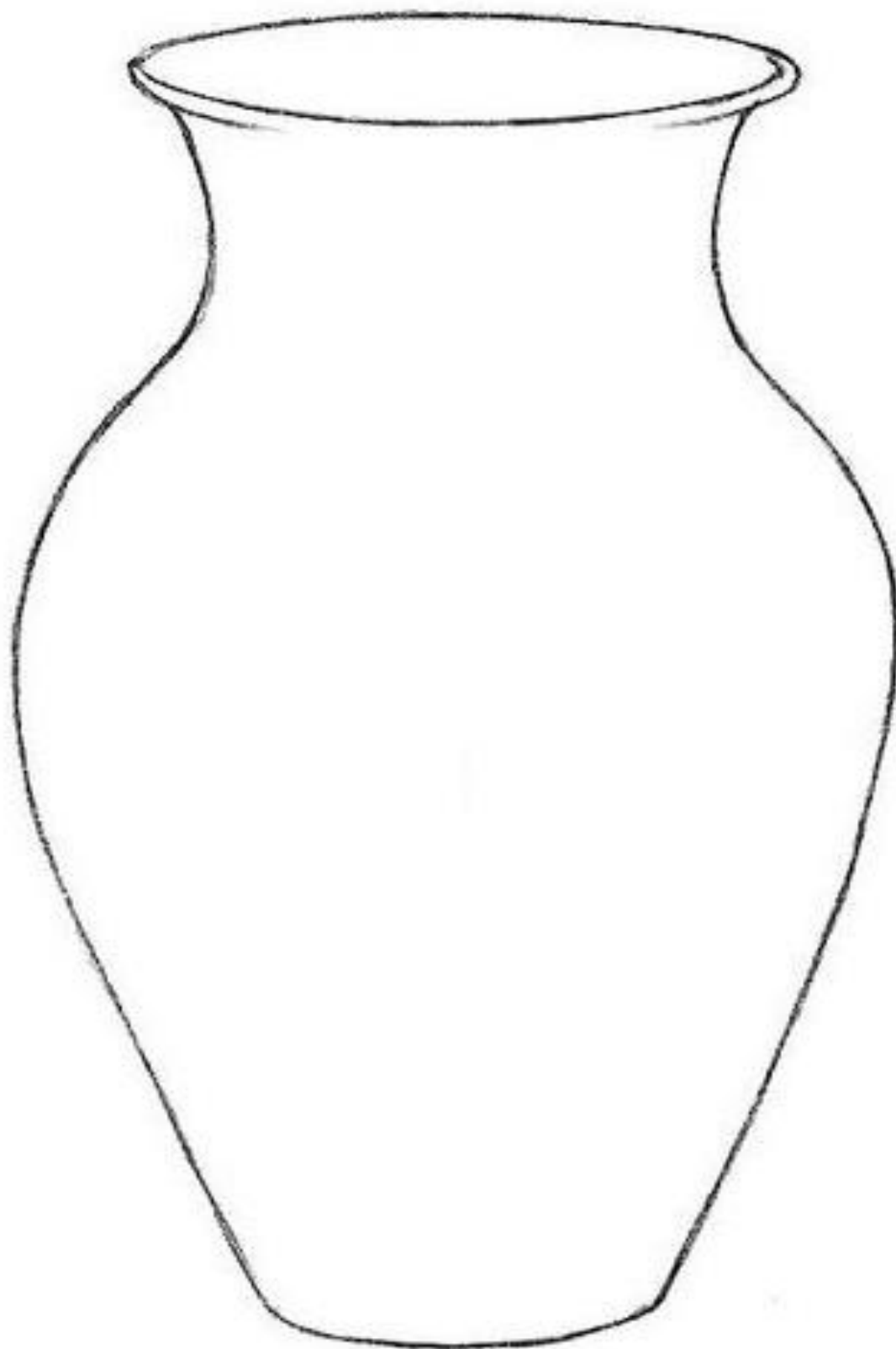
Без мене моя сім'я _____

У моїй сім'ї цінують _____

Моя сім'я схожа _____

Я вдячний своїй сім'ї за _____

Матеріали до вправи «Глечик емоцій» (Заняття 3)



Матеріали до вправи «Наші очікування» (Заняття 3)

1. Коли я думаю про свого сина (дочку), то _____
2. У порівнянні з іншими дітьми його (її) віку мій син (дочка) _____
3. Я люблю, коли мій син(дочка) _____
4. Я хочу, щоб мій син (моя дочка) _____
5. Мене хвилює в ньому (в ній) _____
6. Мені б хотілося, щоб мій син (моя дочка) більше уваги приділяв(ла) _____
7. Я сильно дратуюся, коли _____
8. Мій син (моя дочка), коли ріс (росла) _____
9. Мого сина (мою дочку) цікавить _____
10. Мені приємно, коли ми з моїм сином (донькою) _____
11. Скоріше за все, він (вона) _____
12. Коли ми з ним (з нею) буваємо серед його (її) однолітків _____
13. Мені подобається в моєму синові (дочці) _____
14. Я завжди мрію про те, щоб мій син (моя дочка) _____
15. Я боюся, що _____
16. Хотілося б, щоб він (вона) перестав (ла) _____
17. Мені не подобається _____
18. Коли він (вона) був (була) маленьким (ою) _____
19. Мій син (моя дочка) любить _____
20. Мій син (моя дочка) і я _____
21. Я завжди помічав(ла), що він (вона) _____
22. Найголовніше у характері мого сина (моєї дочки) _____
23. Мій син (моя дочка) здібний (здібна) _____
24. Я був (була) б щасливий (ва), якби _____
25. Мені хотілося б, щоб _____
26. Мій син (моя дочка) достатньо здібний (здібна), щоб _____
27. Думаю, йому (їй) заважає _____
28. Найважче, що пережив (ла) мій син (моя дочка) _____
29. Він (вона) віддає перевагу _____
30. Наші відносини із сином (дочкою) _____

Матеріали до вправи «Наші очікування» (Заняття 3)

Назва	№ речень
1. «Відкрита» шкала	1, 11, 21
2. Порівняльна оцінка дитини	2, 12
3. Значимі характеристики дитини	22, 23
4. Позитивні особливості дитини	3, 13
5. Ідеальні очікування	4, 14, 24, 26
6. Можливі страхи, переживання	5, 15, 25
7. Реальні вимоги	6, 16
8. Причини труднощів	7, 17, 27
9. Анамнестичні дані	8, 18, 28
10. Інтереси, захоплення дитини	9, 19, 29
11. Взаємодія	10, 20, 30

Матеріали до вправи «Дитина» (Заняття 3)

Якби моя дитина була.....

Квіткою, то якою? _____

Погодою, то якою? _____

Музикою, то якою? _____

Кольором, то яким? _____

Порою доби, то якою? _____

Порою року, то якою? _____

Смаком, то яким? _____

Станом моря, то яким? _____

Додаток 11

Матеріали до вправи «Маршрутний лист подолання страху» (Заняття 4)

1 Де «живе» Ваш страх?	2 Що Ви відчуваєте, коли Вам страшно?	3 Як відображається Ваш страх на Вашому самопочутті?
4 Якого розміру Ваш страх?	5 Якої консистенції Ваш страх? (рідкий, твердий, газоподібний)	6 Яка температура у Вашого страху?
7 Який на дотик Ваш страх? (липкий, гладкий, м'який і т.д)	8 Якого кольору Ваш страх?	9 З якого моменту страх існує?
10 Як Ви себе поводитье, щоб контролювати Ваш страх?	11 Для чого цей страх існує?	12 Чи готові Ви відмовитися від страху і що для цього готові зробити?
13 Що страх забрав у мене?	14 Що страх дав мені?	

Матеріали до вправи «Мова любові» (Заняття 5)

Нечіткі та чіткі висловлювання вдячності	
Нечіткі	Чіткі
Ти чудовий/чудова!	Ти завжди піклуєшся про інших людей. Це чудово!
Прекрасна робота.	Дякую, що відразу ж поприбирав/поприбирала.
Ти гарно виглядаєш.	Ці кольори дуже пасують тобі.

Висловлювання схвалення членам родини

Невиразні та конкретні заяви про схвалення

Невиразна заява є незрозумілою; вона не вказує, що конкретно ви схвалюєте. Намагайтеся, коли це можливо, використовувати конкретні заяви, називаючи певну поведінку чи якість.

Невиразне	конкретне
Ви гарні.	Мені подобається ваше почуття гумору
Гарна робота	Дякую за те, що були такі обережні.
Ви були корисні	Кухня виглядає чудово! Дякую

Пам'ятайте ми у змозі висловлювати схвалення багатьох різних якостей у дітях. До них належать такі, як:

Зовнішній вигляд

Конкретна поведінка

Особливі зусилля, яких вони докладають

Нові навички, які вони опанували.

Матеріали до вправи «Пропозиції» (Заняття 6)

1 група «Подарунок»

Друзі прийшли до однокласника на день народження і принесли подарунок – право безкоштовно навчатися у школі протягом 12 років. Іменинник в шоці – він звик тільки розважатися і не хоче такого подарунка. Завдання – вмовити іменинника, що цей подарунок дуже цінний і потрібний.

2 група «Хворий нудьгою»

Учень N захворів від навчання. Навчатися він не хоче, йому нудно, нецікаво. Створюємо консилиум лікарів і виписуємо рецепт хворому, щоб він навчився отримувати радість від навчання.

Профілактична програма «Попередження негативного впливу стресових ситуацій на педагогічних працівників»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Стрес, напруга, роздратованість та хвилювання час від часу переживає кожен. Під впливом стресових факторів життя людини втрачають емоційну стійкість, стають більш чутливими, надмірно реактивними та емоційно неврівноваженими. Іноді навіть невелика зміна планів може призвести до стану тривоги чи паніки. Одночасно історія і щоденне життя показують нам приклади людей, котрі, попри всі труднощі, змогли протистояти стресу, так само, як організм опирається шкідливим впливам завдяки імунній системі.

Актуальність даної профілактичної програми є досить високою, бо кожна людина зіштовхується з безліччю непростих ситуацій та змушена переживати спектр негативних емоцій, а наш емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та близьких. Підтримувати емоційну стійкість всім українцям наразі доводиться в надскладних умовах. Наші емоції послідовно змінюють одна одну, тому їх важливо кожному вміти проживати і відпускати, аби залишатися в ресурсі. Емоційний стан та стресостійкість учителя безпосередньо впливають на аналогічний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії [15]. Педагогам критично необхідно вміти стабілізувати свій психічний стан, чинити опір стресу та проявляти життєстійкість.

Стрес – це неспецифічна реакція організму людини 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 [15]. Стрес проявляється таким чином:

- Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.

- Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.

- Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі.

Розрізняють 3 стадії стресу:

1. Тривога – біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

2. Резистентність – стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси

використовуються економніше – організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується.

3. Виснаження – настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії загальний опір організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується [15].

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму, як на соматичному, так і на психічному рівні.

Запобігти негативним наслідкам стресу може така здатність людини, як резиліентність (спроможність особистості проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність).

Ф. Лозель стверджує, що резиліентність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Що важливо, дослідник вказує, що резиліентність з одного боку є запорукою позитивного результату, навіть не зважаючи на чималий ризик, а з іншого – забезпечує збереження ключових сторін особистості під час стресу та повне відновлення після нього [4].

Як вказує Г. П. Лазос, сам термін резиліентність увійшов у вжиток до психології з фізики, де він означає «властивість матерії набувати початкової форми, після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів)» [4].

В. М. Чернобровкін та В. А. Чернобровкіна пропонують здійснювати цілеспрямований вплив на резиліентність особистості спочатку на рівні посилення резиліентності вчителів, потім, за принципом «зверху вниз», вчителі транслюють та впливають на резилієнс учнів [10].

Л. Прокоф'єва аналізуючи дані сучасних досліджень резиліентності, вказує на ще один підхід у тлумаченні цього явища, ключова ідея якого полягає у розгляді резиліентності не як статичного явища, результату чи наслідку дії певних процесів, а як континууму – тобто будь-яка людина є певною мірою резиліентною; протягом життя резиліентність особистості може змінюватись як у бік зростання, так і в бік зменшення [6].

Метою профілактичної програми «Подбай про себе. Попередження негативного впливу стресових ситуацій на педагогічних працівників» є розвиток резиліентності, стресостійкості педагогічних працівників, профілактика виникнення синдрому емоційного вигорання педагогів.

Завдання програми:

- 1) напрацювання необхідних практичних навичок відновлення власного ресурсного стану;
- 2) зниження рівня емоційної напруженості та тривоги;
- 3) підвищення емоційної стійкості та відчуття психологічного комфорту;
- 4) засвоєння навичок для збереження психічного здоров'я.

Цільова група: педагогічні працівники.

Тривалість програми: 12 днів (в синхронному та асинхронному режимах).

Періодичність взаємодії: щоденно.

Методи та форми роботи: програма проводиться у формі онлайн-марафону з використанням дистанційних технологій роботи (синхронний та асинхронний режим). Використовуються активні та інтерактивні методи роботи: презентація, індивідуальна робота, аналіз заданої ситуації, обговорення, «мозковий штурм», анкетування, вправи для розвитку навичок саморегуляції тощо.

Науково-методичне обґрунтування методів і форм роботи. Онлайн-марафон – це новий формат взаємодії, який прийшов у соціальні науки зі спорту і показав себе як ефективну технологію для проведення освітніх проєктів, для реалізації маркетингових цілей (підвищення активності в соціальних мережах) та психологічних цілей (формування нових навичок, стратегій поведінки, засвоєння необхідних компетентностей, тощо). Наразі онлайн-марафони активно використовуються і в освіті [23].

Педагогічні дослідження свідчать, що онлайн-марафон – це надіфективна сучасна технологія формування професійних компетентностей, яка дозволяє досягти поставлених цілей за досить короткий час. До переваг марафону відносять: необмежена кількість учасників, гнучкі терміни при проходженні (учасники мають можливість виконувати завдання в безпечному місці та в зручний час), доступність з різних куточків світу (велика кількість педагогічних працівників наразі змушені працювати дистанційно) та наявність широкого спектру педагогічних інструментів, які можуть бути використані [23].

У психологічній науці онлайн-марафон розглядають як ланцюжок завдань і психологічних практик, що дозволяє в короткі терміни формувати нові корисні звички, стратегії мислення, поведінки та навички. Цей захід супроводжується мотивацією та психологічною підтримкою від ведучого-спеціаліста, побудований на змагальному дусі та енергетиці учасників (де спрацьовують психологічні механізми навіювання, наслідування та зараження), супроводжується новими знайомствами, спілкуванням з іншими учасниками та нагороджується корисними призами [23].

Процес навчання в онлайн-марафоні організовується за модульною системою, де кожного дня учаснику пропонується нова тема (модуль) в рамках загальної тематики заходу (наприклад, створення банерів для реклами психологічних послуг у соціальних мережах, тощо) та домашнє завдання для відпрацювання практичних навичок (приміром, як на платформі Crello створити обгортку для Facebook, використовуючи дані з психології кольору). В сукупності всі теми дають повне уявлення (сукупність необхідних компетентностей) з теми, що висвітлювалась [23].

Учасники також отримують зворотний зв'язок від ведучого-фахівця та інших учасників марафону про виконану роботу. Найпоширенішими сервісами для проведення онлайн-марафонів є платформами соціальних мереж Facebook та Instagram, платформи для проведення курсів типу GetCourse та навіть месенджери Telegram, Viber, WhatsApp, Meenger [23].

Вимоги до спеціаліста, який впроваджує програму. Дану профілактичну програму у своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти. Спеціаліст, що працює за даною програмою, повинен володіти поняттями: «стрес», «стресостійкість», «резилієнтність»; розуміти можливі негативні наслідки стресу та володіти методами їх профілактики; мати досвід проведення психологічних тренінгів в онлайн режимі; мати здатність оцінити ефективність психологічної профілактики відповідно до визначених завдань.

Також має бути загальний рівень володіння цифровими навичками відповідно до опису цифрової компетентності. Цифрова компетентність – здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології під час професійної діяльності, технічного фільтрування, оцінки, створення, програмування та обміну цифровим змістом, в тому числі для організації дистанційної роботи, захищати інформацію, зміст, особисті дані. (Загальна компетентність 03, відповідно до професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти», наказ Міністерства освіти від 24.11.2020 № 2425) [22].

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми:

– анкета для проведення діагностичного етапу та етапу оцінки ефективності програми;

– вправи та практики, які використовуються в процесі проведення марафону. Всі необхідні методичні матеріали детально описані в конспектах програми.

Вимоги до матеріально-технічного оснащення реалізації програми.

Заняття проводяться в онлайн режимі. Психолог та учасники марафону повинні бути забезпечені Інтернет зв'язком, цифровим приладом з доступом до соціальних мереж, додатків Google Meet, Google Jamboard. Необхідні матеріали для учасників марафону: смартфон, блокнот, ручки, аркуші А4, кольорові олівці або фарби.

Очікувані результати: зниження рівня емоційної напруженості та тривоги, підвищення емоційної стійкості та відчуття психологічного комфорту, засвоєння навичок для збереження психічного здоров'я, напрацювання необхідних практичних навичок відновлення власного ресурсного стану.

Етапи реалізації програми:

1. Діагностичний етап.
2. Профілактичний етап.
3. Етап оцінки ефективності профілактичної програми.

На початку профілактичної програми проводиться вхідне діагностування. Тест Індекс життєвої задоволеності (Бачу), адаптація Н. В. Паніної (Опитувальник загального психологічного стану людини) (Додаток 1). По завершенні профілактичної програми проводиться повторне діагностування для визначення наскільки реалізація програми допомагає змінити рівень задоволеності життям педагогічних працівників.

ПЛАН-СІТКА

Завдання	Назва вправи	Час	Критерії успіху
День 1 (понеділок)			
синхронний режим з використанням додатка Google Meet			
Налаштування на роботу, повідомлення мети та завдань програми	Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники знайомляться з метою та завданнями програми
Забезпечення конструктивної атмосфери для роботи групи	Прийняття правил роботи	10 хв.	Учасники приймають правила, якими будуть користуватися протягом усіх занять
Визначення очікувань учасників від марафону	Вправа «Очікування»	15 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Ознайомлення з поняттям «резилієнтність»	Інформаційне повідомлення психолога	15 хв.	Учасники знайомляться з поняттям «резилієнтність»
Вивчення рівня задоволеності життям педагогічних працівників	Вхідне діагностування	10 хв.	Учасники відповідають на питання
Релаксація	Вправа «Фізична релаксація»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 2 (вівторок)			
асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Знайомство	Вправа «Колаж»	15 хв.	Учасники створюють колаж
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Відрізати, відкинути негативну думку»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції

	Музикотерапія	20 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 3 (серeda) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Визначення життєвих цілей	Вправа «Колесо життєвого балансу»	20 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Внутрішній промінь»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Музикотерапія	7 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 4 (четвер) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Мотивування до розвитку стресостійкості	Вправа «Фантом»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Фрірайтинг»	10 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Вправа «Афірмації»	5 хв.	
	Музикотерапія	10 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення	5 хв.	Учасники відповідають

	підсумків за день		на питання психолога
День 5 (п'ятниця) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах/онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Ознайомлення з поняттям «стрес» та «стресостійкість»	Інформаційне повідомлення	10 хв.	Учасники знайомляться з поняттям «стрес» та «стресостійкість»
Визначити прийнятні для кожного учасника способи вивільнення негативних емоцій	Вправа «Мій рецепт подолання стресу»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Обійми метелика»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Музикотерапія	14 хв.	
Підведення підсумків за день/тиждень	Вправа «Три приємні події»	5 хв.	Учасники пригадують приємні події
	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 6 (субота) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	5 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Безпечне місце»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Музикотерапія	20 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 7 (неділя)			

асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	5 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Напруження-розслаблення»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
	Музикотерапія	20 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 8 (понеділок) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Звернути увагу на позитивні події в житті	Вправа «100 дрібниць для радості»	15 хв.	Учасники складають список причин для радості
Розвиток навичок саморегуляції	Музикотерапія	27 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 9 (вівторок) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Усвідомити свої сильні та слабкі сторони	Вправа «Дерево життя»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Руки-нагайки»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції

	Музикотерапія	20 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 10 (серeda) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Сформувані соціальний ресурс	Вправа «Кола довіри»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «5-4-3-2-1»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Музикотерапія	20 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 11 (четвер) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Сприяти усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні	Вправа «Шлях героя»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Пір'їна – статуя»	5 хв.	Учасники виконують вправи відповідно до інструкції
	Музикотерапія	20 хв.	
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності

	Підведення підсумків за день	5 хв.	Учасники відповідають на питання психолога
День 12 (п'ятниця) асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах/онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet			
Налаштування на роботу	Привітання та постановка завдань на день	3 хв.	Учасники знайомляться з завданнями на день
Зрозуміти куди діваються сили й що з цим робити	Вправа «Аналіз і план Б»	15 хв.	Учасники складають план «Б»
Підведення підсумків за день	Вправа «Щоденник вдячності»	5 хв.	Учасники заповнюють щоденник вдячності
Розвиток відповідального ставлення до збереження власного здоров'я	Вправа «Відстежуємо свої ресурси»	15 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Вивчення рівня задоволеності життям педагогічних працівників	Вихідне діагностування	10 хв.	Учасники відповідають на запитання
Рефлексія	Аналіз очікувань	10 хв.	Учасники висловлюються наскільки виправдалися очікування щодо марафону, діляться своїми враженнями
Розвиток навичок саморегуляції	Вправа «Дерево»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підведення підсумків марафону	Підведення підсумків марафону	10 хв.	Учасники відповідають на питання психолога

ХІД МАРАФОНУ

День 1

(онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet)

Тема: Знайомство з поняттям резилієнтності

Мета: ознайомити з планом та порядком проведення онлайн марафону; ознайомити з поняттям «резилієнтність» та способами її розвитку; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, аркуші паперу, зошит, ручка, тест «Індекс життєвої задоволеності (Бачу), адаптація Н. В. Паніної (Опитувальник загального психологічного стану людини» (Додаток 1).

Хід зустрічі

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Психолог вітає присутніх, позитивно налаштовує на ефективну роботу, атакож повідомляє учасникам про мету програми, основні завдання, окреслює намічені цілі й перспективи спільної діяльності.

2. Прийняття правил роботи (10 хв.)

Мета: встановити принципи роботи в групі; створити відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі.

Матеріали: додаток Google Jamboard.

Психолог пропонує для обговорення та прийняття правила роботи в групі.

Пропонує висловити учасникам свої побажання. Після обговорення, психолог записує правила на Jamboard.

1. Правило «тут і тепер»
2. «Я-висловлювання»
3. Конфіденційність
4. Правило «стоп»
5. Правило добровільності
6. Правило рівності
7. Правило активності

3. Вправа «Очікування» (15 хв.)

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: додаток Google Jamboard.

Психолог повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та марафону в цілому, записати їх використовуючи додаток Google Jamboard на стікерах. Для цього психолог створює файл «Очікування» та ділиться посиланням у чаті. Учасники зачитують свої записи.

4. Інформаційне повідомлення психолога (15 хв.)

Мета: ознайомити з поняттям «резилієнтність» та способами її розвитку.

Психолог:

– Людям завжди складно адаптуватися до змін, а коли вони кардинальні та болючі – особливо. Знову і знову справлятися з стресовими подіями нам допомагає така здатність нашого організму як резилієнтність.

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею.

Завдяки дослідженням ми знаємо, що деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами, – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Декілька порад щодо розвитку навичок резильєнтності, які допоможуть захистити ментальне здоров'я та попередити розлади:

- Орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними. Для розвитку цієї навички нам важливо кожен раз перевіряти: Як те що я роблю, як себе поведжу, спілкуюсь з іншими, наближає мене до власних цінностей, до того, якою/яким я хочу бути?

- Будьте зосередженими та «включеними» у життя. Тренуйте свою здатність зосереджувати увагу безпосередньо на тому, що ви робите в даний конкретний момент, не відволікаючись на сторонні думки та дії. Визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації: «Зараз я дуже хвилююсь через те, що не отримала зворотного зв'язку від своїх рідних. Я чекаю їх відповіді. Мені тривожно та страшно». Усвідомивши власну оцінку ситуації, ми можемо керувати реакцією на неї.

- Визначте межі своєї компетентності (відповідальності VS безпорадності). Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, що ви можете зараз змінити, на що конкретно вплинути, що саме від вас залежить. Повернення відчуття контролю є помічним, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це повертає відчуття безпеки та стійкості, визначає зону вашої ефективності. «Що конкретно я можу в цій ситуації зробити самостійно?», «До кого я можу звернутись по допомогу?», «Яка саме допомога мені потрібна?».

- Використовуйте правило «маленьких кроків». Будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації починайте з маленьких кроків. Приймайте невеличкі рішення та вживайте можливі заходи, які хоч трохи допоможуть вам впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя.

- Плануйте життя на майбутнє. Можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові), здатність робити реалістичні плани та втілювати їх – також є характеристикою здорової особистості. Плануйте щось приємне в межах сьогоденної реальності. Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить в найближчому майбутньому – наприклад, кава з друзями, смачний обід, ванна з піною, читання цікавої книги чи дрімання під улюбленою ковдрою.

- Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів стресу та стимулює вироблення ендорфінів. Здорова поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, регулярному та достатньому сні (відпочинку) та здоровому харчуванні, навичках особистої гігієни.

- Плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку. Підтримуйте добрі та близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення.

- Доброзичливо ставтеся до себе та своїх здібностей. Будьте добрими до себе, спілкуйтеся із собою з позиції подруги чи друга. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, аніж коли даємо слово внутрішньому критику.

Все це ми будемо з вами робити протягом нашого марафону.

5. Вхідне діагностування (10 хв.)

Мета: вивчити рівень задоволеності життям педагогічних працівників.

Інструкція. Учасникам зачитуються питання, на які кожен відповідає: згоден, не згоден або не знаю (Додаток 1). Бланки з відповідями кожен учасник надсилає психологу особистим повідомленням для отримання зворотного зв'язку.

6. Вправа «Фізична релаксація» (5хв.)

Мета: релаксація та зняття напруги.

Психолог:

- У стресових ситуаціях дихання частішає і організму не вистачає кисню. Глибоке дихання сприяє надходженню цього життєвоважливого газу в мозок і у всі клітини в потрібних обсягах.

Існує багато різних дихальних вправ, які можна використовувати для розслаблення. Це ті вправи, які ви можете використовувати будь-де й у будь-який час, коли ви відчуваєте, що вам потрібно заспокоїтися. Пропоную вам виконати одну з таких вправ прямо зараз:

- Спочатку пропоную влаштуватися якомога зручніше і закрити очі. Почніть з декількох вдихів. Сфокусуйтеся на своєму диханні. Скажіть собі, що дихання і розслаблення – єдині речі, про які вам потрібно думати

саме зараз. Очистіть свою свідомість. Дозвольте собі приділити час розслабленню і приємному переживанню відчуття розслаблення, яке ви викличете.

7. Вправа «Щоденник вдячності» (5хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні пропоную вам розпочати ведення щоденника вдячності. Бажано завести для цього окремий зошит. Починайте кожную сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя. Розмови про вдячність можуть стати чудовою практикою за сімейною вечерею.

8. Підведення підсумків (5 хв.)

Психолог просить учасників поділитися враженнями від першої зустрічі онлайн марафону.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- Розкажіть про свій емоційний стан протягом заняття.

День 2

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: познайомити учасників один з одним, формувати навички долаання негативних думок та установок, формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

- Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач. Буде чудово, якщо ви зробите фотозвіт вашої приємної справи та розмістите його у чаті.

2. Вправа «Колаж» (15хв.)

Мета: познайомити учасників один з одним, сприяти усвідомленню власної унікальності.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Погортайте свою галерею фото на смартфоні та оберіть до 10 фото або картинок (за будь-який час), що відображають вас як людину на даний момент. Зробіть колаж з вибраних фото. Спочатку виконайте завдання

для себе повністю, а потім додайте в чат лише фотоколаж і короткий текст про себе (що вважаєте за потрібне розповісти про себе учасникам групи).

Дайте собі відповідь на питання:

- Що я бачу на цих фото?
- Що я відчуваю, дивлячись на ці фото?
- Що спільного є на цих знімках?
- Що є на знімках, а я не відразу помітила(в)?
- Які складнощі, виклики, проблеми ви бачите на цих фото?
- Які можливості для себе ви бачите на цих фото?

Свої відповіді дуже важливо записувати собі в зошит, а не просто подумати на ці теми.

3. Вправа «Відрізати, відкинути негативну думку» (5хв.)

Мета: формувати навички подолання негативних думок та установок.

Інструкція. Буває так, що у нас виникають думки, що, в свою чергу, викликають емоції з якими важко впоратися. Пропоную вам подумати про те, яка думка часто виникає у вас при якійсь неприємній ситуації (психолог наводить приклади негативних думок: «У мене нічого не вийде», «Я нікому не потрібна/потрібен», «Я не красива/красивий», «Я нічого не вмію», тощо). Зараз спробуйте пригадати таку думку та подумки «відріжте її і відкиньте».

Для цього зробіть різкий помах лівою рукою, уявіть, як ви відрізаєте і відкидаєте цю негативну думку. Після того, як ви подумки «відрізали» свою негативну думку, уявіть, як ви поміщаєте на місце своєї видаленої негативної думки іншу – позитивну. Якщо вам необхідно час для того, щоб замінити негативну думку на позитивну, просто декілька хвилин подумайте про те, якою б була інша ваша ідея чи переконання, яка б допомагала, а не шкодила.

Варіанти позитивних думок: «У мене все вийде», «Я потрібна/потрібен родині, друзям...», «Я красива/красивий», «Я багато чого вмію», тощо.

Запитання:

- Чи легко вам вдалося згадати неприємну ситуацію та думку яка з нею пов'язана?
- Чи легко було відрізати та відкидати цю думку?
- Що ви відчули коли помістили на місце негативної думки позитивну?

4. Музикотерапія (20 хв.)

Мета: зняти емоційне напруження.

Матеріали: смартфон.

Інструкція: Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір Дж. Гершвіна «Американець у Парижі» <https://www.youtube.com/watch?v=JZupMНp1T3I>

5. Вправа «Щоденник вдячності» (5хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

6. Підведення підсумків за день (5хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- *Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.*

День 3

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: сприяти самопізнанню, звернути увагу учасників на різні сфери життя, відкрити можливості для розвитку, формувати відчуття безпеки, спокою, контролю, зняти стомленість, отримати відчуття внутрішнього спокою

Матеріали: смартфон, аркуші паперу, зошит, ручка, кольорові олівці, додаток 2.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Колесо життєвого балансу» (20хв.)

Мета: сприяти самопізнанню, звернути увагу учасників на різні сфери життя, відкрити можливості для розвитку.

Матеріали: аркуш паперу, ручка, кольорові олівці.

Методика запропонована Біллом Рейном, професором з університету Канади.

Інструкція. Для виконання наступної вправи краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів. Візьміть аркуш білого паперу та зробіть по середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку (Додаток 2). Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Назви секторів:

Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.

Фінанси: доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

Кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.

Особистісний ріст: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.

Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.

Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.

Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі – це точка відліку. Остання поділка 10 – є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Колесо є образ гармонії. І щоб досягти її, потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони ви можете звернути увагу, які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Отже, закінчіть речення наступною фразою: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...».

- Що ви можете додати у цю фразу, щоб зробити власне життя більш багатограним, гармонійним і збалансованим?

- У якому напрямку далі рухатись?

- Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів?

- Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети?

Запишіть три свої рішення, що ви вирішуєте змінити найближчим часом у своєму житті. І список конкретних дій, яким чином ви збираєтесь ці рішення реалізувати.

3. Вправа «Внутрішній промінь» (5хв.)

Мета: зняти стомленість, отримати відчуття внутрішнього спокою.

Інструкція. Сядьте або ляжте зручно. Закрийте очі. Уявіть, що в середині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі вашого обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівним, розслаблюючим світлом. По мірі руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в тілі та втома, відновлюється працездатність. Внутрішній промінь як би формує нову людину, спокійну і задоволену собою, своїм життям. Дозвольте собі відчути цей спокій та повільно відкрийте очі.

4. Музикотерапія (7 хв.)

Мета: зняти напруженість.

Матеріали: смартфон.

Інструкція: Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослушайте музичний твір Б. Барток «Квартет №5»
<https://www.youtube.com/watch?v=cLtLW56TH7w>

5. Вправа «Щоденник вдячності» (5хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності.

Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

6. Підведення підсумків за день (5хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.

День 4

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: усвідомити учасниками вплив негативних емоцій на здоров'я людини, сприяти самоусвідомленню; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю; зняти емоційну напругу, стрес, подолати негативні емоції, формувати впевненість.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка, аркуші паперу, кольорові олівці.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Фантом» (15 хв.)

Мета: усвідомити вплив негативних емоцій на здоров'я людини, сприяти самоусвідомленню.

Матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці.

Інструкція: Намалюйте на аркуші паперу силует людини. Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось або щось. Спробуйте відчуті цю злість усім тілом. Відчуйте де у вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? В якій частині тіла знаходиться ваша злість? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви

несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку. Аналогічно визначте синім олівцем сум.

Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Вже доведено, що сильні та постійні негативні емоції викликають захворювання. Подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які органи можуть страждати при частому переживанні даних емоцій.

3. Вправа «Фрірайтинг» (10 хв.)

Мета: знизити рівень емоційної напруги, формувати навички саморегуляції.

Матеріали: аркушпаперу, ручка.

Стреси, переживання, конфліктні ситуації підстерігають нас всюди – і з часом ми можемо відчувати, що емоційно виснажені або спустошені. А трапляється, що якась ситуація повністю позбавляє нас спокою: ми нескінченно прокручуємо в голові різні варіанти вирішення, нервуємо, боїмося зробити помилку або лаємо себе за втрачений шанс.

Наш організм дуже витривалий: ми довго можемо чинити опір наростанню емоційної напруги, тривоги, побоювань за своє майбутнє або зтяжним стресам. Але негативні емоції поступово призводять до виснаження резервів психіки, а з часом це може призвести до серйозних хвороб. І в цій ситуації на допомогу можуть прийти методи психологічної саморегуляції, дієві і нескладні, які можна з успіхом застосовувати самостійно. Один з цих методів – фрірайтинг, вільне письмо.

Інструкція. Поставте будильник на 10 хв. Відразу ж після цього починайте писати все, що приходить в голову, про щовидумаете. Опишіть свої переживання, вони можуть бути навіть самими незначними. Напишіть про них, тоді хвилювань стане менше. Не робіть пауз для обмірковування. В процесі фрірайтингу не можна зупинятися, інакше занурення в глибинні шари психіки перерветься, і доведеться починати з початку.

Запитання:

- Чи вдалося вам позбутися негативних емоцій?

- Яківраження у вас від цієї практики?

4. Вправа «Афірмації» (5хв.)

Мета: зняти емоційну напругу, стрес, подолати негативні емоції, формувати впевненість.

Інструкція. Афірмація (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті. В подібних твердженнях закладена ментальна формула. Якщо їх повторювати, то руйнівні думки незабаром підуть. Всі ці фрази позитивно впливають на підсвідомість, тому думки людини налаштовуються

на хороший розвиток подій в житті. Афірмації дозволяють людям долати труднощі і коригувати своє майбутнє.

Ось кілька афірмацій, що дозволяють запрограмувати підсвідомість ТАК, Щоб вони принесли позитивні результати, їх потрібно регулярно промовляти протягом місяця і по справжньому вірити в ці слова. Зараз пропоную їх просто проговорити вголос:

- «Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися»;
- «Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями»;
- «Я відчуваю, що все буде добре»;
- «Я пишаюся своїми перемогами»;
- «Я випромінюю радість»;
- «В мені панує щастя»;
- «Мене оточує тільки любов»;
- «Кожен мій день кращий за минулий»;
- «Мені все вдається дуже легко»;

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів на день протягом місяця (вголос або записувати).

5. Музикотерапія (10хв.)

Мета: активізувати розумову діяльність.

Матеріали: смартфон.

Інструкція: Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір Л. ван Бетховен увертюра «Еґмонт».

<https://www.youtube.com/watch?v=83vYInZLuGs>

6. Вправа «Щоденник вдячності» (5хв.)

Матеріали: зошит, ручка.

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

7. Підведення підсумків за день (5хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.

День 5

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах/онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet)

Мета: ознайомити з поняттям «стрес» та «стресостійкість»; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю; відновити відчуття внутрішнього спокою; визначити прийнятні для кожного учасника способи вивільнення негативних емоцій.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

Онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet:

1. Інформаційне повідомлення (10хв.)

Мета: ознайомити з поняттям «стрес» та «стресостійкість».

Стресостійкість – одна з трьох найпопулярніших рис особистості, які люди використовують для опису своїх сильних сторін. Це логічна відповідь на потреби суспільства, де здатність протистояти стресу тісно пов'язана із щастям, фізичним та психічним здоров'ям та результатом успішної праці.

Стрес – це фізичний і психологічний стан, який є реакцією на травмуючі зовнішні чи внутрішні фактори навколишнього середовища.

Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє адаптуватися до зовнішніх подразників або ігнорувати їх. Іншими словами, це дозволяє вам зберігати спокій у будь-якій ситуації.

Щоб мінімізувати наслідки стресу, Міністерство охорони здоров'я України пропонує нам прості дії:

- Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних.
- Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Не варто переглядати новини у режимі 24/7, адже це підвищує панічні настрої, тривогу та відчуття страху за близьких та себе. Критично сприймайте інформацію.
- Подбайте про можливі запаси продуктів харчування та питної води. Зокрема, спробуйте зробити продуктовий запас у місці вашого укриття.
- Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну. Звісно, в умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтеся нею. Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності. Навіть якщо ви в укритті, робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями.

- У важкі часи важливо гуртуватися разом та підтримувати один одного. Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими. Проте, якщо такої можливості немає, і ви знаходитесь в укритті, – спілкуйтеся та підтримуйте тих, хто перебуває там поруч із вами. Психологічна підтримка у такі складні моменти допомагає впоратися зі стресом.

- У кого є можливість – допомагайте тим, хто цього потребує. Добрі справи, волонтерство та підтримка інших дозволяють почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої потреби переселенцям з інших міст, підтримуйте українських захисників, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні тощо.

- Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовість ситуації.

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, – нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

2. Вправа «Мій рецепт подолання стресу» (15 хв.)

Мета: визначити прийнятні для кожного учасника способи подолання негативних емоцій.

Інструкція. Психолог створює Jam-файл (додаток Google Jamboard) «Мій рецепт подолання стресу». Кожен учасник описує свої способи боротьби зі стресом, подолання негативних емоцій, зайвої емоційної напруженості. Учасники зачитують свої пропозиції та записують по одному найдієвішому методу боротьби зі стресом у Jam-файлі. Таким чином створюється перелік загальноприйнятних методів подолання стресу.

Запитання:

- Чи вдалося вам швидко пригадати свій дієвий метод подолання негативних емоцій?;

- Як часто ви його використовуєте у стресовій ситуації?

- Який із способів боротьби зі стресом інших учасників може бути дієвим саме для вас?

3. Вправа «Обійми метелика» (5 хв.)

Мета: відновити відчуття внутрішнього спокою.

Інструкція. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почніть повільні почергові постукування. Відслідковуйте, які асоціації виникають під час виконання даної техніки. Паралельно з вправою рахуйте та повільно дихайте. Вправа відволікає та дає змогу сконцентруватися на її виконанні. Вона очищує думки від негативу, допомагає відновити умиротворення в душі.

Техніку обіймів можна використовувати для подолання стресу, тривожності та страху.

Запитання:

- Чи вдалося вам відновити відчуття внутрішнього спокою?

4. Підведення підсумків онлайн зустрічі (5 хв.)

Психолог:

- Що цінного ви взяли для себе від нашої зустрічі?
Далі ми продовжуємо працювати в асинхронному режимі.

Асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах (день 5)

1. Вправа «Три приємні події» (5 хв.)

Мета: підвищити рівень задоволеності власним життям, сприяти виникненню психологічного комфорту, позитивних емоцій.

Інструкція. Сьогодні п'ятниця, а отже попереду вихідні. Пропоную всім пригадати та написати в чат три приємні події, які з вами трапилися протягом цього тижня.

І невеличке завдання на вихідні: запланувати та зробити щось для себе, що приносить вам задоволення. Фотозвіт у чаті вітається.

2. Музикотерапія (14 хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних станів.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір Ж. Бізесюїта з опери «Кармен» <https://www.youtube.com/watch?v=Cvq51UUpnmw>

3. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожен сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

4. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.

День 6

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривоги; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю; формувати здатність знаходити власні ресурси.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

1) Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2) Не забувайте про завдання на вихідні: запланувати та зробити щось для себе, що приносить вам задоволення.

2. Вправа «Безпечне місце» (5 хв.)

Мета: стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривоги, впоратися з фізичною та психічною напругою від стресу.

Психолог:

– Це техніка на уяву, яка допоможе вам відволіктися від того, що відбувається зараз. Сядьте або ляжте. Заплющте очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом. Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне. Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детальніше.

Побудьте там. Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані із цим місцем.

Запитання:

– Наскільки вам вдалося заглибитися в себе і знайти безпечне місце для себе?

– Що це за місце?

– Чи було вам комфортно та безпечно?

В тривожних ситуація пропоную вам повертатися в це місцета, відповідно, у відчуття комфорту і безпеки.

3. Музикотерапія (20хв.)

Мета: формувати здатність знаходити власні ресурси.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Прогортайте плейліст на своєму смартфоні або відшукайте у пам'яті ту мелодію, що повертає вам відчуття спокою та впевненості. Поділіться результатом своєї роботи у чаті.

4. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

5. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?

- Що нового ви дізналися?

- *Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.*

День 7

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: ознайомити учасників з технікою розслаблення, релаксації, зниження фізичної та емоційної напруги; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю; формувати здатність знаходити власні ресурси.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

1) почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається);

2) не забувайте про завдання на вихідні: запланувати та зробити щось для себе, що приносить вам задоволення.

2. Вправа «Напруження-розслаблення» (5 хв.)

Мета: ознайомити учасників з технікою розслаблення, релаксації, зниження фізичної та емоційної напруги.

Інструкція:

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте, а потім розслабте ступні ніг.

Напружте, а потім розслабте гомілки.

Напружте, а потім розслабте коліна.

Напружте, а потім розслабте стегна.

Напружте, а потім розслабте сідничні м'язи.

Напружте, а потім розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли ви відчуєте, що наче повільно пливете, це означає, що ви повністю розслабилися.

Запитання:

- Чи вдалося вам розслабитися? Знизити рівень фізичної та емоційної напруги?

3. Музикотерапія (20хв.)

Мета: формувати здатність знаходити власні ресурси.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Прогортайте плейлист на своєму смартфоні або відшукайте у пам'яті ту мелодію, що повертає вам відчуття спокою та впевненості. Поділіться результатом своєї роботи у чаті.

4. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності.

Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

5. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?

- Що нового ви дізналися?

- Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.

День 8

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: формувати здатність радіти кожному дню, долати негативні емоційні стани; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка, аркуші паперу.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «100 дрібниць для радості» (15 хв.)

Мета: звернути увагу на позитивні події в житті, формувати здатність радіти кожному дню.

Інструкція. Запишіть 100 причин (дій чи предметів), які змушують вас радіти у звичайний день. Збережіть цей список. Коли трапляється стрес, перечитуйте його. Дозвольте собі радіти щоденно, виконуючи пункт за пунктом даного списку.

3. Музикотерапія (27хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних станів.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір Г. Гендель «Музика на воді».
<https://www.youtube.com/watch?v=xnIqkmzfZCs>

4. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

5. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?

- Що нового ви дізналися?

- *Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.*

День 9

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: усвідомити своїх сильні та слабкі сторони та визначити напрямки роботи над собою; формувати навички нормалізації самопочуття, розслаблятися, позбуватися негативних переживань; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка, аркуші паперу, кольорові олівці, додаток 4.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Дерево життя» (5 хв.) [12]

Мета: усвідомити свої сильні та слабкі сторони та визначити напрямки роботи над собою.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, ручка, додаток 4.

Психолог:

– Намалюйте дерево з товстим стовбуром, корінням та кроною. Як у Додатку 4:

На корінні напишіть ті основні принципи, які ви взяли від батьків. На що ви спираєтеся все життя.

На стовбурі напишіть власне життєве кредо.

На світлих гілках – вчинки якими ви пишаєтеся, на темних – ті, які б ви хотіли забути.

На листочках ваші якості: на зелених – позитивні, а на жовтих – негативні.

На тих, що падають на землю – недоліки з якими збираєтеся боротися.

На опалому листі – ті, які вже поборолі.

Запитання:

- Які враження виникли у вас від вправи?
- Що вам дає ця вправа?

3. Вправа «Руки-нагайки» (5 хв.)

Мета: формувати навички нормалізовувати самопочуття, розслабитися, позбутися негативних переживань.

Інструкція. Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі.. Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих – повільний видих.

Запитання:

- Чи вдалося вам розслабитися, позбутися фізичної та емоційної напруги?

4. Музикотерапія (20хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних станів.

Матеріали: смартфон.

Інструкція: Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір, який на вашу думку, сприяє розслабленню та заспокоєнню.

5. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

6. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?

- Що нового ви дізналися?

- *Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.*

День 10

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: сформувати та візуалізувати власний соціальний ресурс; ознайомити учасників з технікою заземлення, повернення відчуття спокою; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка, аркуші паперу, додаток 3.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Кола довіри» (15 хв.) [15]

Мета: сформувати та візуалізувати власний соціальний ресурс.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, ручка, додаток 3.

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри». У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри – власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку (Додаток 3).

2. У центральному колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.

5. У четвертому колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

3. Вправа «5-4-3-2-1» (5 хв.) [15]

Мета: ознайомити учасників з технікою заземлення, повернення відчуття спокою.

Інструкція. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми; 4 – предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

3 – звуки, які лунають саме зараз;

2 – запахи, які відчуються;

1 – смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

4. Музикотерапія (20хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних станів.

Матеріали: смартфон.

Інструкція. Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір, який на вашу думку, сприяє покращенню вашого емоційного стану.

5. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна/вдячний за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

6. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- *Що для вас було цінним?*
- *Що нового ви дізналися?*
- *Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.*

День 11

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах)

Мета: сприяти усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні; формувати відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: смартфон, зошит, ручка, аркуші паперу.

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

– Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Шлях героя» (5 хв.) [15]

Мета: сприяти усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції: накресліть на аркуші паперу таблицю розміром 2x3 клітинки. У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу. У другій – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод. У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати

герой чи героїня, щоб досягти своєї мети. У четвертій – промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню. У п'ятій – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу. У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Запитання:

- Які почуття викликала вправа?
- Що допомогла зрозуміти?

3. Вправа «Пір'їна – статуя» (5 хв.) [15]

Мета: швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів і розслаблення.

Інструкція. Вам необхідно уявити, що ви легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно замертти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки – розслабленими.

4. Музикотерапія (20хв.)

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних станів.

Інструкція: Оберіть зручне місце та час для релаксації. Розслабтесь та прослухайте музичний твір, який на вашу думку, сприяє покращенню вашого емоційного стану.

5. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формування відчуття безпеки, спокою, контролю.

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності.

Починайте кожную сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя. Розмови про вдячність можуть стати чудовою практикою за сімейною вечерею.

6. Підведення підсумків за день (5 хв.)

Наприкінці дня учасники діляться у чаті своїми враженнями від виконаних завдань.

Запитання:

- Що для вас було цінним?
- Що нового ви дізналися?
- Напишіть про свій емоційний стан, що супроводжував вас протягом дня.

День 12

(асинхронний режим роботи з використанням закритої групи у соціальних мережах/онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet)

Мета: інформувати учасників про необхідність відстеження свого ресурсного стану; вивчити рівень задоволеності життям педагогічних працівників; стабілізувати внутрішній стан, створити баланс нервово-психічних процесів, спокою, контролю; формувати вміння долати негативні емоційні стани; підвести підсумки онлайн-марафону.

Матеріали: смартфон, аркуші паперу, зошит, ручка, тест «Індекс життєвої задоволеності (Бачу), адаптація Н. В. Паніної (Опитувальник загального психологічного стану людини)» (Додаток 1).

1. Привітання та постановка завдань на день.

Психолог:

- Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач (фотозвіт у групі вітається).

2. Вправа «Аналіз і план Б» (15 хв.)

Мета: знизити рівень тривожності, відновити віру у внутрішні сили, формувати впевненість у собі.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Психолог:

– Щоб жити на повну, слід визначити «пожирачів» енергії, зрозуміти куди діваються наші сили й що з цим робити. На думку одразу спадає побут: прибирання, закупки, готування, прання, догляд за дітьми. Та хатня рутинна – це частина нашого життя, яка більше-менше піддається оптимізації за допомогою правильного планування, графіку й делегування. Але бувають і «системні збої»: часті сигнали «повітряна тривога» та перебування в укритті; тривожні новини з усіх областей України; часті планові та аварійні вимкнення електроенергії та водопостачання; ріст цін, що переінакшує бюджет сім'ї.

Звісно, проблеми не завжди вдається передбачити, виспатися й відпочити наперед теж неможливо. Проте в нагоді може стати «План Б». Це список справ, які допоможуть вам поступово повернутися у звичний ритм й наростити внутрішні сили. Можна навіть скласти сценарій на тиждень, вказавши, що саме і в якій послідовності ви будете робити, скільки часу на яке заняття вам потрібно, чия допомога вам може знадобитися, адреси й телефони закладів чи спеціалістів.

На перший погляд, може здатися, що то вже «занадто», але на практиці, у моменти, коли все йде не так, оці заготовлені наперед «пункти 1, 2, 3..» можуть дуже допомогти вам самим і вашим близьким. Знаючи свій план Б, ви звільняєтеся від додаткової тривожності, є чітке розуміння як піклуватися про себе і коли ви знову будете у строю.

Пропоную зараз вам скласти «План Б» для себе. Збережіть цей план та користуйтеся ним у своєму житті.

3. Вправа «Щоденник вдячності» (5 хв.)

Мета: формувати відчуття безпеки, спокою, контролю

Матеріали: зошит, ручка.

Інструкція. Сьогодні продовжимо ведення щоденника вдячності. Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна за...» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

Онлайн зустріч з використанням додатка Google Meet

1. Вправа «Відстежуємо свої ресурси» (15 хв.)

Мета: інформувати учасників про необхідність відстеження свого ресурсного стану, розвивати відповідальне ставлення до збереження власного здоров'я.

Психолог:

– Як стежити за своїм ресурсним станом? В умовах невизначеності, тривоги за себе та інших, ми занадто пізно розуміємо, що втрачаємо дорогоцінний ресурс. Щоб цього не трапилося необхідно відстежувати свій ресурс за допомогою наступних запитань:

1. Як пройшов ваш тиждень/день? (Відрефлексуйте та переосмисліть негативні ситуації, відзначте та похваліть себе за успіхи, хай навіть і маленькі).

2. Як ви себе відчуваєте? (Зверніть особливу увагу на свій фізичний і психологічний стан, рівень втоми).

3. Чому ви себе так відчуваєте? (Проаналізуйте, чи достатньо ви дбали про свій ресурсний стан. Якщо є проблеми, з'ясуйте чому вони виникли).

4. Як це виправити, чи навпаки, підтримати? (Складіть план відновлення на найближчий час, тільки намагайтеся чергувати пасивний та активний відпочинок і перемикайтеся на різні види діяльності).

Учасники по черзі по бажанню діляться своїми відповідями.

2. Вихідне діагностування (10 хв.)

Мета: вивчення рівня задоволеності життям педагогічних працівників.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Інструкція. Учасникам зачитуються питання, на які кожен відповідає: згоден, не згоден або не знаю. (Додаток 1). Бланки з відповідями кожен учасник надсилає психологу особистим повідомленням для отримання зворотного зв'язку.

3. Аналіз очікувань (10 хв.)

Мета: проаналізувати очікування педагогічних працівників.

Матеріали: додаток Google Jamboard.

Психолог пропонує кожному учаснику повернутися до файлу з очікуваннями та проаналізувати свої очікування від онлайн-марафону, що вони записували на першій зустрічі та поділитися своїми думками з групою.

4. Вправа «Дерево» (5 хв.)

Мета: стабілізувати внутрішній стан, створити баланс нервово-психічних процесів.

Інструкція. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

Запитання:

Що ви відчували під час виконання вправи?

4. Підведення підсумків марафону (10 хв.)

Наприкінці зустрічі учасники діляться у чаті своїми враженнями від пройденого онлайн-марафону відповідаючи на запитання: «Найбільше мені сподобалося...», «Мені було складно...», «Мені було цінно...».

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З технічної точки зору онлайн-марафон – це проєкт, який складається з певної кількості завдань, які учасники отримують поступово за умови виконання попередніх. Відповідно коректне виконання всіх завдань дозволяє учасникам дійти до фіналу, досягти поставленої мети.

Цей захід супроводжується мотивацією та психологічною підтримкою від практичного психолога, спілкуванням з іншими учасниками.

Процес організації онлайн-марафону відбувається у двох режимах: синхронному та асинхронному, де кожного дня учасникам пропонуються нові практики в рамках загальної тематики марафону. Щоденно учасники отримують зворотній зв'язок від психолога та інших учасників про виконану роботу.

Синхронний режим – це такий вид взаємодії, коли всі учасники марафону спілкуються, навчаються та передають один одному інформацію в спільному електронному середовищі. При цьому вони використовують спеціальні програми для аудіо- та відеоконференції. Такий формат найбільш схожий до оффлайн зустрічі.

Асинхронний режим передбачає такий вид взаємодії, під час якої учасники спілкуються між собою із деякою затримкою в часі, обмінюючись завданнями та їх розв'язком за допомогою різноманітних засобів дистанційного зв'язку, таких, як електронна пошта, форуми, соціальні мережі, тощо.

Психолог може обрати будь-яку зручну платформу чи месенджер для проведення онлайн-марафону. Головне – мати можливість створити закриту групу для спілкування.

Важливо наголосити учасникам, що їхня активність у закритому чаті є бажаною, але не обов'язковою. Психолог залишає право за учасниками, які виконали завдання, самостійно зробити для себе певні висновки та не ділитися своїми відповідями на загал. Але є учасники, для яких дуже важливе спілкування у чаті, вони активно показують результати своєї роботи колегам у групі, обмінюються враженнями, емоціями.

Вхідне та вихідне діагностування можна проводити в тому форматі, який зручний для всіх учасників марафону. Запитання опитувальника можна не зачитувати, а надіслати у месенджері. Або створити опитування за допомогою Google Forms.

Час на виконання вправ, зазначених у програмі, є орієнтовним. Кожен учасник, працюючи самостійно, може приділити тій чи іншій вправі більше або менше часу. Про це психолог наголошує перед початком марафону.

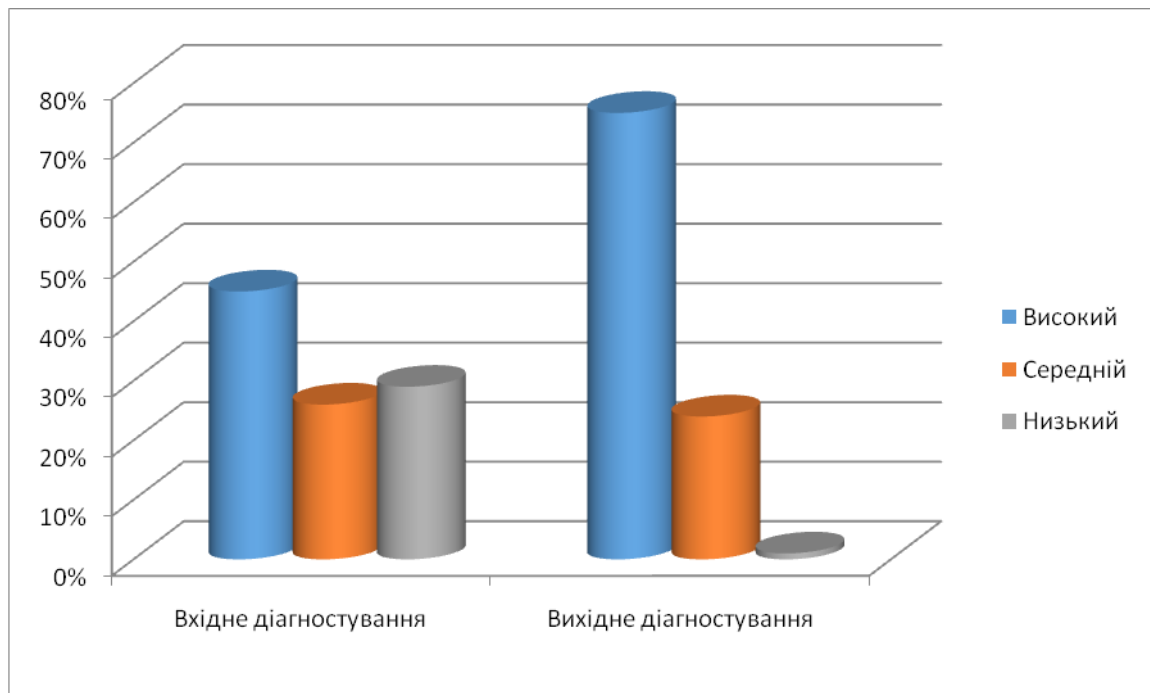
ОПИС АПРОБАЦІЇ ТА КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Профілактична програма «Подбай про себе. Попередження негативного впливу стресових ситуацій на педагогічних працівників» пройшла апробацію в Гадяцькому опорному ліцеї імені Лесі Українки Гадяцької міської ради Полтавської області у жовтні 2022 року. У марафоні взяло участь 38 педагогічних працівників.

Для виявлення ефективності програми було проведене діагностування Тест індекс життєвої задоволеності (Бачу), адаптація Н.В. Паніної (Опитувальник загального психологічного стану людини) на початковому та підсумковому етапах реалізації програми.

При вхідному діагностуванні було виявлено, що 45 % опитаних мали високий рівень задоволеності життям, 26 % – середній рівень, 29 % – низький рівень. При вихідному діагностуванні високий рівень задоволеності життям виявився у 75 % опитаних, середній – 24 %, низький – 1%.

Індекс життєвої задоволеності



Результати вихідного діагностування доводять, що програма є ефективною. Учасники онлайн-марафону відмічають зниження рівня емоційної напруженості та тривоги, підвищення стійкості та відчуття психологічного комфорту. Педагоги напрацювали та засвоїли необхідні практичні навички відновлення власного ресурсного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання // Психолог. 2013. № 8. С. 24–25.
2. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.
3. Кулініч О. І. Психологія управління / Львів: Львівський національний університет ім. І. Франка, 2007.
4. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89.
5. Пономаренко Т. (2020) Особливості комунікативної медіа компетентності сучасних психологів- студентів і практиків, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 12 (57), С. 90-99.

6. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резилієнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 122-127.
7. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: [посібник з проведення тренінгу] Гусак, Наталія; Чернобровкіна, Віра; Чернобровкін, Володимир; Максименко, Анна; Богданов, Сергій; Бойко, О. М. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/12799>
8. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / Титаренко Т. М. та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
9. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №1 (36). С. 373-379.
10. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Том 3. С. 59-66.
11. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Нац. академія пед. наук України, Інст-т психол. ім. Г.С. Костюка, Київ. 2021. 430 с.
12. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання [текст] : навч. посіб. Ф 33 / В. М. Федорчук – К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
13. Центр здоров'я і розв'язу Коло сім'ї. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни. URL: https://k-s.org.ua/?fbclid=IwAR3XCeUkIQP_mqlBNxsXNHJufjCMizo-9cprvmitBu7SWQy2bJiGrACP9Kk
14. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих. URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>
15. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. URL: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>
16. Джордж Гершвін «Американець у Парижі». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JZupMНp1T3I>
17. Б. Барток «Квартет №5». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cLtlW56TH7w>
18. Л. ванБетховенувертюра «Егмонт». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=83vYInZLuGs>
19. Ж.Бізе сюїта з опери «Кармен». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Cvq5IUUpnmw>
20. Г. Гендель «Музика на воді». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xnIqkmzfZCs>
21. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>

22. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти» URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholog.pdf

23. Онлайн-марафон як психотехнологія розвитку професійної медіа компетентності сучасних психологів URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/10/Ponomarenko-T.I._Onlajn-marafon-yak-psyhotehnologiya-rozvytku-profesijnoyi-mediakompetentnosti-suchasnyh-psyhologiv.pdf

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест індекс життєвої задоволеності (Бачу), адаптація Н. В. Паніної (Опитувальник загального психологічного стану людини):

Тестовий матеріал.

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період в моєму житті.
4. Моє життя могла б бути щасливішими, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.
9. До своїх справах і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.
18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршими, а не кращими.

Ключ до тесту.

№ з/п	Згоден	Не згоден	Не знаю
1.	2	0	1

2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Опрацювання результатів.

Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключем.

Інтерпретація результатів.

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, обумовлений його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності – інтегративний показник, що включає в якості основного носія емоційну складову. Для володарів високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

Під категорією «життєва задоволеність» розуміється саме загальне уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає в себе:

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями;
- позитивна оцінка власних якостей і вчинків;
- загальний фон настрою.

Максимальний індекс життєвої задоволеності становить 40 балів. Середня життєва задоволеність – 25-30 балів. Показники менше 25 балів вважаються низькими.

В якості додаткової інформації про те, які конкретні сфери життя приносять задоволення або незадоволення, можна порахувати кількість балів за шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8).

Розшифровка шкал.

1. Інтерес до життя. Судження № 1, 6, 9, 11. Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

2. Послідовність в досягненні цілей. Судження № 8, 13, 16, 17. Високі показники за даною шкалою відображають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, спрямовані на досягнення цілей. Низька оцінка за цією шкалою відображає пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього, що приносить життя.

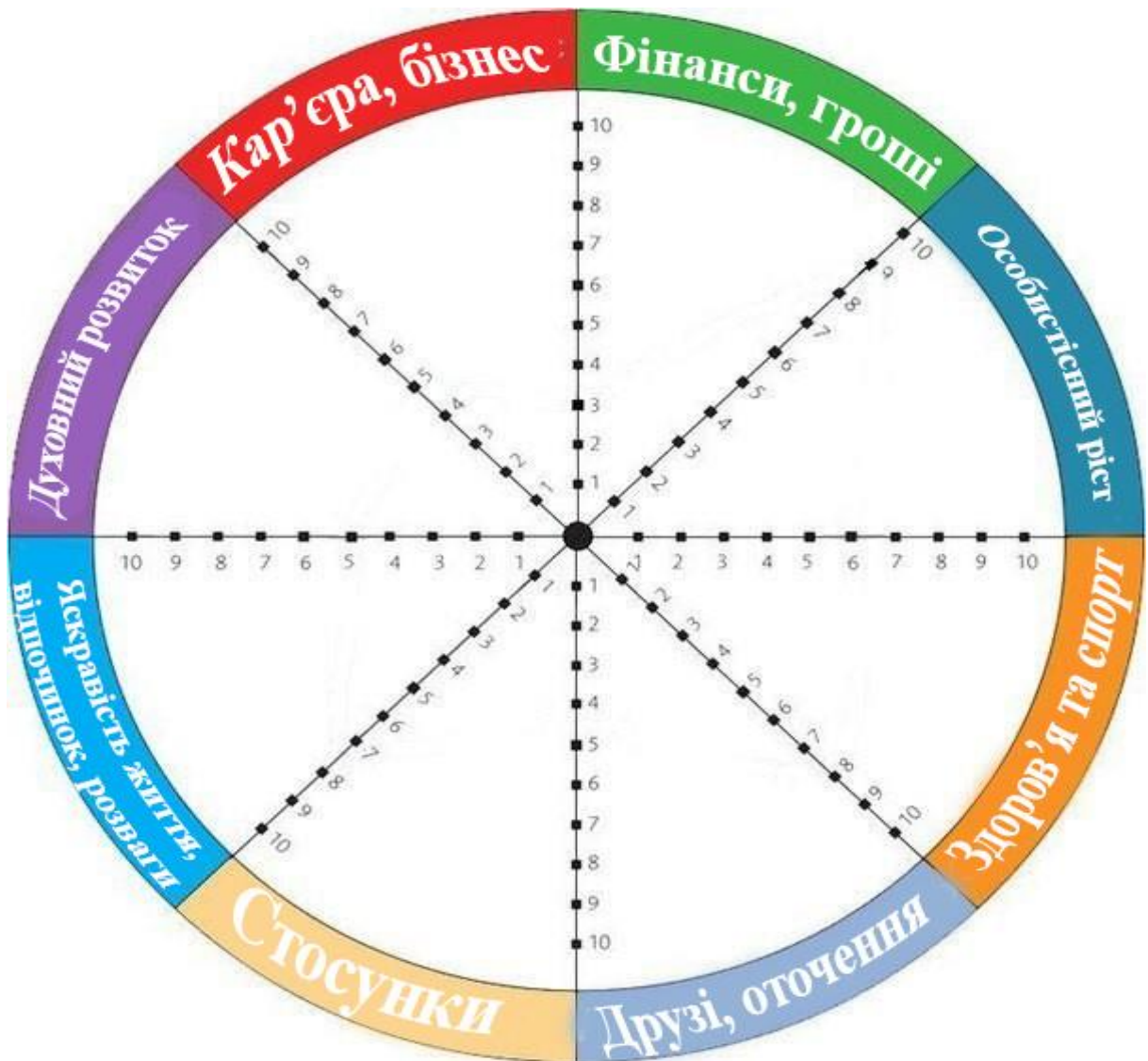
3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями. Судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

4. Позитивна оцінка себе і власних вчинків. Судження № 12, 14, 15, 20. Так само як оцінка людиною своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Високий бал відображає високу самооцінку.

5. Загальний фон настрою. Судження № 3, 7, 10, 18. Шкала показує ступінь оптимізму, задоволеності від життя.

Результати даного тесту дають можливість досить швидко отримати інформацію про загальний емоційний стан людини, про сфери життя, які, можливо, є «проблемними» для неї і прийняти кроки для корекції останніх.

Додаток 2
Вправа «Колесо життєвого балансу»



Додаток 3
Вправа «Кола довіри»



Інституції, які також можуть допомогти

Додаток 4
Вправа «Дерево життя»



ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИЙ ТА ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД: ПРАКТИКИ РОБОТИ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ПОЛТАВЩИНИ

МЕТОДИЧНИЙ ЗБІРНИК

Авторський колектив:

Самойлюк Ольга Миколаївна, методист навчально-методичного кабінету психологічної служби Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського;

Гарасимчук Ганна Миколаївна, практичний психолог Пісківського ліцею Заводської міської ради Миргородського району Полтавської області;

Олексюк Олена Олександрівна, психолог комунальної установи «Хорольський центр професійного розвитку педагогічних працівників»;

Скляр Ірина Володимирівна, практичний психолог КЗ «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 34 Полтавської міської ради Полтавської області»;

Штанько Юлія Вікторівна, практичний психолог Гадяцького опорного ліцею імені Лесі Українки Гадяцької міської ради Полтавської області.

Відповідальний за випуск: Самойлюк О.М.

Комп'ютерна верстка: Самойлюк О.М.

Оформлення обкладинки: Дружиніна А.В.

Навчально-методичний кабінет психологічної служби ПАНО

вул. Соборності, 64-ж, м. Полтава, Україна, 36014

Tel/Fax: +380532563852

E-mail: root@pano.pl.ua

На стор. обкладинки : рисунок з

сайту : https://galinfo.com.ua/news/bezkoshtovna_psychologichna_dopomoga_pereklik_lokatsiy_na_lvivshchyni_390767.html

