

**Програма тренінгу**  
**«Психологічна компетентність педагогів»**  
**Пояснювальна записка**

Вимоги до психологічної компетентності вчителя постійно зростають, що пов'язано, зокрема, із новими соціальними запитами до рівня освіченості молодої людини й гуманізацією навчально-виховного процесу в школі. Підвищити рівень психологічної компетентності вчителя лише за рахунок збільшення обсягу його психологічних знань неможливо. Потрібна перебудова ідейних настановлень вчителів, «звільнення» їх від обов'язкових виховних стандартів, переорієнтація на нові цінності в інтересах розвитку особистості кожного учня як суб'єкта життєтворчості, носія здібностей.

Програма розроблена на допомогу вчителям формувати та укріпити впевненість у обраній спеціальності, навчити професійно діяти та спілкуватися, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати творчий потенціал, формувати й розвивати комунікативні вміння та навички застосування інтерактивних методик, підвищити професійну компетентність і самооцінку.

Тренінг складається з 12 занять.

Час проведення 1 година.

Форма роботи – групова (10 – 15 учителів)

	вправи	час
Заняття № 1	Вправа «Правила роботи»	10 хв.
	Вправа «Знайомство»	10 хв.
	Вправа «Скажи приємне»	10 хв.
	Вправа «Хто Я»	15 хв.
	Вправа «Глибоке дихання»	15 хв.
Заняття № 2	Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.
	Вправа–танець «Спина до спини»	10 хв.
	Вправа «Детектив»	10 хв.
	Вправа «Емоційне дзеркало»	15 хв.
	Гра «Чарівна крамниця»	15 хв.
Заняття № 3	Вправа «Рукостискання»	5 хв.
	Вправа «Подолання»	15 хв.
	Гра «Я у сонячному промінні»	15 хв.
	Експрес–опитування	10 хв.
	Брейк–кава	15 хв.
Заняття № 4	Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»	10 хв.
	Експрес–опитування	10 хв.
	Вправа «Мозковий штурм»	15 хв.
	Рольова гра «Розв’яжи проблему»	
	Вправа «Коло рук»	10 хв.
Заняття № 5	Вправа «Привітання»	5 хв.
	Вправа «Я відчуваю»	10 хв.
	Експрес–опитування	10 хв.
	Вправа «Я переживаю стрес, коли...»	15 хв.
	Вправа «Правила душевної рівноваги»	10 хв.
	Вправа «Заспокой своє тіло»	10 хв.
Заняття № 6	Вправа «Мене звати...»	10 хв.
	Експрес–опитування	10 хв.
	Інформаційне повідомлення «Професійне вигорання»	15 хв.
	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв.
	Вправа «Верба – Тополя»	15 хв.
Заняття № 7	Вправа «Нетрадиційне привітання»	5 хв.
	Вправа–очікування «Квітка–семицвітка»	10 хв.
	Вправа «Різні погляди»	30 хв.
	Вправа–руханка «Малюємо цифри»	5 хв.
	Повернення до очікувань	10 хв.
Заняття № 8	Вправа «П’ять хвилин»	20 хв.
	Вправа «Моє дитинство»	20 хв.
	Вправа «Конверт відвертостей»	20 хв.
Заняття № 9	Вправа «Уповільнення»	20 хв.
	Вправа «Дипломатичний прийом»	10 хв.
	Вправа «Дитина»	10 хв.
	Вправа «Здрастуй, я радий тебе бачити...»	5 хв.
	Вправа «Фізичне почуття»	10 хв.
	Вправа «Релаксація»	5 хв.
Заняття № 10	Вправа «Царівна–Несміяна»	10 хв.
	Вправа «Емоція»	15 хв.

	Вправа «Скажи приємне»	10 хв.
	Вправа «Друкарська машинка»	10 хв.
	Вправа «Зрозумій іншого»	15 хв.
Заняття № 11	Вправа «Хто Я»	15 хв.
	Вправа «Співзвучність»	15 хв.
	Вправа «Несимпатична людина»	15 хв.
	Вправа «Поз 10 хв.иційне спілкування»	1 5 хв.
Заняття № 12	Психомалюнок «Що мене дратує»	10 хв.
	Вправа «Самотність»	10 хв.
	Вправа «Почуття в педагогіці»	10 хв.
	Вправа «Мій портрет»	10 хв.
	Вправа «Школа сьогодні»	10 хв.
	Вправа «Вдячність»	10 хв.

### *Заняття № 1.*

**Мета:** знайомство з учасниками групи, створення позитивної мотивації й зацікавленості у заняттях, взаємної довіри й поваги; ознайомлення з основними правилами роботи тренінгу.

Організаційний момент.

#### Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Хід вправи: учасниками складають і приймають правила роботи групи.

#### Вправа «Знайомство»

Мета: сформувані умови для кращого знайомства, визначити особливості кожного учасника тренінгу, створити відчуття особливого психологічного мікроклімату в групі, де основним принципом є «довіра й повага».

Кожен по колу називає себе так, як би він хотів, щоб його називали на занятті.

#### Вправа «Скажи приємне»

Кожному учаснику пропонується виявити групі або окремому її учаснику підтримку, співчуття або симпатію.

#### Вправа «Хто Я»

Мета: розвиток навичок самоаналізу, формування більш глибоких уявлень про власне «Я», визначення особливостей особистості кожного учасника.

Хід вправи: учасники сидять по колу. Кожному пропонують відповісти на запитання «Хто Я?» двадцятьма реченнями.

Писати треба швидко, довго не роздумуючи. Кожен зачитує відповіді по колу.

Тренер разом із учасниками аналізує результати: яку сторону власного «Я» учителі знають краще? Наприклад, зовнішність, взаємини з оточуючими, моральні риси.

Після цього тренер пропонує учасникам заховати роботу у «скарбничку», обіцяє її поповнювати уявленнями про себе на кожному занятті.

#### Вправа «Глибоке дихання»

Мета: зняття напруження, заспокоєння нервової системи.

Інструкція. Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуваєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 7–8 разів.

Підбиття підсумків.

## **Заняття № 2.**

**Мета:** сприяти виробленню адекватної самооцінки учасників тренінгу.

### **Вправа «Чарівний стілець»**

**Мета:** підвищення самооцінки особистості.

**Хід вправи:** психолог кладе посеред кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього. Потім оголошує цей стілець чарівний – особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Пропонують групі по колу висловити компліменти людині на «чарівному стільці». Той хто сидить на стільці, повертається обличчям до кожного, хто буде висловлювати йому компліменти, і не забував подякувати.

**Рефлексія:** для чого ми це робили? Попросіть того, хто сидів на стільці, поділитися своїми враженнями.

### **Вправа–танець «Спина до спini»**

**Мета:** релаксація, зняття психоемоційного напруження.

**Хід вправи:** учасники повинні знайти собі пару по кольору в одязі, сплітають руки в положенні «спина до спini» і танцюють. Лунає музика, весела, жвава. Музика час від часу зупиняється, а учасникам у цей час потрібно змінити партнера.

**Рефлексія:** учасники діляться пережитими емоціями. Що найбільше сподобалося, розвеселило?

### **Вправа «Детектив»**

**Ведучий** пропонує учасникам тренінгу уявити себе в ролі детективів. Кожний повинен обрати собі об'єкт стеження – одного з членів групи так, щоб той про це не здогадався. У процесі стеження необхідно з'ясувати, який настрій у цього вчителя, вгадати, чому він сьогодні такий. Потім необхідно обговорити результати.

### **Вправа «Емоційне дзеркало»**

Учасники по черзі повинні відобразити внутрішній емоційний стан одне одного та продемонструвати його.

### **Гра «Чарівна крамниця»**

**Пропоную** уявити вам, що ви стоїте у чарівній крамниці, де я – продавець. Кожен може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність, лінощі), яких, на його думку, має забагато і ними може поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких йому бракує. «Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться чи є те, чого потребує «покупець», і що він міг натомість дати.

### **Підбиття підсумків**

## **Заняття № 3.**

**Мета:** сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування, активного слухання.

### **Вправа «Рукоштовкання»**

**Мета:** прийняття членами групи один одного

**Хід вправи:** учасники стають у коло. Тренер пропонує їм обмінятися один з одним рукоштовканням. Слід силою рукоштовкання виказати свої почуття. Під час рукоштовкання називають своє ім'я.

### **Вправа «Подолання»**

**Мета:** активізувати процес мислення, досліджувати уяву учасників про оточуючих, формувати позитивне ставлення до проблеми як «стимулу» досягнення мети.

**Хід вправи.** Поділити аудиторію на дві групи. Дати завдання першій групі: розробити можливі «мотиваційні» варіанти професійного вибору. Другій групі – розробити можливі варіанти «шляхів досягнення» мети (професія вибору чи професійної майстерності). Протягом 10 хв кожна група шляхом обговорення виконує своє завдання та презентує його всім учасникам тренінгу. Увага! Життя – це боротьба. Професіоналізм – це шлях. До чого прагне педагог? Як він досягає педагогічної майстерності? В результаті цієї роботи ми склали план досягнення мети, тобто,

узагальнили досвід досягнення професійного зросту (майстерності), яким можемо обмінятися з колегами.

#### Гра «Я у сонячному промінні»

**Мета:** створити позитивний емоційний настрій на роботу, поглибити рівень знайомства. **Очікування.** Ця вправа дає учасникам можливість для самопізнання, самовираження, створює позитивний настрій.

**Хід вправи.** Кожному учаснику роздані аркуші, на яких намальоване сонечко з промінцями. Дається завдання: в колі написати велику літеру «я», а на промінцях ті найкращі професійні якості, які має учасник. Після обговорення «сонечок» дається рефлексійна установка: «За це Вас можна поважати! За це Ви можете собою пишатись. У житті кожної людини бувають важкі моменти. Зверніться до цього «сонця», нехай воно вас зігріє, надасть вам впевненості й поваги до себе». Увага! Для укріплення цього почуття й для формування дружніх зворотних стосунків можна зробити комплімент учасникам, особливо тим, хто, на вашу думку, зараз потребує психологічної підтримки.

#### Експрес-опитування

- Чи було у вас у дитинстві прізвисько?
- Чи важливо під час спілкування завжди уникати конфліктів?
- Чи важливо під час конфліктів уміти прощати, поступатися в деяких випадках? Чи потрібне людині спілкування?
- Що дає спілкування для розвитку особистості?

**Брейк-кава.** Вільне спілкування, чай сприяє формуванню доброзичливих стосунків, створює атмосферу взаємодовіри.

#### Заняття № 4.

**Мета:** формування вмінь вирішувати конфліктні ситуації, попереджувати їх виникнення, поважати особистість кожної людини.

#### Вступ

Психолог. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей – досить тонкий і складний процес. Кожен із нас вчиться цього все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. І, на жаль, досить часто ми потрапляємо у конфліктні ситуації. Вони вносять напруженість у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати, а конфлікти у школі не сприяють ефективному навчально-виховному процесу. Чим менше виникає конфліктів, тим краще можуть порозумітися вчителі та учні, тим тепліше й довірливіші їхні стосунки.

#### Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

**мета:** зняття психоемоційного напруження.

**Хід вправи:** всі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує вислів, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...»

#### Експрес-опитування

**Мета:** актуалізація знань учасників тренінгу.

**Інструкція.** Письмово або усно дайте відповіді на запитання:

1. Як ви вважаєте «конфлікт» і «конфліктна ситуація» – це синонімічні поняття?
2. Пригадайте конфліктну ситуацію, яка траплялася з вами у шкільному колективі.
3. Як ви почувалися в конфліктній ситуації?
4. Як ви розв'язали цю конфліктну ситуацію?
5. Як ви вважаєте, конфлікти приносять шкоду чи користь?

#### Вправа «Мозковий штурм»

**Мета:** визначити поняття «конфлікт», головні причини конфліктів та систематизувати їх залежно від джерела.

Хід вправи: психолог звертається до групи із запитанням: «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей фіксують на дошці або аркуші паперу. Після цього аналогічно зясовують причини конфліктів. Названі причини поділяють на об'єктивні та суб'єктивні.

#### Рольова гра «Розв'язи проблему»

Мета: опрацювати конструктивні стратегії виходу з конфліктних ситуацій.

Хід вправи: психолог ділить усіх учасників на 4 групи. Кожна група виконуватиме відведені їй ролі: перша група – вчителів, друга – учнів, третя – адміністрації, четверта – батьків. Кожній групі треба виконати 3 завдання.

1. Написати перелік причин, які можуть призвести до конфліктних ситуацій відповідно до своїх ролей.
2. Вигадайте або згадайте якусь конфліктну ситуацію зі шкільного життя і розіграйте її відповідно до своїх речей.
3. Кожна група обирає одну проблему і пропонує шляхи її розв'язання відповідно до своїх ролей і використовуючи отримані знання.

Рефлексія: як ви почувалися під час гри і як ви почуваетесь після її завершення?

#### Вправа «Коло рук»

Мета: розслаблення.

Інструкція. Візьміться за руки, уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові, уявіть, як він збільшується, його сила переходить у праву руку і вливається в долоню того, хто сидить праворуч, збагачується його любов'ю та рухається далі по колу. Потім любов повертається, збагачена від сердець інших учасників групи.

Рефлексія;

- Що вам спадало на думку під час виконання цієї вправи?
- Чому все відбувалося саме так?

Підбиття підсумків.

### **Заняття № 5.**

**Мета:** з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

#### Вправа «Привітання»

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

Хід вправи: учасники сідають у коло, кожен по колу називає своє ім'я і вітається з групою.

#### Вправа «Я відчуваю»

Мета: уточнення почуттів присутніх на тренінгу.

Хід вправи: учасники тренінгу по колу продовжують вислів «Сьогодні я відчуваю...»

#### Експрес-опитування.

- Що таке стрес?
- Чи були у вас стресові ситуації?
- Які емоції вас супроводжували?
- Як ви поводитися?

Інформаційне повідомлення «Подолання стресів».

#### Вправа «Я переживаю стрес, коли...»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Хід вправи: по колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»

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.

#### Вправа «Правила душевної рівноваги»

**Мета:** розвиток групової згуртованості.

**Хід вправи:** учасники об'єднуються у кілька груп, кожна з яких повинна написати і презентувати, як зберегти душевну рівновагу в стресовій ситуації.

**Вправа «Заспокой своє тіло»**

**Мета:** розслаблення.

**Інструкція:** необхідно викликати напруження м'язів, потім – розслаблення та відчуття теплоти. Спочатку щосили напружте м'язи живота, ніг. Стисніть зуби, напружте обличчя. Потім відпустіть зуби, послабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте цю вправу тричі. Тепер сконцентруйтеся на кожній частині свого тіла, починаючи зі ступень. При цьому говоріть собі: «Мої пальці теплі та розслаблені...»

**Підбиття підсумків**

### **Заняття № 6.**

**Мета:** формування вмінь самодіагностувати вияви «професійного вигорання» та фактори, які його зумовлюють, створити стратегію запобігання «професійному вигоранню».

**Вправа «Мене звати...»**

**Мета:** підготувати групу для подальшої спільної роботи й створити позитивний настрій. **Хід вправи:** група стає по колу. Перший учасник пише на ватмані своє ім'я й ще щось, пов'язане з іменем, потім передає аркуш наступному учаснику. Кожен наступний учасник робить те саме. Після того, як останній учасник напише своє ім'я, ватман вивішується на стіну і залишають там протягом усього заняття.

**Експрес–опитування.**

- Чи переживали ви критичну ситуацію?
- Що стало причиною виникнення такої ситуації?
- Як ви почувалися в цій ситуації?
- На вашу думку, чи було це «професійним вигоранням»?

**Інформаційне повідомлення «Професійне вигорання».**

**Вправа «Мозковий штурм»**

**Інструкція.** Запропонувати способи запобігання та подолання «професійного вигорання»

**Психолог.** Спеціальні психологічні вправи допоможуть вам засвоїти навички саморегуляції, які допоможуть уникнути появи «професійного вигорання».

**Вправа «Верба – Тополя»**

**Мета:** формування навичок саморегуляції.

**Хід вправи:** учасники стають у коло. Їм пропонують розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, розслабити руки вздовж тулуба. Вони – плакучі верби, гілки, які плавно розгойдує вітерець. Виконуючи це завдання, потрібно розслабитися. Потім плавно підняти руки вгору, прогнути їх, випростатися, зробити глибокий вдих. Поставити п'ятки ніг разом і носки нарізно. Тепер кожен із них – струнка, гнучка тополя, яка не боїться ні вітрів, ні бурі – вона сильна, могутня.

**Рефлексія:**

- Як ви почувалися під час виконання цієї вправи?
- Як ви зараз почуваетесь?

**Підбиття підсумків.**

### **Заняття № 7.**

**Мета:** гармонізація Я–концепції педагога і його уявлень про себе, активізація процесів особистого саморозвитку та самовдосконалення.

**Вправа «Нетрадиційне привітання»**

**Мета:** сприйняття учасниками групи один одного.

Хід вправи: учасники ходять по кімнаті й за командою ведучого при зустрічі вітаються долонями, коліними, чолом, боком.

#### Вправа–очікування «Квітка–семицвітка»

Мета: визначення очікувань групи.

Інструкція. Кожен із нас, напевно, пам'ятає казку про «Квітку–семицвітку», яка виконувала бажання. Зараз на пелюстках кожен із вас напише, що він очікує від цього заняття.

#### Вправа «Різні погляди»

Мета: продемонструвати учасникам тренінгу вплив установок на сприйняття особистості.

Хід вправи: об'єднати учасників у дві групи. Одній групі дати фотокартку людини, сказавши, що це фото злодія. Запропонувати їм описати цю людину. У цей час іншій групі показати таку саму фотокартку і сказати, що це відомий дитячий лікар. Коли учасники групи збираються через кілька хвилин усі разом, запропонувати кожній групі описати цю людину (який характер, поведінка, манера спілкування), не називаючи, хто вона. Описи будуть протилежними.

Рефлексія: про що свідчить вправа? На опис людей вплинула установка. Установка має вплив на наші уявлення про себе та навколишній світ, добро чи зло, погане чи хороше. Одні установки ми робимо самі собі. Інші нам роблять наші батьки, вчителі, друзі. У дитинстві людина схожа на відкриту чисту книжку – що в неї записують, те вона і збереже на своїх сторінках до кінця життя.

#### Вправа–руханка «Малюємо цифри»

Мета: зняття фізичного та емоційного напруження, покращення настрою в групі.

Хід вправи: учасникам пропонують малювати у повітрі цифри різними частинами свого тіла: 1 – намалювати носом, 2 – правим плечем, 3 – лівим плечем, 4 – правою ногою, 5 – лівою ногою, 6 – ліктем правою руки, 7 – ліктем лівої руки, 8 – коліном правої ноги, 9 – коліном лівої ноги, 10 – сідницями. Вправу повторити.

#### Повернення до очікувань

Учасники тренінгу забирають свої очікування–пелюстки, якщо вони справдились.

### *Заняття № 8.*

**Мета:** розвиток позитивного ставлення до самого себе, осмислення саморозкриття як способу гармонізації зовнішнього і внутрішнього «Я».

#### Вправа «П'ять хвилин»

Мета: нейтралізувати емоційну напругу, закріпити прагнення вчителів до досягнення внутрішньої рівноваги.

Вправа починається зі слів психолога: «Уявіть, що йдете до автобусної зупинки і бачите, як під'їжджає ваш автобус. Що ви зробите? Спокійно скажете собі, що скоро підійде другий, та не поспішатимете або стрімголів побіжите до нього, щоб зберегти п'ять хвилин? Подумайте про те, що вам вдалося наздогнати автобус і, тяжко дихаючи, ви протискуєтесь між пасажирами. П'ять хвилин у вас у запасі. Що ви робитимете протягом цих п'яти хвилин, які ви заощадили ціною таких зусиль?».

Під час групового обговорення часто з'ясовується, що вчителі постійно кудись квапляться, прагнучи зберегти кожен хвилину навіть тоді, коли в цьому немає особливої потреби. Багато з них справді не можуть уявити, що вони робитимуть ці п'ять хвилин, і приходять до висновку про абсурдність «стресу квапливості» та його негативний вплив на самопочуття.

#### Вправа «Моє дитинство»

Група сідає колом. Психолог просить розповісти найрадіснішу та найсумнішу події свого дитинства. Обговорення проходить з метою надання психологічної допомоги тим учителям, які мають у своєму досвіді психотравми дитинства.



Відомо, що наявність гострих травматичних подій у ранні роки впливає на стосунки між учителем та учнями. При «випліскуванні» в групі своїх дитячих переживань та груповій підтримці вчитель звільняється від тяжких спогадів.

#### Вправа «Конверт відвертостей»

Мета: формування здатності до саморозкриття.

Хід вправи: ведучий пропонує кожному учаснику вийняти з конверта запитання і відповіді на нього. Запитання складено таким чином, що можна відверто висловитись про те, що хвилює, цікавить членів групи, які їхні цінності, переконання. Запитання:

- Ваша улюблена книга.
- Яку людину ви вважаєте великодушною?
- За якими критеріями ви обираєте собі друзів?
- В якій країні ви хотіли б жити?
- Якщо б вам запропонували спланувати своє життя, які три найважливіші мети ви обрали б?
- Якщо ви протягом одного дня були б невидимі, то як ви цим скористалися б?
- Якщо ви змогли б на один тиждень помінятися місцями з кимось, то кого б ви для цього обрали?

Підбиття підсумків.

#### Заняття № 9.

**Мета:** зняття емоційної напруги вчителів, формування емоційно-позитивного ставлення до дітей, розвиток уміння регулювати свої почуття, демонстрація навичок ауторелаксації.

Чимало жінок-учителів, що мають сім'ї та дітей, перебувають у постійній напрузі через те, що прагнуть зробити багато справ одночасно. Учителі говорять про те, що відчувають постійний страх, що вони «не встигнуть», прискорюють ритм свого життя, не дозволяючи собі «відволікатися на дрібниці». Внаслідок цього стають дратівливими, відчувають перевтому тощо. Втакому стані вони не мають ні сил, ні часу для спокійної урівноваженої бесіди з учнями.

#### Вправа «Уповільнення»

Протягом 15–20 хвилин учасники групи фіксують вільні асоціації на чистому аркуші паперу: слова та фрази, що першими приходять на думку. Після цього всі розбиваються на пари. Партнери зачитують одне одному, асоціації, обмінюються думками. Бесіди тривають 20–30 хвилин. При цьому не слід поспішати. Необхідно насолоджуватися кожною хвилиною спілкування.

Для організації групового обговорення учасники сідають колом. Психолог задає такі запитання: «Хто отримав задоволення від бесіди з партнером?», «Як ви гадаєте, скільки минуло часу з початку нашого заняття?». У групі обговорюються різноманітні переживання внутрішнього, суб'єктивного та реального часу, відчуття, які отримали члени групи, що змогли уповільнитись і що не змогли цього зробити.

Ця вправа уповільнює внутрішні темпоритми, створює енергетичний баланс, стан урівноваженості та стабільності.

#### Вправа «Дипломатичний прийом»

Учасники стають колом і розподіляються: «Перший–другий, перший–другий...». Усі перші номери у грі стають «зарубіжними гостями», другі – «дипломатичними працівниками». Задається такий сценарій: «Ви зустрічаєте в аеропорту зарубіжного гостя. Протягом 5 хвилин необхідно зробити так, щоб ваш гість став почувати себе комфортно, у центрі уваги. Наприкінці в групі обговорюються такі питання: «Хто із зарубіжних гостей відчув до себе справді теплу увагу?», «Про що ви говорили?», «В розмові ви почувалися вільно чи були трохи сковані?» тощо.

### Вправа «Дитина»

Група сидить колом і кожний учасник по черзі дає визначення слова «дитина». Початок першого речення обов'язково включає в себе слова: «Дитина – це...». Далі кожний закінчує речення так, як вважає правильним. При обговоренні психолог акцентує увагу на позитивних визначеннях.

### Вправа «Здраствуй, я радий тебе бачити ...»

Учасники тренінгу звертаються по черзі одне до одного, закінчуючи вислів «Здраствуй, я радий тебе бачити...». Треба сказати щось гарне, приємне, але обов'язково від усього серця, відверто.

### Вправа «Фізичне почуття»

Ведучий просить учасників відтворити послідовно у пам'яті те фізичне самопочуття, яке вони мали під час хвороби, фізичних навантажень, спеки, холоду, травми, болю, здорового сну і т.д. Після цього члени групи діляться своїми емоційними переживаннями.

### Вправа «Релаксація»

Учасники розбиваються на дві групи. Кожна обирає «інструктора з аутогенного тренування», якому можна довірити керувати процесом м'язової релаксації. Обидві групи розташовуються одна навпроти одної, при цьому руки звисають або вільно лежать на підлокітниках чи на колінах. Необхідно добитися максимального розслаблення м'язів рук. Інструктори повинні перевірити, наскільки руки розслаблені. Для цього вони беруть учасника за руку, піднімають її до горизонтального положення та опускають. За характером падіння руки оцінюється ступінь релаксації. У всіх, крім інструкторів, очі заплющені. Вправа виконується під музику.

### Підбиття підсумків

## Заняття № 10.

**Мета:** розвиток та вдосконалення емпатійних здібностей учителів, сприяти міжособистісному спілкуванню.

### Вправа «Царівна Несміяна»

Один із гравців сідає в центрі кола, а інші намагаються розмістити його. Цей гравець може умовно називатися «царівною Несміяною». Виграє той, хто найдовше зміг протриматись і не засміятися. Для того, щоб уникнути затягування гри, можна визначити максимальний час перебування в ролі «Не-сміяни».

### Вправа «Емоція»

Ця вправа сприяє розвитку техніки живого образного спілкування з учнями, пластичності, емоційності і артистизму.

Група сідає колом. Кожний учасник повинен загадати свою психологічну загадку: за допомогою виразу обличчя, пози, рухів, жестів та деяких нейтральних висловів змалювати задуманий ним емоційний стан, який група повинна відгадати.

Потім психолог заохочує всіх обговорити, наскільки точно кожний учасник упорався із загадкою, які засоби зовнішньої демонстрації свого стану в нього найвиразніші – обличчя, руки, інтонація та ін. Які зовнішньокommунікативні засоби йому необхідно змінити, наприклад, явно директивний голос або тверду «вчительську» поставу.

### Вправа «Скажи приємне»

Кожному учаснику пропонується виявити групі в цілому або окремому її учаснику підтримку, співчуття або симпатію.

### Вправа «Друкарська машинка»

Ведучий називає кожному учаснику букви, які той повинен запам'ятати. Якщо в групі 12 осіб, кожному дається по 2–3 букви алфавіту. Необхідно відстукати якийсь вислів, прислів'я, початок вірша, пісні. Замість промовляння букви відстукуються

оплесками долонь. Чим професійніша машиністка (група), тим швидше стукає друкарська машинка.

#### Вправа «Зрозумій іншого»

Кожний член групи повинен протягом 2–3 хвилин змалювати настрої одного з партнерів, тобто уявити собі цю людину, відчуття її стан, емоції, переживання, і описати на папері. Потім усі нотатки зачитуються вголос, а той, чий настрої описували, співвідносить їх зі своїм справжнім станом, підтверджує або ні достовірність проникнення у його внутрішній світ. Обговорення в цьому випадку непотрібне.

Підбиття підсумків.

#### *Заняття № 11.*

**Мета:** з'ясування мотиваційно–потрібнісної сфери та особливостей емоційного стану вчителів, розширення діапазону комунікативних засобів учителя, пошук ефективного індивідуального стилю педагогічного спілкування з учнями.

#### Вправа «Хто я?»

Учасники таємно пишуть на аркушах імя та прізвище особи, що відома всім присутнім (письменника, політичного діяча, актора і т. д.). Потім кожний прикріплює свою записку на спину сусідові, яку можуть прочитати всі, крім нього самого. Психолог пропонує учасникам довідатися «хто я», використовуючи тільки закриті запитання. Наприклад: «Ця людина ще жива?», «Це чоловік чи жінка?», «Це політичний діяч?», «Це вчений?» і т.д.

#### Вправа «Співзвучність»

Двоє учасників, ставши спинами одне до одного, за сигналом ведучого починають віддалятися в різні боки. Вони повинні одночасно оглянутись, але без будь-яких сигналів, тобто відчуття той момент, коли партнер хоче оглянутись, і самому зробити те саме. Потім вони обмінюються своїми відчуттями.

#### Вправа «Несимпатична людина»

Згадайте когось, хто вам не дуже симпатичний. Уявіть, що з цією людиною сталася біда. Опишіть свої «добрі прояви», почуття до неї та вчинки, які ви можете зробити.

#### Вправа «Позиційне спілкування»

Гра проводиться у три етапи. На першому двоє учасників програють ситуацію «Учитель – учень». Можна обрати такі теми: «Учень зірвав урок, учитель викликає його для бесіди», «Учень курить у школі» і т.д. Визначаються комунікативні позиції: учитель виступає суворим, реалізує формально–оцінювальний тип спілкування, учень – виправдовується. Обговорення ситуації в групі тренінгу.

На другому етапі програється така ж сама ситуація, але вже міняються комунікативні позиції: учитель переходить на стиль упрощування, а учень поводить себе зарозуміло, з викликом. Обговорюються причини виникнення ситуацій залежності вчителя від учня, а також можливості уникнення таких ситуацій.

На третьому етапі організується груповий пошук засобів, що допомагають учителю налагодити психологічно повноцінне спілкування з учнями.

Підбиття підсумків.

#### *Заняття № 12.*

**Мета:** зняття психологічних барерів, розвиток емоційної стійкості в різних життєвих ситуаціях.

#### Вправа «Знайомство»

Мета: сприяти саморозкриттю особистості.

Хід вправи: назвати своє імя, 2–3 речення про себе і 1–2 риси, які починаються з тієї літери, що й ваше імя.

Рефлексія:

- Чи складно було вам придумувати риси?
- Які риси виходили на перший план, позитивні чи негативні?

#### Психомалюнок «Що мене дратує?»

Мета: стимулювати спонтанне виявлення почуттів та станів особистості.

Хід вправи: намалювати кольоровими олівцями чи фломастерами малюнок на тему «Що мене дратує?». Потім поділитися з учасниками групи тим, що там намальовано. Після цього психолог забирає малюнки, говорячи: «цього стану роздратування більше немає, ми забираємо і викидаємо».

#### Вправа «Самотність»

Психолог дає завдання: «Згадайте про час, коли ви були особливо самотніми. Постарайтесь на 1–2 хвилини пережити те почуття знову». Після цього учасники обмінюються переживаннями.

У разі необхідності група організовує психологічну підтримку.

#### Вправа «Почуття в педагогіці»

Група сідає колом. Декому психолог роздає картки, на яких зазначена одна людська емоція: радість, гнів, розчарування, підтримка, заохочення, зацікавленість, байдужість, обурення. Учасники, які отримали картки, повинні підготувати невеликий виступ з описом ситуацій навчання та виховання учнів, у якому використання таких почуттів було б педагогічно виправданим. Інші учасники тренінгу доповнюють кожний виступ своїх колег.

#### Вправа «Мій портрет»

Кожний учасник у міру психологічної готовності намагається виразити свої уявлення про те, яким бачить його вся група і кожний її член зокрема. Найголовніше – реакція групи та окремих членів на ці припущення.

#### Вправа «Школа сьогодні»

Мета: стимуляція творчого мислення, групової взаємодії.

Хід вправи: психолог пропонує мікрогрупам створити плакат на тему: «Яку школу ми хотіли би бачити». Потім кожна група демонструє свої роботи, а тренер ініціює обговорення.

#### Вправа «Вдячність»

Мета: активізувати й усвідомити прояви мотивів допомоги.

Інструкція: Подумайте про людей, які вам допомагають, роблять для вас приємні та важливі речі, розуміють вас. Візьміть аркуш паперу й напишіть короткого листа з подякою комусь із цих людей. За бажанням можна зачитати листа.

#### Підбиття підсумків

### Список використаних джерел

1. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 335 с.
2. Романкова Л.М. Оптимізація конфліктної взаємодії в педагогічному колективі: Методичні рекомендації / за ред. З.С.Карпенко. – Івано–Франківськ, 2004. – 68 с.
3. Психологічний клімат колективу / Упоряд.: О.Марінушкіна / За заг. ред. С.Максименко, О.Главник – К.: Главник, 2004. – 96 с.
4. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз / За заг. ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005. – 110 с.
5. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально–психологічне навчання: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.
6. Ліщинська О.А. Порадник практикуючого психолога. – Івано–Франківськ.: Галичина, 2000. – 82 с.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. – С.–Пб.: Питер, 2000. – 384 с.
8. Семиченко В.А. Психология социальных отношений. – К.: Магістр–S, 1999. – 168 с.
9. Семиченко В.А. Психология эмоций. – К.: Магістр–S, 1999. – 128 с.
10. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
11. Психогимнастика в тренинге / Под.ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2002. – 256 с.
12. Ключева Н.В. Технологии работы с учителем