

календар

4 Календар на січень

6 Календар на лютий

професійне зростання

Ольга Клянець

8 **Готові рішення — це добре чи погано?**

Аби бути ефективним

- Уточніть складники професіоналізму
- З'ясуйте, як досягнути якісних результатів роботи
- Випрацюйте усвідомлений підхід до чуток напрацьованих

Ольга Клянець

11 **Робота з чужими напрацюваннями: яких помилок остерігатися**

Часто використовуєте авторські методики, які знайшли в Інтернеті, порадила колега чи запропонували на курсах, а в журналі відшукують конспекти та сценарії? Як ефективно працювати з готовими матеріалами та чого категорично не можна робити?

Тетяна Лигонина

14 **Професійний імідж психолога**

Подбайте про власний професійний імідж і зробіть його вирішальним критерієм ефективних взаємин із оточенням. Для цього скористайтесь виразами із тренінгового заняття, яке подане у Додатку. А також організуйте заняття для колективу, аби допомогти їм сформувати імідж професіонала та опанувати навички самопрезентації

психопрофілактика

Світлана Олексенко

18 **Допоможіть педагогам підтримати психологічне здоров'я**

Змістіть фокус профілактичної роботи

- З'ясуйте запити педагогів
- Опційно стан психологічного благополуччя
- Визначте причини емоційного виснаження
- Проведіть вправи для самоаналізу

психологічна просвіта

Олеся Ригель, Світлана Середняська

27 **Майбутній першокласник: як не зашкодити**

- Аби шкільний старт дитини був успішним
- Оберіть правильну стратегію взаємодії з батьками
 - Спростуйте стереотипи
 - Наголосьте на найголовніших завданнях і застерезіть від типових помилок

Олеся Ригель

29 **Не перевантажуйте дитину гуртками**

Інформаційна картка

Олеся Ригель

30 **Враховуйте переповненість групи з підготовки до школи**

Інформаційна картка

Олеся Ригель

31 **Не надавайте перевагу індивідуальній підготовці**

Інформаційна картка

Олеся Ригель

32 **Не припиняйте заняття з психологом і логопедом**

Інформаційна картка

Олеся Ригель

33 **Не поспішайте віддавати дитину в перший клас**

Інформаційна картка

консультація

Олена Мойзірст

34 **Дитина має вміти спілкуватися! — що криється за вимогою про готовність до школи**

«Язик до Києва доведе», — стверджує народна мудрість. Цей вислів певною мірою стосується і підготовки дитини до першого класу. Адаве одна із умов успішної адаптації дитини до навчання у школі — розвинені комунікативні вміння. Як саме — дізнайтеся зі статті

корекційна і розвивальна робота

Людмила Соловйова

36 **Формуємо довільну поведінку за допомогою рухливих ігор**

Рух — природна потреба дитини дошкільного віку, гра — правді діяльність у цей віковий період. А рухлива гра містить правила, яких має дотримуватися дитина, аби бути успішною. Це три кити, спершись на які, дорослі легко і комфортно для дитини сформулюють у неї довільність поведінки

взаємодія зі спеціалістами

Світлана Бойченко

41 **Музично-пластична імпровізація: п'ять розвивальних вправ**

Діти переживають будь-які емоції буквально всім тілом. Використайте цю природну здатність дітей, аби підняти їм настрій, тонізувати, розвинути креативність, координацію рухів та усвідомлення власного тіла. Для цього заручіться підтримкою музичного керівника й навчіться проводити музично-пластичні імпровізації

Зоя Еманова

44 **Музикотерапія: оберіть собі вид до снаги**

Музикотерапія дає змогу зняти психічне напруження й заспокоїти, скорегувати емоційні підхлєпця, страхи, рухливі та мовленнєві розлади. А ще — поліпшити настрій та загальне почуття дошкільників. Найліпше проводити музикотерапевтичні заняття спільно з музичним керівником. Тож оберіть вид роботи, узгодьте музичний матеріал й прослушайтеся до власних відчуттів

ігротека

Наталія Філімошкіна

48 **Веселощі тривають! Ігри та вправи для дітей**

Наталія Філімошкіна

50 **Взаємодія у колективі Ігри та вправи для педагогів**



інформаційний стенд

Світлана Олексенко

52 **Як підтримувати й відновлювати психологічне здоров'я**
Пам'ятка для педагогів

робоча ситуація

Олена Мойзірст

53 **«З'їж хоча б ложечку», або Що робити, коли дитина відмовляється від їжі**

«Моя донька нічого не їсть! Кожен прийом їжі — складне випробування!», «У Ангеліна немає апетиту! Він лише чинить та думка їсть із задоволенням, а ложку супу проковтнути не змусить!» — типові спарги батьків на небажання дитини харчуватися. Щоб зберегти батьківські нерви та не зіпсувати ставлення дитини до їжі, скористайтесь порадами зі статті

Олена Мойзірст

54 **Ой, люді, люді: як вкласти дитину спати без проблем**

Дитина кокетиться та не хоче увечері вкладатися у ліжко? У статті — поради для батьків, які хочуть сформувати у своєї дитини звичку лягати спати вчасно і без передумань

Статті практичних психологів системи освіти, опубліковані в поточному числі журналу, рецензували Людмила СЛОБОДОВА, старший науковий співробітник лабораторії психології дошкільників Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук, та Людмила ТЕРЕШЕНКО, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, завед. психол. наук



психопрофілактика

Змістить фокус профілактичної роботи

- З'ясуйте запити педагогів
- Оцініть стан психологічного благополуччя
- Визначте причини емоційного виснаження
- Проведіть вправи для самоаналізу

Допоможіть педагогам підтримати психологічне здоров'я



Світлана Олексенко, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Психолог, на жаль, може приділити зовсім небагато часу для профілактичної роботи з педагогами щодо того, як протидіяти емоційному вигоранню. Зазвичай фахівцеві вдається провести одне — два тренінгових заняття протягом року на відповідну тематику. Групові та індивідуальні консультації для педагогів психолог проводить з інших тем — ефективна взаємодія з дітьми та їхніми батьками, психолого-педагогічний супровід дітей тощо. Тож особистий психологічний стан педагога, так би мовити, залишається у тіні...

Утім, і самі педагоги дивляться на цю проблему крізь пальці. За даними опитування, якщо педагог має змогу отримати психологічну допомогу, він рідко користується цією можливістю. У ліпшому разі — звертається до психолога як до «рятувальника», щоб пожалітися, вигоритися і виплакати.

Як допомогти педагогам у такій ситуації? Пропонуємо спрямовувати зусилля не на те, аби запобігти емоційному вигоранню педагогів, а на те, щоб підтримувати їхнє психологічне здоров'я й благополуччя. Адже вигорання — це по суті наслідок, показник дисбалансу психологічного здоров'я.

Як оцінити стан психологічного здоров'я

Психологічне здоров'я — динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами — її власними та суспільства. А також дають змогу людині виконувати її життєве завдання.

Психологічне здоров'я визначають на основі того, як людина розуміє та приймає себе, а також як вона самовдосконалюється. Ці показники обумовлюють успішну адаптацію та продуктивний розвиток особистості.

До чинників, які підвищують рівень психологічного здоров'я, належать:

- вміння нести відповідальність за своє життя та здоров'я;
- високий рівень особистісного розвитку;
- самопізнання й самоаналіз;
- саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; особистісна саморегуляція, тобто здатність керувати своїм життям, уміння жити сьогоднішнім;
- свідомість індивідуального буття й усвідомлено вибудована ієрархія цінностей;
- здатність розуміти, слухати і приймати інших.

Чого насправді потребують педагоги

Проводячи психопрофілактичні тренінги на курсах підвищення кваліфікації, ми вирішили з'ясувати, що спонукає педагогічних працівників брати участь у таких заходах, із якими запитами вони на них приходять. Адже якщо педагоги самостійно обрали спеціалізовані модулі з профілактики емоційного вигорання і підтримки психологічного благополуччя, можливо, вони визнають наявність

ЦЕ ВАЖЛИВО!

Чи усвідомлюють педагоги потребу підтримувати та відновлювати психологічне здоров'я

Щоб зрозуміти мотиви участі у профілактичних заходах та потреби педагогів, ми проаналізували їх запити. Зокрема, педагогів цікавить:

- професійний стрес і стресові стани;
- емоційне та професійне вигорання — симптоми, способи подолання та профілактики;
- причини психологічних проблем у педагогічній діяльності;
- прийоми стабілізації та регуляції

психологічного стану — свого та іншої людини/дитини;

- психологічне благополуччя — ознаки, умови та прийоми відновлення;
- психологічне розвантаження й емоційна підтримка.

Такі запити властиві вмотивованим педагогам, які вже роблять перші кроки, аби розв'язати свою проблему. Наприклад, відвідують профілактичні тренінги.



проблеми й прагнуть її розв'язати. Щоб підтвердити або спростувати цю гіпотезу, ми провели опитування й з'ясували:

- 75% респондентів визнають, що мають ті чи ті проблеми з психологічним здоров'ям або стикалися з ними;
- 12% — мають потребу розширити знання з цієї теми. Це переважно психологи та соціальні педагоги;
- 3% — вважають проблему важливою для інших і хочуть отримати знання, аби допомогти своїм колегам, друзям;
- 10% — переймаються, що вони можуть зіткнутися з такими проблемами в майбутньому, тому хочуть дізнатися про засоби профілактики.

Що порушує психологічне благополуччя

Аби зрозуміти детальніше, що спричиняє емоційне виснаження та порушує психологічне благополуччя педагогів, ми провели інше опитування (*див. Додаток 1*) й отримали такі результати:

- 60% респондентів обрали три і більше причин, які переважно пов'язані зі специфікою педагогічної діяльності та організаційними чинниками.
- 37% — виділили дві причини — психологічно важкий контингент та несприятливий клімат на роботі;
- 40% — надали перевагу лише зовнішнім причинам, як-от відсутність обладнання, неструктурована інформація, закиди від керівництва;
- 25% — обрали одну або кілька причин, які стосуються особистісної сфери. Це, зокрема, трудоголізм, підвищене почуття відповідальності, невміння визначати пріоритети.

Оцінювання продемонструвало суб'єктивні відчуття людей. Те, що чимало педагогів надало перевагу зовнішнім причинам, свідчить:

- про екстернальне мислення, ознака якого — перекладання відповідальності за свої проблеми та пошук їх причин ззовні;
- про декілька проблем, одна з яких є основою і запускає ланцюгову реакцію.

Та все-таки особистісні чинники домінують серед причин емоційного вигорання.

Як організувати профілактичну й відновлювальну роботу

Як профілактичну, так і відновлювальну роботу, потрібно організувати з огляду і на зовнішні, і на внутрішні чинники. Те, як можна нормалізувати ці чинники, подаємо у *Таблиці*.

Також важливо визначити, хто має відповідати за реалізацію тих чи тих заходів.

Нейтралізувати негативні зовнішні чинники педагогу можуть допомогти керівництво, психологічна та методична служби. До таких чинників належать організаційно-функціональні та ті, які зумовлені специфікою педагогічної діяльності.

Організація профілактичної та відновлювальної роботи

Тип чинника	Способи нормалізації
Зовнішні, або організаційно-функціональні	<ul style="list-style-type: none"> • створювати сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі • створювати психологічно безпечне освітнє середовище • раціонально організувати працю педагога, встановлювати оптимальне робоче навантаження • забезпечувати можливості для психологічного розвантаження • підвищувати психологічну та управлінську культуру адміністрації закладу освіти
Внутрішні	<ul style="list-style-type: none"> • підвищувати рівень професійної стресостійкості • займатися самоосвітою, самовдосконалюватися • проходити супервізії • оволодівати продуктивними копінг-стратегіями та засобами саморегуляції • розвивати комунікативні навички, емоційний інтелект • оволодівати прийомами тайм-менеджменту

Натомість нормалізація внутрішніх, особистісних чинників — зона індивідуальної відповідальності. Утім, тут виникають певні суб'єктивні бар'єри:

- небажання звертатися до психолога;
- нехтування психологічним здоров'ям;
- неформовані егоцентричні цінності;
- недостатній рівень рефлексії.

Який підхід та форми роботи обрати

Найбільш ефективна форма роботи — соціально-психологічні тренінги. Вони дають змогу:

- проводити психоедукацію;
- стимулювати до самопізнання;
- підтримувати або формувати мотивацію змінюватися, розвиватися;
- опанувувати та пропрацьовувати навички саморегуляції;
- засвоювати ефективні моделі поведінки.

Психоедукація як окремий метод роботи передбачає пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негарзди та їхні наслідки для особистості. Психоедукація може бути частиною тренінгу, семінару-практикуму, консультації, педагогічної наради.

Діагностичні методики для аналізу психологічного здоров'я подано у *Додатку 2*.

Як сформувати культуру психологічного здоров'я

Дедалі частіше фахівці говорять про відповідальність людини за власне здоров'я. З огляду на це виникає потреба формувати культуру психологічного здоров'я.

Дослідники визначають такі компоненти культури психічного здоров'я:

- відчувати потребу підтримати та зміцнити особистісні ресурси психіки;
- усвідомити необхідність дізнатися про профілактику емоційних та особистісних розладів;
- планувати свою життєдіяльність так, аби зберігати та збагачувати ресурси психіки, самореалізовуватися й самовдосконалюватися.
- застосувати необхідні знання та уміння, аби зберігати власне психічне благополуччя, і цілеспрямовано обмежувати чинники, які можуть його порушити.

Якщо педагог сформує всі компоненти, то він буде психологічно стійким, зможе долати проблеми, пов'язані з професійним стресом та іншими чинниками, із найменшою для себе шкодою, і відповідно, буде менше схильним до вигорання*.

Як мотивувати педагогів дбати про психологічне здоров'я

Те, як людина ставиться до здоров'я загалом і психологічного здоров'я зокрема, залежить від:

- актуальності цієї проблеми наразі. Адже переживання хвороби підсилює відчуття цінності здоров'я;
- ставлення до здоров'я її близького оточення;
- індивідуальних та вікових особливостей.



Доктор біологічних наук, професор Ігор Коцан зазначає: «Людина може знати, що робити (поведінка) і як робити (здібність), але нічого не робити, бо це не є для неї цінністю, чи вона переконана, що це нічого не змінить. Якщо здоров'я займає першу позицію у системі цінностей людини, тоді її поведінку ініціює і спрямовує специфічний мотив, який називають волею до здоров'я».

Щоб актуалізувати проблему, мотивувати педагогів та допомогти їм визначити цілі й віднайти особистісні ресурси для відновлення — проводьте на початку тренінгових занять спеціальні вправи. (див. Додаток 3).



Доктор психологічних наук Вадим Кобильченко узагальнив теоретичні підходи до проблеми психологічного здоров'я особистості й виділив чотири параметри: мотивація, саморегуляція, осмислення досвіду й стиль життя.

Під час психопрофілактичної й відновлювальної роботи слід надавати знання, розвивати саморегуляцію та резилієнс (від *англ.* *resilience* — пружність, гнучкість) — здатність відновлюватися після психологічних проблем, повертатися до початкової форми. Та що найголовніше, така робота має стимулювати внутрішню мотивацію підтримувати та відновлювати психологічне здоров'я.

* Пам'ятку «Як підтримувати й відновлювати психологічне здоров'я» читайте на с. 52. — Лрум, ред.



Додаток 1

Що порушує моє психологічне благополуччя

Опитувальник для педагогів

Інструкція: прочитайте твердження. Якщо, на вашу думку, воно спричиняє емоційне виснаження й негативно впливає на ваше психологічне самопочуття, поставте позначку у відповідній чарунці. Ви може обрати скільки завгодно тверджень.

- Хронічно напружена психоемоційна діяльність, що пов'язана з інтенсивною взаємодією з оточенням, необхідністю розв'язувати проблеми, уважно сприймати та аналізувати різноманітну інформацію, швидко ухвалювати рішення.
- Організаційні чинники: нечітке планування праці та власного часу, відсутність об'єднання, погано структурована й неконкретна/неясна/невизначена інформація, надмірна кількість дітей у групі.
- Несприятлива психологічна атмосфера на роботі: як у системі «керівник — підлеглий», так і у системі «колега — колега».
- Психологічно важкий контингент, із яким доводиться взаємодіяти/спілкуватися: діти з аномаліями характеру, нервової системи, затримками психічного розвитку, девіантною поведінкою.
- Особистісні чинники: темперамент, вік, стаж роботи, трудоголізм, підвищене почуття відповідальності за свої обов'язки.
- Ігнорування власних потреб, невміння виділяти пріоритети та ставити цілі, мотивація, ступінь задоволеності професією та професійним зростанням.
- Недостатній рівень комунікативних навичок.
- Підвищена вразливість і чутливість, розвинена емпатія, емоційна стриманість, надмірний контроль над власними емоціями у стресових та конфліктних ситуаціях.



Додаток 2

Діагностичні методики для аналізу психологічного здоров'я

Назва	Що досліджують
Методика «Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф» (адаптація Миколи Лепешинського)	Рівень психологічного благополуччя та його складових
Опитувальник «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя» (за Наталією Дмитрієвою)	Особистісні чинники психологічного благополуччя
Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» Корі Кіз (адаптація Аліни Четверик-Бурчак)	Симптоми позитивних почуттів і позитивного функціонування особистості
Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я — коротка форма» Корі Кіз (адаптація Елеонори Носенко і Аліни Четверик-Бурчак)	Рівень соціального благополуччя за п'ятьма чинниками: соціальне прийняття, соціальна актуалізація, узгодженість із суспільством, соціальний внесок, соціальна інтеграція



Назва	Що досліджують
Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (англ. CISS) Нормана Ендлера і Джеймса Паркера (адаптація Тетяни Крюкової)	Домінантні копінг-стресові поведінкові стратегії
Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)» (за Валерієм Доскіним, Ніною Лаврентєвою, В.Б. Шарай, М.П. Мірошніковим)	Самоконтроль і самооцінка самопочуття, активності та настрою. За тестовою шкалою оцінюють рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття) та характеристики емоційного стану (настрій)
Методика «Прогноз» В'ячеслава Бодрова	Рівень нервово-психічної стійкості, ризик дезадаптації в стресі
Тест Асінгера, або Оцінка агресивності у взаєминах	Особливості коректного ставлення людини до оточення та легкості/складності спілкування
Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко	Професійне вигорання як синдром — вивчають механізм психологічного захисту та ступінь виключення емоцій у відповідь на певні психотравматичні впливи
Методика «Визначення психічного «вигорання» Олексія Рукавішнікова	Прояви синдрому професійного вигорання на трьох рівнях: міжособистісному, особистісному, мотиваційному
Опитувальник «Професійне вигорання» Крістінні Маслач і Сьюзен Джексон	Професійне вигорання, як процес: емоційне виснаження, депersonалізація, редукція професіоналізму
Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича	Ціннісні орієнтації особистості, на основі яких людина будує взаємини, формує світогляд, поведінку

Вправи для самоаналізу

Блок 1. Актуалізація та мотивація

Вправа «10 дієслів»

Мета: визначити, наскільки учасники задоволені своїм життям.

Хід: тренер роздає учасникам аркуш паперу й просить написати 10 дієслів, які описували б їхній учорашній день. Речення слід починати зі слів: «Я учора...ходив/писав/читав тощо». Відтак тренер просить учасників підкреслити ті слова-дії, які є притаманними для них, і порахувати їх. Після цього учасники визначають свій рівень задоволеності життям: множать кількість притаманних слів на 10.



Учасникам, у яких низький рівень, тренер радить проаналізувати дієслова, а відповідно і дії, які їм не подобаються, а відтак померкувати, чи можна замінити їх та заняття, які приносять їм задоволення. Ведучий спонукає учасників задуматися, вчорашній день був просто невдалим чи це типова для них ситуація.

Наприкінці тренер підводить учасників до такої думки: щоб почати щось змінювати у житті, віднайти причини психологічного неблагополуччя,



потрібно проаналізувати, чим наповнене ваше життя, на які життєві пріоритети ви витрачаєте свій час та енергію.

Методика «Колесо життя»

(модифікація методики Б.Рей)

Мета: проаналізувати актуальну ситуацію, життєві пріоритети.

Хід: тренер пропонує учасникам —
— намалювати коло та розділити його на сектори — сфери життя;
— дати назву кожній частині, приміром, сім'я, робота тощо;

— визначити скільки зусиль і часу вони витрачають на певну сферу, оцінити таким чином кожну сферу за 10-бальною шкалою та позначити це на відповідному секторі;

— з'єднати всі позначки однією лінією і подивитися, яка фігура утворилася. Це і є «колесо життя»;
— поглянути на малюнок й з'ясувати, які сфери у пріоритеті, а які дефіцитні й потребують змін.

Запитання для аналізу:

— На яку сферу життя я хочу витрачати більше зусиль, часу?

— На скільки балів реально наразі збільшити витрати?

— Із яких сфер я готовий (-а) віддати бали, тобто зменшити зусилля, щоб компенсувати дефіцитну сферу?

Примітка. Зазвичай не всі сфери життя на малюнках учасників мають однакову кількість балів. Однак в ідеальному варіанті слід рівномірно розподіляти зусилля між усіма сферами.

По завершенні тренер підводить учасників до думки, що людина наповнює своє життя залежно від власних пріоритетів та ціннісних орієнтацій. Щоб усвідомити ці пріоритети, варто ранжувати свої цінності.

Вправа «Ранжування цінностей»**

(за методикою «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича)

Мета: визначити пріоритетні ціннісні орієнтації.
Хід: учасники отримують перелік цінностей, кожній із яких вони мають присвоїти ранговий номер у порядку значимості для себе. При цьому учасники повинні спиратися на ті принципи, якими вони керуються у житті.

** Цю вправу слід проводити у комплексі із методикою «Колесо життя» — Прим. ред.



Термінальні цінності:

- активне діяльне життя
- життєва мудрість
- здоров'я — фізичне і психічне
- цікава робота
- краса природи й мистецтва
- любов
- матеріально забезпечене життя
- гарні та вірні друзі
- суспільне визнання, повага оточення
- пізнання — можливість розширювати свої знання, світогляд
- продуктивне життя — максимальне використання своїх можливостей
- розвиток — робота над собою, постійне самовдосконалення
- розваги — приємне дозвілля, відсутність обов'язків
- воля — самостійність, незалежність у судженнях і вчинках
- щасливе сімейне життя
- щастя інших — добробут, розвиток інших людей, усього народу, людства
- творчість
- впевненість у собі, внутрішня гармонія

Коли учасники виконують завдання, тренер пропонує їм порівняти отримані результати із результатами методики «Колесо життя». Щоб учасникам було простіше, він ставить їм такі запитання —

- Чи є у визначених сферах життя пріоритетні ціннісні орієнтації?
- Чи достатньо зусиль і часу ви відводите для того, аби втілити їх у життя?

Блок 2. Пошук ресурсів

Вправа «Режим дня»

Мета: вчити не забувати про себе, планувати день/тиждень/життя з огляду на себе, відшукувати ресурси.

Хід: тренер об'єднує учасників у мінігрупи. Завдання кожної мінігрупи — скласти типовий розклад дня й знайти у ньому час для себе.

Вправа «8 стільців»

Мета: відшукати ресурсні для себе сфери життя.

Хід: тренер заздалегідь поставив кружки стільці із написаними «робота», «здоров'я», «сім'я», «відпочинок», «хобі», «самовдосконалення», «друзі», «кохання». Кожен учасник по черзі сідає на кожен



стілець, заплющує очі й прислухається до своїх відчуттів — чи немає напруження у тілі, бажання швидше встати зі стільця. Коли учасник посидить на всіх стільцях, він зможе визначити свої проблеми та ресурсні сфери життя.

За бажанням учасники обговорюють свої відчуття, діляться враженнями та висновками.

Мозковий штурм «Мій ресурс»

Мета: визначити, які ресурси дають змогу запобігати емоційному вигоранню та боротися з ним.

Хід: кожен учасник записує, що допомагає йому, коли він перебуває у стані емоційного виснаження. Відтак учасники по колу озвучують те, що записали, і у такий спосіб складають загальний список ресурсів.

Вправа «Речі, що дарують радість»

Мета: розвантажуватися і занурюватися у ресурсний стан.

Хід: тренер читає релаксаційний текст.



«Сядьте якомога зручніше і заплющіть очі. Зробіть три глибокі вдихи і видихи. Тепер пригадайте ті речі, які коли-небудь дарували вам радість і гарний настрій. Виберіть що-небудь, що зараз здається особливо приємним. Можливо, це будуть краплі дощу на пелюстках троянди, можливо — затишне й тепле джонко, можливо — стрибок у прохолодну річку або озеро у спекотний день. Пригадайте свої відчуття у миті щастя (тренер робить паузу на 1 хв). Тепер зберіть це відчуття радості й хорошого

настрою. Потягніться, випряміться, розплющіть очі.»

За бажанням учасники розповідають, яку річ, що дарує радість, вони обрали.

Вправа «На щастя, на жаль»

Мета: сформувати уявлення про те, що завжди є вихід зі складної ситуації.

Хід: учасники і тренер стають кружка. Тренер починає розповідати про якусь проблемну, складну ситуацію. Відтак учасник, що стоїть праворуч від нього, має продовжити цю історію й помітити у ній щось позитивне. Своєю розповіддю він має розпочати зі слів «На щастя». Після цього розповідь продовжує наступний учасник. Утім, він має помітити мінуси цієї ситуації й розпочати зі слів «На жаль». Решта учасників по колу продовжує розповідь, чергуючи позитивні та негативні її моменти.

Вправа «Пам'ятка на чорний день»

Мета: усвідомлювати власні внутрішні ресурси, підвищувати самооцінку.

Матеріал: бланки для заповнення — за кількістю учасників.

Хід: учасники сідають кружка. Тренер розповідає, що у кожної людини трапляються такі моменти в житті, коли вона почувається нікчемною, її нічого не вдається. У таких ситуаціях людина забуває про свої успіхи та радісні події. Утім, кожен чогось таки досягнув і може чимось пишатися. Відтак тренер пропонує скласти пам'ятку про найліпші риси, досягнення, здібності кожного учасника групи. Тренер роздає кожному учаснику бланк із графами, які він має заповнити — «Мої найкращі риси», «Мої здібності й таланти», «Мої досягнення». По завершенні учасники, які бажують, зачитують свої пам'ятки.

ЗБЕРІГАЙ ЧАС ТА СПОКІЙ —
купуй онлайн в інтернет-магазині



shop.mcfr.ua