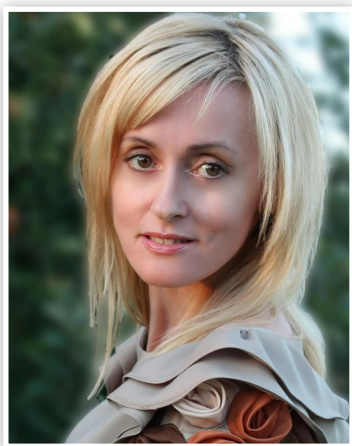


## 4. МАЙСТЕР-КЛАС



**Оксана Василівна Микитин,**  
науковий співробітник  
відділу проектування розвитку особистості  
Інституту обдарованої дитини НАПН України,  
м. Київ, Україна



**Марія Остапівна Семенів,**  
практичний психолог  
Черніївської ЗОШ I-III ступенів  
Тисменицького районної ради,  
Івано-Франківська обл., Україна

### ІНТЕГРОВАНЕ ЗАНЯТТЯ «ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ ВЧИТЕЛЯ»

Мета: психопрофілактика психічного здоров'я педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії самоаналізу як необхідних складових здоров'я учителя.

**Обладнання:** плакати, аркуші, маркери, стікери, мультимедійний супровід.

#### *Хід заняття*

##### **1. Привітання**

**Мета:** створення у групі доброзичливої атмосфери, розуміння і кооперації у групі.

**2. Повідомлення теми, мети і завдань тренінгу.** Учасники повідомляють про свої очікування від заняття

##### **3. Повторення правил роботи в групі**

**Вправа «Будь готовим до нових занять!»**

**Мета:** зрозуміти, що до кожної нової ситуації потрібно ставитися як дослідник, запитуючи себе: які почуття викликає ця ситуація, який позитивний намір стоїть за цим? Що з допомогою цих почуттів я хочу отримати від ситуації?

**Будь готовим до нових знань!**

Якось один чоловік прийшов до наставника й попросив:

– Я хочу, щоб ти був моїм учителем. Допоможи мені пізнати життєву мудрість.

– Гарзд, – погодився вчитель, – розкажи мені про себе.

Учень почав розповідати про свої позитивні якості, про те, як багато знає й скільки всього вміє. Учитель вислухав, а потім дав йому перше завдання.

Але юнак не погодився з ним, вирішив, що це завдання невдале і розпочинати потрібно з зовсім іншого. Він казав: «я вже багато чому навчився, досяг чималих успіхів у житті. Так, можливо, в інших галузях. То чому б їх не перенести на вказану ситуацію!»

Щоб не пропонував наставник, юнак завжди знаходив правильніший спосіб вирішення завдання.

Тоді мудрець дав хлопцю порожню склянку, а сам почав наливати в неї вино з глека. Спочатку склянка наповнилася до половини, потім по вінця, а вчитель наливав і наливав напій. Певний час хлопець спокійно дивився, як вино переливається зі склянки на землю, але згодом не стримався й закричав:

– Досить лити! Ми марно витрачаємо вино!

– Точнісінько так само, як і я марно гаю свій час.

Я міг би тебе навчити багатьом речам, але ти переповнений, як ця склянка.

Юнак запитав:

– То що, мій минулий досвід нічого не вартий?



– Твій спосіб мислення зробив тебе тим, хто ти є зараз. Він дав тобі те, чим ти володієш сьогодні. Але якщо прагнеш більшого, то він не приведе до омріяної мети. Йди собі! І повертайся лише тоді, коли спорожнієш. Коли будеш готовим до нових знань!

#### Коментарі

У кожного в душі величезний захопливий світ. Ті знання, уміння та досвід, які було отримано, привели нас туди, де ми є сьогодні перебуваємо. Продовжити свій шлях розвитку та зростання допоможе пошук нового, іншого та відмінного. Від нас вимагається завжди залишати хоча б трохи місця для нових знань і вражень, незалежно від того, як багато ми дізналися.

Якщо людина переконана, що вона все знає та вміє, в усьому розібралася і може дати відповіді на всі питання, то це обмеження зупиняє її на досягнутому.

«Людське життя – це боротьба між неухваткою та обізнаністю, провітлінням... Як тільки людина припиняє шукати інформацію і знання для себе, то потрапляє в тенета неухватки» (Роберт Кіосакі).

Завдяки чому малюк так швидко пізнає світ? (Завдяки цікавості! Дивіться на світ очима дитини, і відкривайте багато цікавого. До кожної нової ситуації ставтесь як дослідник, запитуйте себе).

Чому ця ситуація, людина, подія з'явилась у моему житті?

Що важливого й позитивного можу зрозуміти завдяки цій ситуації?

Ця ситуація викликає у мене негативні почуття (незгоди, образи, злості, роздратування і т. ін.), а який мій позитивний намір стоїть за цим?

Що за допомогою цих почуттів я хочу отримати від ситуації?

Як інакше (без цих почуттів) я можу досягти бажаного? Що може мені в цьому допомогти?

*Питання для обговорення* – Те, що вимагається від нас – завжди залишати хоча б трішки місця для нових знань і вражень, незалежно від того, як багато ми вже дізналися.

#### 4. Перегляд фрагменту кінофільму «Баламут»

У фрагменті йдеться про те, що кожен учитель потребує уваги як до себе так і до предмету, який він викладає.

#### Вправа «Знаки уваги»

*Мета:* дізнатися, чого не вистачає людині, коли вона говорить про недостатню увагу до себе: підтримки власних дій, нагадування, що вона краща за позитивні оцінки?

Учасники отримують аркуші з написаними важливими для них об'єктами спілкування. Вони мають оцінити кожен запропонований об'єкт знаком «+», «-» або «0» так, щоб:

«+» – поставити навпроти того об'єкта, від кого отримує достатньо знаків уваги;

«-» – поставити тому, хто, на їхній погляд, їх недооцінює;

«0» – поставити навпроти тих, від кого не отримує або майже не отримує знаків уваги.

Чи отримую я знаки уваги, на які заслуговую?

*На роботі від:*

- колег-учителів;
- директора;
- заступника директора з НВР;
- учнів;
- друга, подруги.

*Удома від:*

- батька;
- матері;
- чоловіка, дружини;
- брата;
- сестри;
- дітей;
- сусідів.

*Запитання для обговорення*

– Що ви маєте на увазі, коли говорите, що вам не вистачає уваги оточуючих?

– Чого ж не вистачає: підтримки ваших дій, нагадувань, що ви кращий за інших?

– Для чого ми виконували цю вправу?

– Чи відображаються оцінки інших людей на вашій впевненості у собі? Яким чином?

– Що можна змінити (у собі, своєму ставленні, настановах), щоб почуватися впевненою людиною?

#### Вправа «Життєвий урок»

*Мета:* навчитись вірити в себе та власний успіх. Не думати про проблеми, що виникають, а діяти.

#### Життєвий урок

На початку навчального заняття професор підняв склянку з невеликою кількістю рідини. Він тримав її, поки студенти не звернули на нього увагу, а потім запитав:

– Яка, на ваш погляд, вага цієї склянки?

– 50 грамів!.. 100 грамів!.. 125 грамів!.. – припустили студенти.

– Я й сам не знаю, вів далі професор, – щоб дізнатися про це, необхідно її зважити. Але питання в іншому: що буде, якщо я потримаю так склянку впродовж декількох хвилин?

– Нічого, – відповіли студенти.

– Добре. А що відбудеться, коли я потримаю цю склянку впродовж години? Знову запитав професор.

– У вас заболить рука, – відповів один зі студентів.

– Так. А якщо я ось так протримаю склянку цілий день?

– Ваша рука заніміє, ви відчуєте сильне напруження у м'язах і, навіть, може паралізувати руку, тому доведеться поїхати у лікарню, – сказав студент під загальний сміх аудиторії.

– Дуже добре, – незворушно гнув своє професор, – але чи змінилася вага склянки упродовж цього часу?

– Ні, – пролунало у відповідь.

– Тоді звідки з'явився біль у плечі та напруження у м'язах?

Студенти були здивовані й збентежені.

– Що мені потрібно зробити, щоб позбутися болю? – спитав професор.

– Опустити склянку, пролунала відповідь з аудиторії.

– Отож, – вигукнув професор, – так само відбувається з життєвими проблемами й невдачами. Тримати



їх в голові декілька хвилин – це нормально. Думаючи про них багато часу – почнете відчувати біль. А якщо будете продовжувати міркувати про це надто довго, то це може паралізувати вас, і ви не зможете займатися жодними іншими справами. Важливо обдумати ситуацію і зробити висновки, але ще важливіше відпустити ці проблеми наприкінці дня перед сном. Тоді ви без зусиль щоранку зможете прокидатися свіжими, бадьорими й готовими долати нові життєві ситуації!

Притчу переказав Віталій Червоний

#### Коментар

Необхідно подумати про будь-яку проблему хоча б декілька хвилин і вона опиниться поруч з вами. Якщо ви подумаєте про неї декілька годин, то вона непомітно почне вас затягувати. Якщо будете думати про неї цілий день, вона може паралізувати усю вашу діяльність – ви нічого не зможете робити, оскільки ваші думки лише про проблему.

Справді, про проблему можна думати, але очевидно, що це не дасть жодних результатів та її вага не зменшиться. Якщо ви хочете розв'язати проблему, то потрібно діяти. Вирішіть її або відкладіть на потім, оскільки немає сенсу носити на душі тягар, що паралізує вас.

#### Питання для обговорення

– Яка, на ваш погляд, «склянка води»? Наскільки довго ви її тримаєте?

– Як ви помічаєте, що склянка довго у вашій руці? Що з вами відбувається?

– Чим вона така важлива для вас, щоб надовго затримуватися у руці?

– Заради чого ви довго тримаєте вашу склянку? Що допомагає вам вчасно опустити склянку?

– Що допомагає вам вчасно опустити склянку (розв'язати проблему)?

#### Вправа «Точка опори»

**Мета:** розкрити потенціал внутрішніх ресурсів учасників.

Тренер наводить висловлювання Архімеда: «Дайте мені точку опори, і я переверну світ!». Це висловлювання ми часто чуємо і, можливо також хотіли б знайти цю точку опори. У кожної людини повинні бути «точки опори», що допомагають їй в житті будувати своє щастя: дозволяють бути щасливою, вижити, вистояти, зберегти власну гідність у важких життєвих ситуаціях. Тренер пропонує учасникам написати точки опори. Точками опори людини є:

- віра (в ідею, людину, Бога);
- надія на краще;
- любов;
- природа (тому що людина є її частиною, її творінням, живе за її законами);
- справа, яку людина любить, якій служить з радістю, насолодою, професійно;
- мистецтво і його цінності (література, музика, образотворче мистецтво, театр, кіно);
- люди (не лише мати, друг, дитина, коханий, але знайомі, колеги, люди, з якими людина тут зустрічається);
- людина, її «Я» з усвідомленим почуттям власних чеснот і гідності.

У кожного з нас є сильні сторони: ті, кого ми цінуємо, приймаємо, любимо; ті, хто дають нам відчуття внутрішньої свободи, впевненості у власних силах, наша точка опори.

#### Робота в парах

Учасники отримують завдання: «Спочатку один із вас буде в ролі слухача, інший – у ролі промовця. Упродовж двох хвилин промовець говоритиме про свої сильні сторони. Слухачі можуть уточнювати певні деталі або просити промовців пояснити щось, але не мають права висловлюватися. Промовці не повинні пояснювати, чому вони вважають ті або інші якості сильними сторонами: досить того, що вони у цьому впевнені». Потім учасники обмінюються ролями.

#### Питання для обговорення

– Навіщо ми проводили цю вправу?

#### Вправа «Криничка»

**Мета:** вміння зосередитись на власній меті, працювати над її досягненням, незважаючи на життєві перешкоди.

Цілі визначають стратегію і тактику поведінки людини. Тренер дає завдання трьом учасникам: один буде криничку із сірників, а двоє інших намагаються йому перешкодити, проте вони не можуть торкатися учасника або хитати стіл, тобто заважають словесно. Час виконання – 1–2 хвилини.

Потрібно надати бажаним можливість побувати в ролі будівельника або у ролі того, хто заважає будівництву.

**Коментар тренера.** Той хто будував криничку – будував своє життя. У нього була мета, а ті, хто заважали – були життєвими перешкодами.

#### Питання для обговорення

– Від чого залежить досягнення мети?

– Чи впливають цінності, важливі для людини, на досягнення мети? Як?

**Коментар.** Якщо «будівельник» націлився будувати криничку (власне життя), то йому ніщо не може перешкодити. Так само і в житті: людина, яка має мету і працює над її досягненням та досягає успіху.

«Це неможливо!» – промовила Причина. «Це нерозсудливо!» – зазначив Досвід. «Спробуй...» – прошепотіла Мрія!

#### Запитання для обговорення

– Якби б ви не чули, як оточення відмовляє вас і сумнівається у вашій ідеї, то що могло б зупинити вас в реалізації мрії?

– Які здібності допоможуть вам досягти своєї мети?

– Як ви почуватиметеся через рік, якщо зараз відмовитися від власної мети? А якщо не відмовитися, то що буде через рік?

#### Вправа-руханка «Космічний корабель»

**Мета:** не потураючи емоціям, але і не пригнічуючи їх налагоджувати повноцінні стосунки з людьми, дотримуючись «золотого правила»: якщо те, що ви робите не спрацьовує, зробіть щось інше.

Учасники поділяються на пари. Партнери стають один за одним. Перший учасник виконує роль космічного корабля, а другий – пілота. Пілот кладе



руки на плечі «корабля». «Корабель» заплющує очі й витягує руки вперед – це пристрій для стикування з іншим «кораблем». Завдання пілота полягає у тому, щоб навчитися керувати «кораблем» (важелі керування – плечі партнера) і здійснити стикування з іншим «кораблем». Завдання корабля – намагатися цілком підкоритися «пілоту».

*Питання для обговорення*

- В яких ситуаціях вам важко стримати емоції?
- Кого ще зачіпає те, що з вами відбувається?

#### **Вправа «Розв'яжіть вузли»**

*Мета:* для збереження психічного здоров'я навчитися розв'язувати «вузли», що заважають, шукати допомоги у людей (психолога, особистого консультанта, близької людини), які допоможуть роздивитися «вузли поближче».

Одного разу Будда прийшов до своїх учнів з носовою хусткою. Можливо сам цар подарував йому цю хустку. Будда не брав таких речей і цього разу всі дивилися й думали, чому він несе хустку в руці, нібито кажучи кожному: «Дивися, уважно дивися!»

Усі вдивлялися у хустку, але ніхто нічого не бачив, окрім красивої шовкової носової хустки. Потім Будда почав зав'язувати на ній вузли. Зав'язавши п'ять вузлів, Будда запитав: «це той же носовичок, який я приніс із собою або інший?»

Саріпутта сказав: «Це той же носовичок».

«Саріпутта, подумай ще раз. У тієї хустки не було вузлів, а на цій п'ять. Як же вона може бути тією ж?» – поцікавився Будда.

Тут Саріпутта зрозумів сенс і сказав: «Я зрозумів. Хоча це той же носовичок, але тепер він у вузлах, страждає подібно людині».

«Цілком правильно! Все, що я хочу показати вам, це те, що людина, яка мучиться, в основі своїй не відрізняється від Будди. Я – лише носовичок без вузлів! Ти – носовичок з п'ятьма вузлами. Ці вузли – агресивність, жадібність, брехливість, неусвідомленість і егоїзм».

Потім Будда запитав: «Я спробую розв'язати ці вузли. Подивіться, це допоможе мені розв'язати їх?»

Він потягнув за обидва кінці носової хустки і вузли зробилися ще менше і тугіше.

Хтось вигукнув: «Що ж ви робите? Так вузли ніколи не розв'яжуться. Адже шовк такий тонкий, а ви так сильно тягнете! Вузли стали маленькими, і їх майже неможливо розв'язати!»

«О, ви можете зрозуміти відносно цієї носової хустки. Чому ж ви не можете зрозуміти себе? Хіба ви не в такій же ситуації? Ви тягнете вузли, тому вони продовжують ставати менше і тугіше.»

Потім Будда запитав: «Хто скаже, як розв'язати вузли?».

Один учень встав і запропонував: «Спочатку потрібно підійти ближче і подивитися, як вони були зав'язані».

Він глянув на носовичок і промовив: «Вузли були зроблені таким чином, що якщо ми послабимо їх і дозволимо їм стати більш вільними, вони розв'яжуться. Це не важко. Це прості вузли».

Учень взяв хустку і обережно розв'язав вузли один за іншим.

Будда сказав: «Сьогоднішня проповідь закінчена. Ідіть медитуйте!»

*Питання для обговорення*

- Що допоможе вам не зав'язувати вузли знову?

#### **Вправа «Тактика»**

*Мета:* зрозуміти, що здоров'я формує і правильний відпочинок. А найкращий відпочинок – це зміна виду діяльності. Інтенсивну роботу (розумову або фізичну) необхідно переривати.

– **Я працюю з ранку до вечора!**

– **А коли ж ви думаєте?**

Діалог між молодим фізиком і геніальним Е. Резерфордом. Ви могли це бачити по телебаченню, чути по радіо або дізнатися з газет, але цього разу щорічний світовий чемпіонат проводився в британській Колумбії. Фіналістами стали канадець і норвежець. Їхнє завдання полягало у наступному. Кожному виділяли певну ділянку лісу. Переможцем стане той, хто зуміє повалити найбільшу кількість дерев з 8:00 ранку до 16:00 години дня.

О 8:00 пролунав свисток, і два лісоруби зайняли свої позиції. Вони рубали дерево за деревом, поки канадець не почув, що норвежець зупинився. Зрозумівши, що це його шанс, канадець подвоїв зусилля.

О 9:00 канадець почув, що норвежець знову взявся до роботи. І вони працювали майже синхронно. Раптом за 10 хвилин до 10:00 канадець почув, що норвежець знову зупинився. Він взявся до роботи, маючи на меті скористатися слабкістю супротивника.

О 10:00 норвежець долучився до роботи. Через 10 хвилин на 11:00 він ненадовго зупинив роботу, а канадець радо продовжив працювати в такому ж ритмі, передчуваючи перемогу.

Так тривало цілий день. Щогодини норвежець зупинявся на 10 хвилин, а канадець продовжував роботу. Рівно о 16:00, коли пролунав сигнал про закінчення змагання, канадець був цілком упевнений, що приз у нього в кишені. Можете уявити, як він здивувався, довідавшись, що програв.

– Як так трапилося? – запитав він у норвежця. – Щогодини я чув, що ти на 10 хвилин припиняєш роботу. Як ти примудрився нарубати більше дерев, ніж я? Це неможливо.

– Насправді це просто, – відповів норвежець. – Щогодини я зупинявся на 10 хвилин. Ти продовжував рубати ліс, а я точив сокиру.

*Питання для обговорення*

– Які зупинки ви плануєте здійснити для реалізації наміру підтримки інших ресурсів у стані ефективності?

– Коли ми забуваємо про подібні зупинки, то життя влаштовує їх для нас у різних варіаціях (аж до проблем зі здоров'ям). Ви з цим згодні?

#### **Вправа «Стереотипи»**

*Мета:* правильно сформулювати мету (не дозволяйте стереотипам формувати у ваших думках бар'єри).

**Як правильно ставити мету...**

Йшов лицар пустелею. У нього був довгий шлях. Він втратив коня, шолом та лати. Залишився лише меч. Лицар був голодний та спраглий. Вдалині побачив озеро. Зібрав останні сили і підійшов до води. Біля озера сидів дракон. Лицар схопив меча і почав битись з чудовиськом. Добу бився, другу. Відрубав дракону дві голови. А на третій день впав обезсилений лицар поряд із драконом. Тоді з останніх сил питає дракон:

- А що ти хотів, лицарю?
- Води попити.
- Так пив би...

**Питання для обговорення**

– Якщо на вашому шляху зустрінеться дракон, згадайте цю притчу і поставте запитання:  
– Як я можу відреагувати на нього, крім боротьби?  
– На які мої можливості, потенціал цей дракон хоче вказати?

**Вправа «Про користь переживань»**

**Мета:** зрозуміти, що не потрібно сумніватись у власних силах, необхідно переборювати страхи та не порівнювати себе з іншими.

**Про користь переживання**

На зорі еволюції існував незвичайний за нинішніми мірками ліс: звірі, які в ньому водилися, вміли сумніватись й переживати. Що не звір, то суцільні переживання: з'їв когось – попереживав, посумнівався. Захотів побігати, кістки розім'яти – замислився.

Почався сезон пожеж. У решті лісів усі звірі, хто може бігти, – біжать, а в незвичайному лісі ніхто нікуди не поспішає: переживають, думають, сумніваються. Давно це було. Невідомо, чим скінчилися б їхні переживання, але з того часу не існує незвичайних лісів...

Переживання і непевність, сумніви – це надзвичайно сильна перешкода. Але якщо вони з'являються – не бійтеся. Вони наші союзники.

**Питання для обговорення**

- Коли сумніви і непевність переважали, як ви почувалися?
- Що стало з нашою мрією, бажанням, наміром?
- Що додавало сил і впевненості для реалізації мрії?
- Які внутрішні ресурси, здібності вам допомагали?
- Які зовнішні ресурси (люди, події) вам допомагали?

**Вправа «Образа»  
Картопля і образи**

Учень запитав учителя:

– Ти такий мудрий. Завжди у хорошому настрої, ніколи не злишся. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.

– Якщо ти на кого-небудь розсердишся і затаїш образу, то візьми картоплину. З одного її боку напиши своє ім'я, з іншою ім'я людини, з якою стався конфлікт і поклади її в пакет.

- Це все? – здивовано запитав учень.

– Ні, – відповів учитель. – Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожного разу, коли на кого-небудь образишся, додавати до нього картоплю.

Учень погодився. Проїшов деякий час. Пакет учня поповнився ще декількома картоплинами і став досить важким. Його незручно було постійно носити. До того ж та картопля, яку поклав на самому початку стала псуватися. Вона покрився слизьким брудним нальотом, що проріс, деякий зацвів і став давати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

– Це неможливо носити з собою. По-перше, пакет важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй що-небудь інше.

Але учитель відповів:

– Таке ж відбувається у тебе в душі. Коли ти, на кого-небудь образишся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь, але одразу цього не помічаєш. Потім каменів стає все більше. Вчинки перетворюються на звички, звички – в характер, що народжує негативні вади. Я дав тобі можливість постежити цей процес з боку. Кожного разу, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібний тобі цей камінь. Наші вади породжуємо ми. А чи потрібно Вам тягати мішок гнилої картоплі всередині?»

**Питання для обговорення**

Перед тим як образитися, необхідно задуматися:

- Чи потрібно це мені?
- Для чого вам ображатися?
- Якими конструктивними діями ви можете досягти такого ж результату, не ображаючись?

**Вправа «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу»****«Стаканчики»**

**Мета:** вміти чітко формувати мету (здоров'я та внутрішні ресурси).

Для проведення необхідно підготувати одноразові пластикові стаканчики для кожного учасника, ножиці, клей, різні намистинки, мотузочки, кольоровий папір, пластилін – те, що можна використати для творчості у групах із трьох–п'яти осіб. Перед проведенням гри стаканчики потрібно «попсувати»: порізати, зім'яти. Гра проводиться у декілька етапів.

**1-й етап.** «Не носись із проблемою як із писаною торбою»

**Інструкція.** Від мене отримаєте чудові подарунки. Що вам не подобається? Чи не буває так, що життя нам також дарує погані «подарунки»? Як ми реагуємо на такі явища?

Кожен із нас може зазнати невдачі. Хочу запропонувати вам декілька вправ, що допоможуть перемогти невдачу.

**Вправа 1.** Візьміть до рук ваш стаканчик. Вам необхідно тримати двома руками, не випускаючи його з рук, полагодити або зробити з нього щось корисне.

Дозвольте вчителям попрацювати індивідуально, слідкуючи за дотриманням правил. Дехто може полагодити стаканчик, але більшості учасників це не вдається.



### Питання для обговорення

- Кому вдалося полагодити стаканчик?
- Чи зручно було працювати?
- Якби стаканчик був реальною проблемою, чи вдалося б її розв'язати у такий спосіб (не випускаючи з рук)?

Справді, ми інколи намагаємося проблеми відпустити або втратити контроль над ними. Але цей спосіб, як ви вже переконалися, не діє.

Пропоную вам ще одну вправу.

**Вправа 2.** Стаканчик можна випускати. Можна робити з ним що завгодно й використовувати будь-які матеріали, які ви знайдете в кімнаті. А оскільки кожен намагається розв'язати проблему швидше, спробуйте виконати завдання за 3 хвилини. Завдання залишається таким самим. Нам потрібно зробити з вашого стаканчика щось корисне, а потім розповісти про свій витвір.

Дехто з учителів устигне захопити матеріали та інструменти, іншим їх не вистачить, а тому вони будуть змушені чекати (може виникнути суперечка, тоді гру необхідно припинити та розпочати обговорення).

Обговорення необхідно починати питанням: *кому вдалося щось змайструвати?* (за короткий термін мало кому вдається зробити щось цікаве). Можна почути скарги на те, що комусь не вистачило часу, матеріалів чи інструментів. Вам потрібно використати учительські «скарги» та їхні витвори для того, щоб підвести до розуміння: під час розв'язання проблеми недостатньо зусиль лише одного, необхідно об'єднання зусиль та взаємодопомога, до того ж результат не завжди можна отримати швидко.

*Кому не вдалося щось змайструвати? Чому?*

Коли ми розраховуємо на швидке розв'язання проблем і тільки на себе, можемо опинитися в ситуації, коли може не вистачити часу та ресурсів. Який вихід? (учасники швидко знаходять рішення. Якщо це не вдається, можна підказати питанням: як зробити, щоб у нашому колективі всім удалося вирішити проблему зі стаканчиком?)

*II-й етап. «Шукай спільників і тих, хто допоможе»*

**Вправа 3.** У вас спільна проблема: що зробити зі стаканчиком? Але умови дещо змінюються. Можна об'єднатися у групи і розв'язувати проблему спільними зусиллями. Можна працювати кожному над своїм задумом, підказувати один одному, створювати колективні витвори. На роботу надається час залежно від кількості учасників у групі (3 хвилини на кожного). Після закінчення приготуйтеся показати й описати свій витвір.

Складний момент у цій вправі – кількість часу пов'язана з кількістю членів групи, щоб не було ізольованих людей. Ви можете використати такі прийоми для «вирівнювання» часу:

- обмежити кількість членів групи до п'яти осіб;
- дати «преміальні» за продуктивність: додати ще 1–2 хвилини на роздуми групі, в якій менше учасників;
- узяти штраф із групи, де більше учасників, за порушення дисципліни чи відсутність співпраці з окремим її членом.

Стежте за тим, щоб загальний час роботи не перевищував 15 хвилин. Якщо якась група закінчила раніше, запропонуйте вигадати рекламу для її витвору або допомогти іншим. Після закінчення роботи проведіть виставку та обговоріть результати. Зверніть увагу учасників на розмаїття ідей, відзначаючи «плоди» спільної діяльності.

**Тренер.** Колеги, порівняйте свої відчуття, що виникали під час виконання першої, другої та третьої вправи. Коли легше було розв'язувати проблему, а коли цікавіше?

Продовжуйте роботу у групах. На підготовлених аркушах вам потрібно скласти інструкцію щодо того, як розв'язувати проблему. На роботу дається 5 хвилин.

Після закінчення презентуйте результати, підкресліть спільні моменти. Потім «узагальнену інструкцію» можна вивісити в учительській.

Приклад, щоб боротися з проблемами:

- а) не зв'язуй руки, не носися з ними як із писаною торбою;
- б) не чекай, що проблеми розв'яжуться миттєво, потрібна витримка;
- в) знайди собі спільників, не бійся звернутися за допомогою. Дій за прислів'ям одна голова – добре, а дві – краще!;
- г) вір в успіх!

*Питання для обговорення*

Для реалізації наміру, нам здається, потрібні міфічні ресурси, а насправді – необхідніше поряд. Як вчасно виявити ці ресурси? Що в мене є для здійснення наміру?

### **Вправа «Не ускладнюйте ангелам життя» або «Вітаю, щастя»**

**Мета:** зрозуміти, що все залежить від власних сил, і можна мати скільки завгодно щастя.

#### **Чашка й кава**

Група випускників відомого університету, що зробили чудову кар'єру, якось прийшли в гості до свого професора. Під час візиту розмова зайшла про професійну діяльність. Випускники скаржилися нарікали на труднощі та життєві проблеми. Професор запропонував гостям каву та пішов на кухню й повернувся з тацею, заставленою різними чашечками: порцеляновими, скляними, пластиковими й кришталевими. Одні були прості, інші – дорогі.

Розібравши чашки, професор сказав випускникам: «Зверніть увагу, що красиві чашки розібрали, а прості та дешеві залишилися. І хоча це для вас нормально – хотіти тільки краще для себе, та це і є джерело ваших проблем та стресів. Зрозумійте, що чашка не робить каву кращою, скоріше – вона просто дорожча, та не приховує, що ми п'ємо. Насправді все, що ви хотіли – це кава, а не чашка. Та підсвідомо ви вибрали кращі чашки, а потім роздивлялися, кому яка чашка дісталася. Подумайте про життя – це кава, а професійна діяльність, гроші, ваш статус, суспільство – це чашки. Це інструменти для підтримання життя. Те, яку чашку ми маємо не визначає й не змінює його



якості. Іноді, сконцентрувавшись лише на чашці, ми забуваємо насолоджуватися смаком кави.

Більш щасливі люди це не ті, які мають краще, а ті, які здобувають все найкраще з того, що мають... То що ж Ви хочете – кави чи чашки?»

### 5. Підсумок

*Мета:* знайти відповідь на питання про те, як зберегти психічне здоров'я? Не існує готових рецептів і рекомендацій: просто самостійна робота над собою.

#### Притча «Вітаю, щастя!»

Одного разу йшло Щастя лісом і впало в яму, сидить Щастя в ямі і плаче. Йшла повз яму людина, Щастя почуло людину і кричить з ями: «Людино добра! Витягни мене звідси». «А що ти мені даси за це?» – запитує людина. «А що ти хочеш?» – перепитало Щастя. «Я хочу великий і красивий будинок з видом на море, найдорожчий» – каже людина. Щастя дало людині будинок, людина зраділа, втекла до хати і забула про Щастя.

Сидить Щастя в ямі плаче ще голосніше. Проходить інша людина, почуло Щастя і кричить їй: «Людино добра! Витягни мене звідси». «А що ти мені даси за це?» – запитує людина. «А що ти хочеш?» – перепитало Щастя. «Я хочу багато красивих і дорогих машин, різних марок». Дало Щастя людині те, що вона попросила, зраділа людина, забула про Щастя і втекла.

Зовсім втратило надію Щастя. Раптом чує, йде третя людина, гукнуло їй Щастя: «Людино добра! Витягни мене звідси, будь ласка». Людина витягнула Щастя з ями і пішла далі, зраділо Щастя, побігло за

нею і питає: «Людина! А що ти хочеш за те, що допомогла мені?» «Нічого мені потрібно» – відповіла людина. Так і побігло Щастя за людиною, не відстаючи від неї ніколи.

#### Пам'ятка вчителю «Як зберегти психічне здоров'я»

- Не потураючи емоції, але і не пригнічуючи її, налагоджуйте повноцінні стосунки з людьми.
- Емоції, що охоплюють наше тіло, розум та енергію, Вам потрібно розряджати.
- Зосереджуйтесь, якщо хочете з'ясувати суть проблеми.
- Гнів може спонукати до позитивних змін, якщо ви розумно використовуєте його.

Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення цих людей виробити вищу самооцінку, відчуття своєї значущості та індивідуальність.

#### Використані літературні джерела

1. *Турищева Л. В.* Психокорекційні ігри в роботі педагога [Текст] / Л. В. Турищева. – Харків: Вид. група «Основа», 2007. – 160 с.
2. *Баранова Н. П.* Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності [Текст] / Н. П. Баранова. – Харків: Вид. група «Основа», 2009. – 159 с.
3. *Літковська О. В.* 100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться [Текст] / Олена Літковська. – К.: Шк. світ, 2012. – 224 с.

