

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Програма тренінгу стресостійкості

Мета тренінгу – розвиток стресостійкості особистості, шляхом усвідомлення нею своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

##### Заняття 1

Мета: розвивати у студентів позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності.

**Матеріали:** папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.

##### 1. Вправа–привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

##### 2. Гра «Снігова куля».

Мета: розвиток уваги і пам'яті; налаштування на позитивний емоційний настрій.

Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім. я, другий – спочатку ім. я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

##### 3. Інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті».

*Стрес...Цей науковий термін звучить тепер всюди – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах.*

*Можливо, потрібно будь – якою ціною остерігатись негативних емоцій і тікати від стресу? Їхати по можливості із великих міст, менше приділяти уваги тривогам і клопотам, не ставити перед собою ніяких серйозних цілей? Це ж завжди пов'язано із пошуком невизначеності і ризиком, стало бути це є стресогенним. Можливо, потрібно просто тихо жити, оберігаючи здоров'я ?*

Однак автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути і корисним, сприяючи підвищенню сил організму, і навіть називає його «гострою приправою до повсякденного життя».

##### 4. Мозковий штурм «Чим це пояснюється».

*Хотілося б виразити три ідеї.*

**Перша.** Здоров'я – фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

**Друга.** Людина відповідальна за *своє* життя і *своє* здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті **третє.** Збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності ваших можливостей і домагань. Як сказав Станіслав Єжи Лец, «*піднімайся над собою, але не губи себе із виду*».

В перекладі з англ. слово «стрес» – це тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. І зазвичай воно вживалось в техніці. В літературу по медицині і психології слово «стрес» з'явилося більше пів століття тому. В 1936р в журналі «Nature», в розділі «*листи до редактора*», було надруковано коротеньке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сел'є (тоді ще не відомого) під назвою «**Синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами**».

Ще будучи студентом, Сел'є звернув увагу на той факт, що різноманітні інфекційні захворювання мають схожий початок: загальне недомогання, втрата апетиту, температура, озноб, ломота і біль в суглобах. І не тільки інфекції, але і інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, поранення, отруєння) викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Цю реакцію він назвав *стресом*.

*Сел'є виділив три стадії розвитку стресу.*

Перша – **реакція тривоги**, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає **стадія опору**, якщо організму вдається успішно справитися з шкідливим впливом. В цей період може спостерігатись підвищеностресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – **виснаження**. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання. Потрапляючи в складну критичну ситуацію, індивід удається до тактики, властивої всім ссавцям: до втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій один: як утеча, так і акт агресії потребує значної фізичної активності та дає звільнення енергоресурсів. ***Ось уже сотні років старі фізіологічні механізми працюють вхолосту й адреналін ледь не виплескується з нас назовні.***

*Уявіть собі, що по сигналу тривоги автоматично включається вогнегасник, а пожежі і немає, і гасити нічого не треба!* Він буде лише заливати підлогу і псувати меблі в приміщенні. Крім того, кожний раз потрібно перезарядити його, для цього потрібні зусилля. Якщо ж несправжні сигнали тривоги будуть систематичними то виникне ще й і така небезпека: що при реальній пожежі вогнегасник буде пустий.

### **5. Протидія стресу. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить».**

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Дуже важливо позитивно ставитись до помилок дітей (підлеглих). Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

Висловлювання Михайла, майбутнього педагога.

- Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.  
- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід йти, що необхідно вдосконалювати.

- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху.

- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або щось раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо

розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад, Максим написав: «Помилки – це чудово! Я тепер знаю над чим працювати».

### **6. Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».**

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

**Думки першого типу** викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

**Думки другого типу** заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу.

*«Всього лише відображення»*

*Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.*

*Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.*

*Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.*

*Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.*

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?

- Чи варто звертати на них увагу?

- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, контрольною, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з батьками, друзями, вчителями.

### **7. Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття».**

### **8. Вправа «Посмішка по колу».**

Учасники, передаючи посмішку по колу, висловлюють побажання один одному.

## **Заняття 2**

**Мета:** розвивати почуття власної значимості; формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

**Матеріали:** папір, ручки, маркери, картки.

### **Хід заняття**

#### **1. Вправа «Незакінчене речення»**

Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене зовнішнє незалежне оцінювання – це ...»

#### **2. Гра «Відгадай емоцію».**

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки»

– означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні?

### **3. Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»**

#### **4. Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»**

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).

- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніякщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

#### **5. Вправа «Потік вітру»**

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

- Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?
- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчути різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

### **6. Гра «Асоціація».**

Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

### **7. Вправа «Крок – раз!»**

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись 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.

### **Заняття 3**

**Мета:** надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

**Матеріали:** папір, олівці, маркери, картки.

#### **1. Вправа «Мій настрій сьогодні».**

Мета: визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)».

#### **2. Мозковий штурм «Що таке стрес?»**

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Стрес (англ. напруження) – реакція організму на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

#### **3. Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій».**

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

### **Притча про чуму**

Зустрівся якось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

#### **Ознаки стресу:**

- швидко з'являється втома;

– важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;

- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

#### **4. Робота в групах. « Як опанувати стрес?» ( 10хв.)**

Працівники об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

#### **ЕФЕКТИВНО ОПАНУВАТИ СТРЕС МОЖНА ЗАВДЯКИ:**

- умінню керувати своїми емоціями;
- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самостійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації. Релаксація (від лат. – зменшення, послаблення) – поступове повернення до стану рівноваги.

#### **5. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».**

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3–4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку ( 10, 9, 8,... ) ; роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

#### **6.Вправа «Компліменти».**

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

#### **7.Обговорення:**

- Яке враження справило на вас це заняття ?
- Що воно вам дало ?

#### **Заняття 4**

**Мета:** розвивати почуття власної значущості; формувати адекватну самооцінку; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях.

**Матеріали:** папір, олівці, маркери, плакати.

#### **1. Вправа «Незакінчене речення».**

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення « Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

#### **2. Гра «Кому це належить?»**

Кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який-небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування.

### **3.Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»**

#### **4.Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя».**

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтесь на образах, не заздри.

- Як ви розумієте значення виразу: « Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших.» (А.Маарі, арабський поет і мислитель)

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі , що вони « не гірші за інших». Може формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя.

Егоїзм (від лат. Его – «я»)– нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово « завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

#### **5. Робота в групах. Вправа «Уміння і навички протистояння стресам».**

Інструкція: намалювати модель психологічно благополучної людини.

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу я».

Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

#### **6. Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя».**

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

##### **1. Ставлення до самого себе.**

Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а)

чи гадаєш, що значно кращий( б) або гірший (в) за інших?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе;

(б)– можливо , у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти;

(в)– шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

##### **2. Ставлення до інших людей.**

Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б) ?

(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю;

(б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

##### **3. Відчуваюсь господарем свого життя.**

Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі ;

(б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

#### **4. Уміння задовольняти власні потреби.**

Якщо виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б) ?

(а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших ;

(б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

#### **5. Уміння переживати невдачі.**

Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

(б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

#### **Ознаки психологічного благополуччя:**

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.
- Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.
- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.
- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.
- Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.

Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:

- гарні взаємини в сім'ї, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей.

Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а отже, сприяють поліпшенню настрою;

- наполегливість у навчанні, гарні результати у роботі. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;

- упевненість у собі, самовладання, воля.

#### **7. Вправа «Я в майбутньому».**

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?
- Якщо розповідали?
- Чи полюбили ви себе ?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу



### **8. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію).**

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутне, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім працівники беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.»

Обговорення.

### **9. Вправа «Струм по колу».**

#### **Заняття 5**

**Мета:** розвивати соціально-комунікативні навички, формувати адекватну самооцінку та світоглядну позицію особистості; сприяти корекції ситуативної та особистісної тривожності.

**Матеріали:** папір, олівці, маркери, плакати.

#### **1. Вправа «Правила роботи групи».**

Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найголовніші. Пояснити чому, і як, аргумент, – підтвердити це словами з пісні чи вірша. (Наприклад, «Давайте говорити один одному компліменти»...)

#### **2. Вправа «Відгадай настрої».**

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

#### **3. Вправа «Мої цінності».**

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди...
2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей...
3. Я вірю...
4. Найбільш важливі для мене місця, це...
5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності...
6. Я отримую задоволення від...
7. Я хочу...
8. Найважливіші події з мого минулого, це...

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

- Що дала ця вправа?

#### **4. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності».**

**5. Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя» (написати 20 найважливіших для вас цінностей)**

Обговорення.

**ЦІННОСТІ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ НАЗИВАЮТЬ:**

- Здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність;
- вірна дружба;
- дружня родина;

- успіхи у роботі;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- любов; безпека; душевний спокій; цікаве дозвілля; пригоди;
- багато грошей; модний одяг.

### **6. Притча «Найважливіші речі».**

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- *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 кивнув, 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 пригорищу 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, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втрапиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.*

*Він хвильку помовчав, а відтак мовив:*

- *Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.*

*Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:*

- *Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.*

*Обговорення:*

- *Яке враження справила на вас притча?*

- *Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, а які – на пісок?*

*Чому?*

- *Як ви їх розрізняєте?*

- *У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?*

- *Як можна більше дбати про «велике каміння»?*

### **7. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я».**

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це – любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

### **8. Гра «Перешкода».**

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи?Що зрозуміли?

### **9.Вправа «Побажання».**

#### **Заняття 6**

**Мета:** розвивати соціально–комунікативні навички, усвідомлення свого образу «я»; стимулювати мотивацію до інтелектуальної діяльності.

**Матеріали:** папір, ручки, ватмани, маркери.

#### **1. Вправа – привітання «Блукаючі вогники».**

Мета: сприяння відновленню контакту між учасниками та налаштування на роботу в групі.

Учасники сідають у коло.

Інструкція : одному з учасників потрібно сказати своєму сусідові яку–небудь коротку привітальну фразу, наприклад: «Доброго дня!» Сусід має якомога швидше встати, повторити цю фразу й знову сісти, а наступний учасник повинен зробити те саме, й хвиля вставань та повторень б'жить по колу. Виконувати це завдання треба з максимальною можливою швидкістю. Якщо хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого учасника. Цей елемент може бути вербальним чи невербальним. Наприклад, учасник, який сидить напроти того, хто почав гру, встає й говорить: «Доброго дня», а потім двічі плескає в долоні й сідає. Тепер усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати по 5–6 рухів і стільки ж фраз.

#### **2. Гра «Снігова куля».**

Мета: розвиток уяви та пам'яті; створення позитивного настрою, групової єдності.

Кожен учасник придумує собі назву квітки (дерева, міста і т.д.). Усі, сидячи в колі, по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки свою назву чи ім'я, другий – спочатку назву чи ім'я першого учасника, а потім своє і так далі.

- Які почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?
- Чи важко вам було її виконувати?

#### **3. Мозковий штурм «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»**

#### **4.Інформаційне повідомлення «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків».**

Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам'яті та уваги. Ще в Давній Греції розробили багато методів

Розвитку природних задатків. Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою.

**Пам'ять** – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію.

**Інтелект** – (від лат. слова – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.

Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на уроці, післязавтра забути, але запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

#### **5.Вправа «Митець чи мислитель».**

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?
2. Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва?
3. Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?
4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета?

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно).

Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї і пристосовуватися до змін; правопівкульного – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні справи до кінця.

### **6. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?»**

#### **7. Вправа «Джерело енергії».**

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе ця вправа:

- сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;
- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;
- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям;
- тричі повторіть вправу.

#### **8. Вправа «Верба – тополя».**

Мета: навчити елементам ауто релаксації і саморегуляції.

Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба.

«Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитує вітерець». Виконуючи цю вправу, потрібно розслабитись.

Потім ведучий пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п'ятки ніг разом і носки окремо. «Тепер кожний з вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, – ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабились, набрались нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабого, зрозуміти оточуючих, допомагати близьким».

#### **9. Вправа – обговорення «Мої враження від заняття».**

#### **10. Вправа «Посмішка по колу».**

### **Заняття 7**

**Мета:** розкрити сутність гідної, відповідальної поведінки; розвивати самостійність, комунікативність; формувати адекватну самооцінку, способи взаємодії в трудовому колективі.

**Обладнання:** папір, ручки, маркери, фліп-чарти.

#### **1. Привітання. Вправа «Незакінчене речення».**

Продовжити речення «Мої співробітники сказали б про мене, що я...»

#### **2. Гра «Колективне інтерв'ю».**

Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?

- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому?

- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

### **3.Вправа «Коло знань».**

Мета: навчити швидко й ефективно самостійно засвоювати нове.

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка».

Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

#### **Картка 1. Пасивна поведінка.**

1.Пасивні люди порушують свої права через:

- ігнорування особистих інтересів;
- постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами;

- розповідь про свої потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими;

- придушення власних почуттів;

- не висловлювання своїх думок та переконань.

2.Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3.Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4.Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюсь, лише якщо роблю щось для інших».

Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

- Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха...? (Продовжити ряд).

- Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

1) Положення тіла: плечі опущені...

2) Міміка : жалісний погляд...

3) Жести: благальні, захисні...

4) Голос: тихий, несміливий...

5) Слова: увесь час виправдовується, вибачається...

#### **Картка 2. Агресивна поведінка.**

Агресивні люди висловлюють думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поводяться так, ніби принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою».

Але за цим: «Я підкорю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!»

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший». У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець,але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

- Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку ( продовжити): хуліган,розбишака, сварливий...?

- Назвіть ознаки агресивної поведінки:

1)Положення тіла: напружене, загрозливе...

2)Міміка: насуплені брови, пронизливий погляд...

3)Жести: стиснуті кулаки, руки в боки...

4)Голос: сердитий, зневажливий...

5)Слова: погрози, лайка,знущання...

### **Картка 3. Упевнена поведінка.**

- Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважають права інших;

- Діють певним чином, не тому, що відчувають провину чи тривогу, їхні дії природні;

- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;

- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;

- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуваються самі з собою;

- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу.»

Що за цим: «Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є...»

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

- Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку ( продовжити перелік): чесний, справедливий...

- Назвіть ознаки упевненої поведінки:

1)Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода...

2)Міміка: прямий погляд,приятний вираз обличчя...

3)Жести: спокійні, рішучі...

4)Голос: середньої інтенсивності...

5)Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги...

### **3. Робота в групах. «Стрессова ситуація».**

Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких продовжує і аналізує ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивної, упевненої,агресивної.

Ситуація «Протидія стресам на роботі»

1.Планування часу.

2.Обсяг підготовки.

3.Емоційний стан.

4.Реакція ( у випадках успіху чи невдачі).

### **4.Мозковий штурм «Що заважає поводитися гідно і впевнено?»**

### **5. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».**

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;

- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом асертивної поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;

- У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або

Ввічливою вимогою до того часу, якщо ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з втягнуеною в це людиною й так пояснити її;

- У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

### **6. Вправа «Крок–раз!»**

Мета: створення позитивної атмосфери.

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.

### **Заняття 8**

**Мета:** розвивати соціально–комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку та позитивну світоглядну позицію; коригувати особистісну тривожність.

**Обладнання:** папір, маркери, ручки.

#### **1. Вправа – привітання.**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу в групі.

**Інструкція:** один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!»

«Привіт усім, хто вважає себе упевненим!» – Кого стосується цей комплімент, хором відповідають: «Дякую!»

#### **2. Вправа «Незакінчене речення».**

Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

#### **3. Вправа «Твір – казка».**

**Мета:** об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчутти внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе.

**Інструкція:** напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються.

**Інформація для тренера:** звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

#### **4. Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»**

**Мета:** стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини, виділити та відреагувати особистісно значуще.

**Інструкція:** Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання : «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

**Обговорення:** кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

#### **5. Гра «Тух–тібі–дух».**

**Інструкція:** «Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, якщо ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вираз обличчя. Єдине, що можна сказати один одному при зустрічі– три рази повторити слово « Тух – тібі – дух».

**Обговорення:**

- Чи змінився ваш настрій після участі в грі?
- Що відбувається зі злістю, якщо нам стає весело?
- Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій ?

#### **6. Вправа «Вільний».**

**Мета:** через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

**Інструкція:** «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по –новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках

нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

### **Обговорення.**

#### **7. Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку».**

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо. Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи (й часто цілком безпідставно), що невдача – свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїми помилками, ми можемо вдосконалити свої здібності. Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей.

Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

#### **8. Обмін враженнями від заняття.**

#### **9. Вправа «Побажання».**