

## Тренінг для педагогів

### «Стресостійкість та психологічна рівновага педагогів під час воєнного стану задля збереження психічного здоров'я»

**Мета:** створення комфортної емоційної атмосфери, сприятливої для результативної спільної роботи; самодіагностика 8 сфер життя педагогів; підвищення рівня стресостійкості під час воєнного стану; розвиток навичок концентрування уваги та знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

**Матеріали:** плакат «Правила роботи групи», маркери, фломастери, аркуші паперу А4 або А3, кольоровий папір, кольорові олівці, аудіозаписи спокійної музики.

**Тривалість проведення:** 2 години.

#### Хід заняття

##### 1. Вступне слово психолога (2 хвилини)

**Мета:** надання інформації про важливість бути стійкими до стресу при виникненні психотравмуючих ситуацій.

Війна виснажує нас фізично та психологічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно важко. У цей складний час стресостійкість не просто важлива, а є одним із найбільш необхідних особистих якостей не тільки в роботі, але і в повсякденному житті. Формування стресостійкості у людини - важлива складова сучасного життя. Саме стрес руйнує людину зсередини, порушуючи внутрішню гармонію. Тому сьогодні ми поговоримо про те, як нам підвищити рівень стресостійкості задля збереження свого психічного здоров'я.

##### 1. Вправа-знайомство «Історії з мішечка» (10 хвилин)

**Мета:** налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Психолог показує учасникам мішечок з різними предметами. Потім витягує кожному з мішечка один із наявних там предметів (олівець, ножиці, ключі, флешку, цукерку тощо), а вчителі обирають собі для того, щоб розповісти про себе. Після того, як усі взяли якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я», тобто презентують себе від імені того предмета, який їм дістався. Наприклад: «Я - цукерка, солодка, смачна, мене всі любляють».

**Психолог.** Ось ми з вами і познайомилися.

##### 2. Правила роботи

1. «Тут і зараз». Всі висловлювання повинні стосуватися теми.
2. Добровільність і активність. Можеш не виконувати всі завдання, але проявити себе можна лише через активне виконання завдань.
3. Слухай уважно, нікого не перебивай. Пам'ятай, що ви всі зібрались тут, щоб бути почутими.
4. Чесність і правдивість. Тільки та відповідь правильна, яка насправді відображає твою думку, твої почуття.
5. Конфіденційність. Не обговорюй за межами групи надану інформацію.
6. Доброзичливість у ставленні до інших.
7. Я-висловлювання.

8. Приймай себе та інших такими, які вони є.

### **3. Вправа «Стаканчик» (5 хвилин)**

Психолог ставить на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть, що цей стаканчик призначений для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У нього ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, і те, що ви любите».

Протягом кількох хвилин тиша, раптом психолог зім'яла цей стаканчик. Потім починається обговорення того, що відчули учасники і що їм захотілося зробити.

#### **Обговорення.**

1. Коли виникають такі почуття?

2. Хто ними керує?

3. Куди вони потім зникають?

**Психолог.** Те, що ви зараз пережили, - це реальний стрес, напруженість. Те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з учнями та іншими людьми.

### **4. Мозкова атака «Стрес – це ...» (5 хвилин)**

**Мета:** вербалізація поняття стресу.

**Психолог.** Так що ж таке стрес? Чи завжди він негативно діє на організм людини?

Учасникам пропонується закінчити речення, почавши його словами: «Стрес – це ...»

Психолог фіксує відповіді учасників на дошці Padlet, після чого аналізує їх і підводить усіх до визначення стресу.

**Психолог.** Отже, стрес – це стан напруженості, що виникає в організмі під сильним впливом негативних факторів. Розрізняють позитивний стрес. Він дає можливість мобілізувати організм на виконання якихось завдань і вирішення проблем. Наприклад, у спортсменів під час змагань виділяється адреналін. Це є стресова ситуація, але стрес тут позитивний. Також є негативний - горе, хвороба тощо. Це перехід організму за межі допустимих перевантажень. Його можуть викликати невдачі, незадоволеність життям, невизнання успіхів, зруйновані надії.

### **5. Вправа «Мух краще ловити на мед» (10 хв.)**

Тренер 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 й констатує, що більшість учасників намагаються змусити партнерів розтулити долоню силою, проте чим більше сили вони доклали, тим більшим був опір. Тренер запитує, чи застосував хтось інший спосіб спонукати партнера розтулити долоню, наприклад, чемно попросити. Як правило, комусь із учасників спало на думку використати цей найпростіший спосіб.

### **6. Робота в групах «Мої знання про стрес» (20 хвилин)**

**Мета:** емоційне зближення, взаємодія педагогів у групі.

**Психолог.** Пропоную об'єднатися в 3 групи за назвами: «Троянда», «Ромашка» і «Волошка». Працюємо на дошці Padlet. Кожна група отримує завдання і

аркуш паперу: 1 група напрацьовує «Причини стресу», 2 група – «Ознаки стресу» і 3 група - «Поради щодо подолання стресу». У вас для цього є 10 хвилин. Визначте у групі спікера, який представлятиме ваші напрацювання.

Відбувається представлення і обговорення робіт.

### **Орієнтовна презентація робіт груп.**

- 1 група - «Причини стресу»:** воєнний стан; навантаження (фізичні, емоційні, інформаційні); повсякденні подразники; важкі життєві ситуації; переломні етапи життя; особистісна дисгармонія; соціальні чинники.
- 2 група – «Ознаки стресу»:** почуття втоми; посилення тривоги без видимих причин; неможливість зосередитись на чомусь; погіршення пам'яті; часті помилки в роботі; відчуття втрати контролю над собою; головні болі; підвищена збудливість, дратівливість; втрата апетиту.
- 3 група - «Поради щодо подолання стресу»:** попити чаю або кави; послухати спокійну музику, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, зайнятися улюбленою справою.

### **7. Вправа «Трамвай» (10 хвилин)**

**Мета:** зняти стресову напругу, витіснити негативні емоції.

**Психолог.** Зараз ми з вами оволодіємо ще однією технікою для подолання стресу. Ось її кроки:

1. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу, запитуйте себе: «Про що я зараз думаю?».
2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх «У мене є думки, що...».
3. Уявіть трамвай і «посадіть» ці думки в нього.
4. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і спостерігаєте, як він їде далі.
5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

### **8. Інформаційне повідомлення**

#### ***«Емоційне вигорання вчителя».***

Через декілька років роботи у школі багато вчителів відчувають своєрідне психологічне явище — емоційне вигорання. Емоційне вигорання відчувають вчителі у всьому світі. Емоційне виснаження виникає від втоми при надмірних навантаженнях. Оскільки емоційне вигорання — це синдром, що розвивається під дією безперервного виливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження. Можна сказати, що це захисна реакція організму на постійну дію стресу.

Не є таємницею, що професія вчителя відноситься до категорії стресогенних. Педагогічна діяльність насичена різними напруженими ситуаціями.

До таких ситуацій у педагогічній діяльності відносять:

- Ситуації взаємодії вчителя з учнем на уроці (порушення дисципліни і правил поведінки, непередбачувані конфліктні ситуації, ігнорування вимог вчителя і т.д.);
- Ситуації, що виникають у стосунках з колегами по роботі та адміністрацією (різкі розходження в думках, конфліктні ситуації, перенавантаження дорученнями, надмірний контроль, тощо);

- Ситуації взаємодії вчителя з батьками учнів (відмінність в оцінці учня батьками і вчителем, відсутність уваги з боку батьків до процесу виховання дітей, тощо).

В окремих випадках емоційне напруження стає критичним і педагог втрачає самовладання. Це проявляється в пасивно-захисній (сльози), або в агресивній формі (крик, нервові ходіння по класу, різкий стук по столу тощо). Подібні емоційні реакції роблять педагогів практично профнепридатними. Але і зовнішнє стримування емоцій, в той час як всередині відбувається сильний емоційний процес, не сприяє заспокоєнню, а лише навпаки підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Вчителі, як професійна група, відзначаються надзвичайно низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. За даними багатьох досліджень, основними і постійними хворобами, що супроводжують вчителів є: захворювання серцево-судинної системи, виразки, захворювання невротичного характеру.

### **Інформаційне повідомлення**

*Для синдрому емоційного виснаження характерні:*

- невдоволення собою, небажання працювати;
- посилення соматичних хвороб; безсоння або поганий сон; нехтування своїми обов'язками; потреба у стимуляторах (кава, алкоголь, тютюн); зниження апетиту або переїдання; негативна самооцінка; цинізм, песимізм; неможливість зосередитися; неможливість закінчити роботу вчасно; швидкий темп мовлення; відсутність задоволення від роботи; відсутність нових ідей; втома; зниження ентузіазму; невпевненість, дратівливість; формальне виконання обов'язків; почуття влади; дистанціювання від учнів, втрата здатності співчувати;
- прагнення до усамітнення;
- почуття провини.

Найбільше емоційне виснаження загрожує тим, хто не може власне «Я» відділити від «ти», тобто чужі проблеми сприймає, як свої. У небезпеці є ті, хто не вміє спілкуватися, висловлювати свої почуття, емоції. Помилково думати, що лише емоційні стреси зумовлюють емоційне виснаження. Нудьга також може стати його причиною.

*Вберігає від емоційного виснаження:*

- одержання емоційного ресурсу від родини, друзів;
- позитивне мислення, доброзичливість;
- сильна віра;
- міцне здоров'я;
- адекватне почуття відповідальності;
- улюблені заняття, спорт, прогулянки;
- аутотренінг, інші методи релаксації;
- масаж, гаряча ванна, аромотерапія;
- навички планування часу;
- вміння сказати «ні».

### **9. Методика «Дерево життя»: відчуй силу роду техніка заземлення**

**(20 хвилин)**

**Мета:** пізнання «Я»-потреб особистості, гармонізація емоційного поля арт - методом.

**Матеріали:** аркуші паперу формату А3 або А4, кольорові олівці, фломастери, аудіозаписи спокійної музики.

Психолог демонструє виконання витинанки дерева, всі інші - продовжують самостійно. Кожен бере аркуш паперу формату А3 або А4, складає навпіл і руками витинає дерево від лінії згину. Потім усі записують завдання і

виконують його (під музичний супровід). Кожен учасник пише на своєму дереві по 3 відповіді на запитання:

1. Коріння. Що для мене коріння роду? Як я відчуваю підтримку роду?
2. Стовбур. Що для мене є стовбур? Чим я його підживляю, чим підтримую свою родину?
3. Гілки. Що для мене є гілки мого дерева, чи міцні вони?
4. Квіти. Чи квітує моє дерево, який у нього цвіт, що я відчуваю?
5. Листя. Чи є у мого дерева листя? Яке воно?
6. Плоди. Чи є плоди у мого дерева? Які вони?

Психолог повідомляє, що кожен учасник має перевернути дерево і розмалювати його (під музичний супровід) після того, як дасть короткі письмові відповіді на наведені вище запитання.

#### **Обговорення:**

- Яким ти бачиш своє дерево роду? Воно велике чи мале? Чи міцне у нього коріння? Наскільки велика крона?
- Чому немає плодів у твого дерева роду (у випадку, коли плоди не намальовані)?
- Чи подобається воно тобі?
- Що ти можеш зробити для свого дерева роду, щоб воно було міцним?
- Що ти хочеш сказати своєму дереву роду?
- Що відчуваєш?
- Що усвідомив?

#### **10. Вправа «Дерево побажань»**

- Учасники на стікерах пишуть один одному побажання і ліплять на «Дерево побажань»

#### **Заклучна частина**

**Психолог:** Ви пережили цілу низку емоцій, сподіваюся, що позитивних. Сильні позитивні емоції, як і негативні, несуть стрес для нашої нервової системи. Ігнорування емоцій може принести користь, але їх постійне блокування може принести шкоду здоров'ю.

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

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