

## Тренінг

Розроблений шкільним психологом КЗ «Ганнівський НВК»  
Лиманською К.М.

Доброго дня!

Щасливий, хто зумів перетворити професію на хобі, а хобі на професію. Ілля Герчико

Сьогодні мені хотілось би розпочати нашу роботу з невеликого тренінгу, який дасть змогу кожному відчувати себе індивідуальністю. (слайд 1)

У кожного із вас є ручка та папір. На папері ви напишете тост для себе «Що б я собі побажав на день народження». В тості повинна виражатися любов до себе. (слайд 2). На виконання цього завдання дається 5 хв. Після цього кожен озвучує своє побажання.

Молодці!!!! Ми добре попрацювали над цим завданням, адже для нас дуже важливо саме те, як ми відносимось до себе самі, а вже потім як інші до нас. Потрібно за будь - яких обставин любити і поважати себе.

Наступне наше завдання таке (слайд 3). Зараз ми з вами підемо до ярмарки і спробуємо продати там свою погану рису характеру і купити нову – хорошу. Для цього завдання ми повинні написати, що ви продаєте (наприклад – гнів), а що хотіли б для себе купити (наприклад - насолоду). НА ВИКОНАННЯ ДАЄТЬСЯ 5 ХВ. А потім по колу ділимося і обговорюємо, що легше: купити чи продати.

Тож, провівши ці дві вправи, ми чітко розуміємо, що любити і поважати себе - один із важливих факторів виживання в суспільстві. Всі ці критерії ми стараємось донести до дітей і наголосити на тому, що вони є **індивідуальною особистістю**. Одним із важливих факторів є те, що батьки і ми, вчителі, повинні поважати думку дитини і розуміти їх, адже школа для них – це інститут соціалізації.

Кожна дитина - це зернятко, якому потрібно зростати в теплі, добрі та любові, але інколи батьки не чують власних дітей і не прислухаються до них як до особистості, мовляв, я краще знаю, бо я вік прожила. З цієї позиції і розпочинається конфлікт.  
**Пропоную вам переглянути відеоролик «Лист дітей батькам»**

Тож після такого перегляду зайві слова..... (Слайд 4) Я вам пропоную наступну методику « Психологічний малюнок». Ви повинні намалювати два малюнки « Я на роботі», «Я вдома». На цю роботу дається 8 хв., а потім кожен демонструє свій малюнок і характеризує його. Дякую, ви молодці.

**(Слайд 5)** Образа, злість , невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції.

Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує як на справжню.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу **Сельє зазначав**, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

**(Слайд 6) Відома притча про двох мандрівників**, яких мучила спрага. Нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

**Дивились двоє в одне вікно:** один угледів саме багно. А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти, Побачив другий – весна давно!... Дивились двоє в одне вікно .

**(Слайд 7) Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них.** Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

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

(Слайд 8) Тож зараз я б хотіла перейти до наступного нашого питання, або навіть проблеми, яка зараз актуальна – це емоційне вигорання вчителів. Що це таке? Ви і самі розумієте та й знаєте. Лише хотіла б привести декілька фактів та прикладів ситуацій, в яких опиняються вчителі, коли відбуваються зміни в освіті.

Отже, досвід змін полягає в чому(Слайд 9) По – перше, це коли зміни відбуваються не одразу, а поступово. По – друге... (Далі все по слайду).

А зараз давайте поговоримо про нашу позицію зі сторони вчителя(Слайд 10)

Отже, коли вони проходять автоматично, стають нашим повсякденним життям, значить, так усе й могло бути.

Тож давайте розглянемо, що відбувається з людьми, коли вони опиняються в ситуації проведення змін (Слайд 11).

А ось тепер ми можемо підвести підсумки нашої роботи. Яке ж місце освітян? (Слайд 12) А наша з вами задача допомогти їм в цьому. (Слайд 13)

І хотілося б мені закінчити тренінг наступними словами: **«БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ»**

*Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.*

*«Ламати стереотипи й пробивати через упередження – справа не тільки складна, але й фантастично приємна.»*

Джаред Лето

*Дякую за увагу, на все добре! (Слайд 14)*