

Заняття з елементами тренінгу для педагогів на тему:
«Профілактика та подолання
професійного вигорання та стресових станів»

Мета:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з синдромом професійного вигорання та стресом;
2. Психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності;
3. Зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності;
4. Формування позитивної світоглядної позиції особистості;
5. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

Завдання:

1. Створити механізми конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами,
2. Сприяти профілактиці негативних, агресивних проявів,
3. Формувати вміння самоаналізу, контролю над негативними емоційними проявами.
4. Розвивати емпатійні якості, створення умов для опрацювання учасниками тренінгу власних проблемних зон та переживання щоденності власних проблем, оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення страху і стану підвищеної тривожності в емоційно травмуючі ситуації

Епіграф:

*Нема лихішої долі, ніж учительська,
Нема виснажливішої роботи, ніж учительська,
Де нерви паляться, мов хмиз сухий,
Де серце рветься в клекоті і чаді,
Але нема щасливішої долі,
Коли Людина з твоїх рук, Учителю,
Іде у світ: на краплю світ людніє.
(Іван Драч)*

*Той, хто міцний тілом, може витримати і спеку, і холод. Той, хто здоровий духом, може перенести і гнів, і горе, і радість, і інші почуття.
(Епіктет)*

Хід заняття

Вступна частина.

Тисячі професій народжуються і вмирають. Та серед вічних професій учительська посідає особливе місце: вона початок усіх професій.

Педагог – довірена особа суспільства, якій воно ввіряє найдорожче і найцінніше – дітей, свою надію, своє майбутнє. Доля дітей в руках педагога, в його золотому серці, він має бути джерелом радісного пізнавального і морального зростання своїх вихованців. Жодна інша професія не ставить

таких вимог до людини. Люди цієї справи зобов'язані бути яскравими, неповторними особистостями, носіями загальнолюдських цінностей, глибоких і різноманітних знань, високої культури.

Наша професія не зовсім звичайна. Ми зайняті готуванням нашого майбутнього, ми виховуємо тих, хто завтра переімінить нинішнє покоління. Ми, так сказати, працюємо із "живим матеріалом", псування якого прирівнюється майже до катастрофи.

Цей вид діяльності вимагає всебічних знань, безмежної душевної щедрості, мудрої любові до дітей. Тільки щодня з радістю віддаючи себе дітям, можна наблизити їх до науки, заохотити до праці, закласти непорушні моральні основи.

Діяльність учителя - це всякий раз вторгнення у внутрішній світ вічно мінливого, суперечливого, що зростає. Потрібно завжди пам'ятати про це, щоб не поранити, не зламати незміцнілий паросток дитячої душі. Ніякими підручниками не можна замінити співдружність педагога з дітьми.

Учителя називають інженером людських душ, архітектором характеру, лікарем хвороб росту, тренером інтелекту і пам'яті... Цей список можна продовжити. І все це - чиста правда. Тільки, на відміну від інших професій, учителю не дано відразу насолодитися плодами своєї праці.

Ткач уже через годину бачить плоди своєї роботи. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу. Хлібороб, сіяч через кілька місяців милуються колосками і жменем зерна, вирощеного в полі... А вчителю потрібно працювати роками, щоб побачити предмет свого творіння, буває, минають десятиріччя і ледве-ледве починає позначатися те, що він замислив. Працівникам цієї сфери потрібно чимало мужності та сил, щоб щоденно з посмішкою заходити у клас, обіймати поглядом усіх своїх неповторних вихованців і дарувати їм любов та мудрість.

Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як педагога, ні в якому ділі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительському. Учитель зобов'язаний - перед суспільством, перед батьками - працювати тільки правильно, тільки добре, кожна крихта людської краси - це його безсонні ночі, сивина, безповоротні хвилини його особистого щастя - так, праця педагога приносить більше користі суспільству, ніж вчителю. Звідки в нас беруться нервові викладачі, яких так не люблять і бояться діти?

Вони були колись хороші і добрі. А нервовими стали тому, що не захистили вчасно своїх особистих кордонів і не попиклувалися про свій внутрішній ресурс.

На сьогоднішній день дуже часто трапляються випадки, коли професіонал у своїй галузі, ще недавно успішний і впевнений у своїх силах і можливостях, раптово «спотикається» і втрачає віру в себе, починає сумніватися у своїй професійній компетентності, відчуває себе абсолютно безпорадним.

Що ж це така хвороба педагогічних працівників, від якої не захистить ні терапевт, ні травматолог, ані хірург? Назва цьому захворюванню «професійне вигорання».

Усім нам відомо, що для того, щоб розпочати «процес лікування», необхідно спочатку встановити правильний «діагноз», вивчити ознаки та прояви хвороби, і тільки після цього визначитись із методами боротьби.

Хтось, можливо, скаже: «Для чого нам це?». Я дам відповідь: професійне вигорання тягне за собою емоційне. Людина ж без емоцій не може існувати. І подумайте: хіба ми, учителі, зможемо й надалі ефективно навчати дітей, будучи емоційно бідними? Чи буде учням тоді з нами цікаво? Чи будемо ми мати бажання взагалі їх навчати? Мабуть, ні. Тоді наше життя перетвориться на рутину. А це вже неповноцінне життя. Тому, щоб наше життя й обрана нами професія приносили задоволення, будьмо сьогодні активними й спробуймо максимально взяти потрібного з цієї зустрічі.

Вправа «Історії з торбинки»

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

Вправа «Почуття»

Кожен учасник пише на папері якесь почуття. Листочки збираються, перетасовуються. Потім кожен учасник по-черзі витягує листочок і за допомогою міміки та жестів зображує почуття, яке йому випало.

Вправа «Щось спільне»

Один учасник кидає м'яч іншому за бажанням і продовжує речення «Я думаю, нас з тобою об'єднає те, що ми однаково добрі, комунікативні...», а той, хто ловить м'яч погоджується або ні.

Прийняття правил роботи групи.

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

Тренер звертається до учасників: „Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання „Що ж таке стрес та професійне вигорання, як ми його переживаємо, і як його подолати“. У цьому нам допоможуть сьогоднішня зустріч”.

Очікування. Вправа «Пісочний годинник»

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують).

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

перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, "я - олівець Тетяни, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...").

Вправа «Я переживаю стрес, коли...»

Слід продовжити речення: «Я переживаю стрес. коли...»

Основна частина.

Інформаційне повідомлення

Міні-лекція про структуру особистості (за Е.Берном)

Тренер малює схему, що ілюструє структуру особистості (за Е.Берном), і пропонує подивитися на схему, на якій зображено 3 кола.

Верхнє коло — «Батьки», яких реально двоє, але на діаграмі вони зображені одним колом. Це той внутрішній голос людини, який повідомляє про те, як ми маємо себе поводити, дає оцінки нашим вчинкам, вносить редакторські зауваження, які часто роблять реальні батьки. Ви можете пізнати його голос, коли він говорить: «дурниці», «безвідповідально», саме цей голос каже: «Ти мусиш». Але він може бути не лише суворим суддею, але й доброзичливим, люблячим, якими часто бувають батьки насправді. Він може говорити «бідненький», «дай я тобі допоможу».

Середнє коло — «Дорослий» — це голос розуму. Він як комп'ютер збирає інформацію в навколишньому світі та приймає рішення на підставі зваженого аналізу, враховуючи можливі наслідки подій, вирішує, що треба робити та коли. Це не має нічого спільного зі зрілістю, оскільки навіть мала дитина приймає такі рішення. Дорослий говорить вам, коли і як швидко треба перейти дорогу, коли витягти пиріг із печі тощо. Дорослий намагається, наскільки це можливо, поводитися гідно. Його можна впізнати за виразами: «Готовий», «Забагато», «Недостатньо», «Приймай рішення».

Нижнє коло — «Дитина». Кожен дорослий буває іноді маленьким хлопчиком чи дівчинкою. Це дитяча часточка особистості — та дитина, якою кожен дорослий колись був, але діти, як і дорослі — різні й відрізняються один від одного. У кожному з нас живуть діти різного віку: 4-річні, 2,5-річні (як правило, їм не більше 6-ти років), їх можна розпізнати у собі за фразами: «А я так хочу», «Мені це подобається». Важливо зрозуміти, що «Дитину» не варто карати та надто обмежувати, бо це найщиріша частина особистості, а якщо її правильно зрозуміти, то вона стає творчою, мудрою, люблячою, спонтанною. На жаль, іноді діти бувають вимогливими, примхливими, навіть жорстокими. У цьому випадку з цією частиною особистості важко мати справу, але важливо знайти спільну мову, бо зі своєю «Дитиною» нам жити все життя. Нам буде важче, якщо ми робитимемо вигляд, що її не існує чи намагатимемося її приборкати.

Ці складові особистості у кожного різні. Якщо переважає суворий «Дорослий», то людина живе у полоні норм, правил, обов'язків. Якщо — «Дитина», то вона підкоряється власним примхам, імпульсам, що бувають непередбаченими. Найкраще, якщо існує рівновага, де «Дорослий» приймає відповідальні та зважені рішення.

Отже, проаналізувавши свої відчуття реченнями «Я мушу», «Я хочу» і «Я вирішую», ви можете усвідомити, чим керуєтесь у власному житті. Тому важливо навчитися своє «Я повинен» перетворювати у «Я хочу».

Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»

Інструкція. Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» аналогічно з реченнями «Я мушу...» і «Я вирішую...».

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Стан стресу викликають стресори:

фізіологічні та психологічні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

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

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

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

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

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

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

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками.

Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в

м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шийі, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось — відчувати знесилання, сонливість, хронічну втоми тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз).

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження — неврози.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу»

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

Стрес – це:

- проблеми на роботі
- особистісні негаразди
- нестабільне матеріальне становище
- психічне напруження
- невдачі, страхи, зриви
- відчуття небезпеки
- ДТП, аварії і т.д.

Вправа « Прихований стрес »

Зазначте приклади, які вас найбільше дратують:

- Хочете зателефонувати, але на лінії постійно зайнято.
- Коли хтось без зупину дає вам поради.
- Помічаєте, що хтось стежить за вами.
- З кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.
- Хтось перериває хід ваших думок.
- Хтось без причини підвищує голос.
- Погано почуваєтеся, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
- Вітаєтеся з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
- Розмовляєте з людиною, яка вас знає «краще» за вас.

Якщо вас дратує більше п'яти ситуацій, це означає, що неприємності кожного дня впливають на ваш нервовий стан, ви близькі до стресу або агресії.

Термін **«професійне вигорання»** введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році. Він ввів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, робота яких супроводжується інтенсивним спілкуванням, постійним перебуванням в емоційно навантаженій атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина — людина» до якої входимо і ми — педагогічні працівники.

При цьому підкреслюється, що вигорання — це не втрата творчого потенціалу, а «емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням».

Які ж фактори, сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання? Ось основні з них:

- Пред'явлення завищених вимог і високе робоче навантаження. Сюди ж можна віднести і двозначні, неоднозначні вимоги до виконуваної роботи;
- Відсутність або брак соціальної підтримки з боку колег і начальства;
- Недостатня винагорода за роботу, як моральна, так і матеріальна, а також часта відсутність вихідних та відпусток;
- Неможливість впливати на прийняття важливих рішень;
- Постійний ризик штрафних санкцій (догана, звільнення);
- Одноманітна, монотонна і безперспективна діяльність;
- Необхідність ззовні виявляти емоції, які не відповідають реальним, наприклад, необхідність бути ввічливим, усміхненим;
- Робота з «важкими» учнями;
- Провокувати синдром вигорання можуть хвороби, переживання важкого стресу, психологічні травми (розлучення, смерть близької людини);
- Відсутність будь-яких інтересів поза роботою.

Нині феномен вигорання розглядають як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження. Виділяють 3 основні стадії синдрому професійного вигорання:

1. На рівні виконання функцій, довільного поведіння: забування певних моментів, «провали в пам'яті», збої у виконанні деяких рухових дій.

2. Простежується зниження інтересу до роботи, потреби у спілкуванні (не хочеться бачити тих, із ким педагог спілкується щодня), «у четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно»; наростання апатії до кінця тижня; поява стійких соматичних симптомів (головні болі вечорами; «мертвий» сон без сновидінь, часті застуди); підвищена дратівливість.
3. Особистісне вигорання – втрата інтересу до роботи і життя, байдужість, відчуття постійної відсутності сил; хочеться усамітнитись. На цій стадії людині набагато приємніше спілкуватися з тваринами і природою, ніж із людьми.

Феномен «вигорання» виникає гостро, але проходить певні фази впродовж відносно тривалого періоду та має певні ознаки.

Першою ознакою емоційного вигорання є підвищена активність, коли людина повністю поглинена роботою, забуває про власні потреби, про відпочинок, про їжу. В цей період настає виснаження. З'являється відчуття перенапруження, емоційні та фізичні ресурси вичерпані, людина відчуває втому, яка не проходить після нічного сну, вихідних і нерідко навіть після відпустки.

Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є - особистісна відстороненість. Людини перестає цікавитися професійною діяльністю, у неї майже нічого не викликає емоційного відгуку - ні позитивні обставини, ні негативні. Повністю втрачається інтерес до учасників навчального процесу.

Третьою ознакою синдрому вигорання є - відчуття втрати власної ефективності і падіння самооцінки. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, знижується задоволення роботою. Низька самооцінка, вина і депресія вказують на низьку емоційну грамотність. Людина не може розібратися в собі і в причині своїх почуттів, вона стає не в змозі ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом. Це означає повний особистий і соціальний неуспіх.

Всі ознаки одночасно не виявляються, тому що вигорання – це індивідуальний процес.

Отже, чітко виділимо симптоми «професійного вигорання»:

- Втома, виснаження; Психосоматичне нездужання;
- Безсоння; Негативне ставлення до оточення;
- Негативне ставлення до роботи; Одноманітність видів діяльності;
- Негативна «Я»-концепція; Агресивні почуття (дратівливість, тривожність, депресія);
- Постійне почуття провини.

Професійне вигорання настає тоді, коли самовідданість і турбота про учнів стають надмірними, коли учитель намагається перевершити самого себе у відповідь на запити інших, коли діяльність є малоуспішною.

Вправа « Образ синдрому емоційного вигорання »

Перед вами лежать листи паперу і фарби. Зараз вам потрібно намалювати образ синдрому емоційного вигорання. Як, на вашу думку, він виглядає? Після завершення роботи учителі демонструють свої малюнки та обговорюють зображене.

Психолог. Які відчуття у вас виникли, коли вималювали цей образ? «Що із ним хочеться зробити зараз?» (Учителі роблять із зображеним те, що забажають).

Тестування

Зараз завдяки простого тесту ми зможемо виявити на скільки феномен професійного вигорання торкається кожного із нас.

Отже, завдання полягає у тому, щоб щиро дати відповіді на легкі запитання. Форма відповідей «так» або «ні».

1. Чи вважаєте ви, що помилились у виборі професії?
2. Чи турбує те, що ви стали менш продуктивно працювати?
3. Чи приносить вам задоволення робота з людьми?
4. Чи відчуваєте ви під час роботи постійні психологічні або фізіологічні перевантаження?
5. Чи буває так, що ви довго не можете заснути, бо подумки аналізуєте неприємності, пов'язані з роботою?
6. Чи бувають у вас тривожні очікування: щось має статися на роботі?
7. Чи бувають такі дні, коли емоційний стан стає причиною конфліктів або зниження результативності роботи?
8. Чи вважаєте ви, що робота послаблює не тільки ваші емоції, а й ваші творчі здібності?
9. Чи буває так, що ви працюєте автоматично, без творчого натхнення?
10. Чи дратують вас колеги, які претендують на особливе ставлення й увагу до себе?
11. Чи не ловите ви себе на думці, що атмосфера на роботі здається вам важкою й нудною?
12. Якщо співрозмовник неприємний, чи не намагаєтеся ви обмежити спілкування з ним?
13. Чи буває у вас відчуття, що все набридло й колеги втомлюють своїми проблемами?
14. Чи буває у вас погіршення самопочуття після виробничих конфліктів?
15. Чи відноситеся ви до людей, які цілком присвячують себе роботі?
16. Чи не здається вам, що ви приносите додому негативні емоції?
17. Чи часто ви нервуєте, коли спілкуєтеся з людьми на роботі?
18. Чи не здається вам, що ви витрачаєте надто багато зусиль на ті робочі моменти, які того не варті?
19. Чи працюють із вами такі люди, яких узагалі не хочеться бачити?
20. Чи вважаєте ви, що робота шкодить вашому здоров'ю?

Обробка результатів:

5 балів — на даний час симптоми емоційного вигорання у вас відсутні;

6—10 балів — симптоми емоційного вигорання у вас наявні, але якщо захотіти, то синдрому можна уникнути;

11—13 балів — симптоми у вас дуже помітні;

14 і більше балів — вам необхідно проаналізувати своє життя й піклуватися про оздоровлення.

Вправа «Стаканчик».

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

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття?

Психологічна гра

Психолог читає казку і пропонує учасникам визначити, який герой вам найбільш близький і зрозумілий: принцеса, мудрий радник, стражник, лицар або принц.

Жила собі прекрасна принцеса, яка щиро любила принца із сусіднього королівства. Він також її кохав. Батько принцеси, старий король, був проти їхнього шлюбу, тому наказав зачинити дочку в кімнаті і стерегти її. Коли принц дізнався про це, то написав принцесі листа і таємно надіслав його через людину, якій довіряв. У листі він умовляв її втекти від батька й обіцяв, що вона стане його дружиною, тільки-но з'явиться в його замку.

Принцеса попросила поради в старого радника батька, котрий знав її змалечку та якому вона довіряла. Мудра людина довго зважувала всі «за» і «проти» і заявила, що ризик дуже великий, і принцесі краще відмовитися від утечі.

Незважаючи на застереження мудрого радника, принцеса все ж вирішила втекти. По допомогу вона звернулася до вартового, який охороняв її двері. Той, злякавшись гніву старого короля, не погоджувався допомогти. Тоді принцеса пообіцяла щедро нагородити його золотом і коштовностями. Вартовий залишив двері відчиненими, і принцеса втекла із замку.

За стінами замку ріс густий ліс, через який їй слід було йти до свого принца. Принцеса злякалася, і тому відчула величезне полегшення, коли побачила лицаря, з якимсь колись познайомилася у своєму замку.

Ніч застала їх у лісі на півдорозі. Було зрозуміло, що ночувати доведеться тут-таки. Принцеса хвилювалася, і лицар зізнався, що давно захоплений її красою, і запропонував разом провести ніч. Принцеса, звичайно, утекла б, але куди? Залишитися в лісі на самоті вона дуже боялася, тому погодилася на пропозицію лицаря. І не помітила, що за кронами дерев сховався посланець принца.

Уранці лицар провів її до замку принца і зник. Прийшовши до свого коханого, принцеса не знала, що посланець доніс господареві про те, що він бачив. Тому принц відсторонив її від себе і наказав відправити до батька, не слухаючи пояснень.

Інтерпретація результатів

Поведінка якого з героїв виявилася для вас найзрозумілішою?

Якщо ви обрали принцесу, то ви чутливі, емоції часто беруть гору над розумом. Чи не дозволяєте ви своїм учням «сідати вам на голову»? Ви, як правило, добре відчуваєте співрозмовника: знаєте його настрій, вибираєте правильний тон і необхідні слова. Вам удається на уроці створити сприятливу атмосферу, але з дисципліною у вас проблеми.

Якщо вам зрозуміле поведження і дії радника, то вас можна вважати мудрою, ґрунтовною людиною. Ви послідовні у своїй діяльності. Чітко формулюєте завдання і прагнете їх виконати. Від учнів вимагаєте дисциплінованості й відповідальності. Прагнете самовдосконалення.

Якщо ви обрали вартового, то можна говорити про те, що ви чітко знаєте, чого хочете досягти у своїй кар'єрі. Вас можна вважати реалістом. Життєвий досвід дозволяє знайти золоту середину між високими вимогами інших і здоровим егоїзмом. Бути на задньому плані – не для вас. До своєї діяльності підходите творчо, тому на уроках у вас панує атмосфера креативності.

Якщо ви схвалили дії лицаря – ви практична людина. Однак часто у своєму поведженні керуєтесь приказкою «Моя хата скраю». Ваша діяльність часто формальна, оскільки ви не завжди послідовні в покараннях, заохоченнях і контролі за своїми учнями.

Якщо ви обрали принца, то можна стверджувати, що ви дотримуєтесь раз і назавжди вироблених принципів. Для вас важливі внутрішній світ людини, принципи, за якими вона живе. Ви досить консервативні, важко звикаєте до всього нового. У навчально-виховному процесі часто використовуєте педагогічний досвід інших учителів, сумніваючись у власній творчості.

Руханка

Один учасник грає роль іменинника. Інші мімікою і жестами показують те, що хочуть йому подарувати. Учасник повинен відгадати подарунки.

Вправа «Самопізнання»

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності. Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

Як допомагають у житті

№ Сильні сторони Де і як ними можна скористатися

1
2
3

1. Визначте та напишіть 3 вчинки, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.

Вправа „Як подолати стрес.” (правила душевної рівновали) Пам’ятки.

Мозковий штурм(учасники пропонують варіанти, а тренер записує їх на дошці)

Вправа-релаксація «Книга мого життя»

Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю своїй уяві...

Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу — книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожную удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло — і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клекоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів.

Скажіть «дякую» всім своїм учителям — життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радості, гіркоту поразки й радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, — вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходиночок.

А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі.

Рефлексія: ви мали змогу перегорнути книгу свого життя. Поділіться своїми думками, враженнями та дайте відповідь на запитання:

Що ви відчували, коли подумки гортали цю книгу (хвилювання, піднесення, радість, сум або просто нічого не відчували)?

Коли перегортали сторінку дитинства, ким хотіли стати?

Заключна частина.

Вправа « Від щирого серця»

Давайте зараз зазирнемо до своїх сердець і віднайдемо там найдорожче для нас цієї миті... Пропоную від щирого серця подарувати ці здобуті скарби всім учасникам. І хай ці скарби примножаться у кожного!..

Потім учасники отримують паперові серця і пишуть на них побажання іншим (частинку чогось найкращого зі свого серця). Далі прикріплюють їх на велике «серце», яке прикріплене до дошки.

Притча «Найважливіші речі»

Один юнак увесь час непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів мудреця.

- 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 кинув, 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, діти, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе. Крім цього, твоє життя все одно буде повним.

- Дрібні камінці – це також важливі для людини речі: робота, дім, матеріальний добробут.
- А пісок – дрібниці. Які насправді не мають жодного значення.
- Де які люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок. І в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому перед усім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Важливим є усвідомлення значущості впливу власних думок на поведінку і здоров'я. Що частіше ми дозволяємо собі негативні думки, то більше програмуємо себе на погане. І навпаки, позитивні думки допомагають нам почуватися краще і впевненіше, дають змогу конструктивно підходити до будь-якої ситуації й діяти розсудливо та ефективно.

Не слід порівнювати свою особистість із чиеюсь інше. *Правда така:* ви – не гірший, ви – не найкращий, ви – це ви і тільки ви. *Увесь секрет справжньої роботи:* необхідно мати адекватне й реалістичне уявлення про себе, з яким ви можете жити. Якщо ваше уявлення про себе – міцне і цілісне, ви відчуваєтеся затишно і спокійно, якщо ні – відчуваєте тривогу і дискомфорт.

Дуже важливо пам'ятати, що потрібно навчитися любити і поважати себе, аби поважати інших.

Потрібно пам'ятати, що не може бути такого вчителя, який би подобався всім. Одні шукають у педагогові чуйну матір, другі – вимогливого і справедливого батька, треті – ентузіаста, а четверті – ерудованого інтелектуала. Один учитель не може виправдати всіх цих очікувань. *Існує така формула щастя: «Будь тим, хто ти є, і роби те, що можеш».* Якщо людина обрала свій стиль діяльності і поведінки, вона максимально повно й творчо виявляє себе, може отримувати задоволення від самого процесу життя. Якщо ж вона намагається жити «правильно», то задоволення доводиться шукати лише в оцінці інших. А серед них, на жаль, завжди трапляються незадоволені.

Важливе у роботі вчителя – це віра в людей, незламна впевненість в успіху справи, за яку взявся. Життєві здобутки не даються без терпіння. Кажуть: «Господи, дай мені сили змінити те, що я можу змінити, терпіння – прийняти те, що я не можу змінити, і розум – відрізнити одне від іншого».

Пам'ятайте - ідеальних людей не буває, тому усі час від часу помиляються, але кожен реагує на невдачу по-своєму. Якщо Ви не даєте собі права на помилку і картаєтесь за кожну невдачу, поява у Вас синдрому емоційного вигорання – це цілком прогнозована річ. Тому стикаючись із труднощами інколи варто говорити собі: «немає нічого поганого, що не вийшло добре», «все найскладніше уже позаду», «я не один, разом ми впораємось», «могло бути і гірше». Такі прийоми позитивного мислення на перший погляд можуть здатися примітивними, але на практиці вони вже тривалий час доводять свою ефективність. І ще частіше посміхайтесь, пам'ятайте: посмішка має ефект дзеркала – посміхніться і ви побачите посмішку у відповідь.

Тому, шановні колеги, я певна: дамо ми можливість завітати до нас синдрому професійного вигорання чи ні — залежить більшою мірою саме від нас.

Вправа „Пісочний годинник”

— Чи здійснились ваші очікування?

— Які знання ви здобули?

— Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

— Що ви взяли особисто для себе?

- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа-рефлексія «Крок—раз!»

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.