

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка



ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 016 СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА ДО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Укладач Світлана МИХАЛЬСЬКА



Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2024

УДК 378.147:376.011.3-051-056.2/.3(075.8)

ББК 74.58+74.3я73

ПЗ2

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 3 від 28.03.2024 р.,

Рецензенти:

БОРЯК Оксана – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

МИРОНОВА Світлана – доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

КАБЕЛЬНИКОВА Наталія – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної освіти Херсонського державного університету.

Укладач Світлана МИХАЛЬСЬКА

ПЗ2 Підготовка майбутніх фахівців спеціальності 016 Спеціальна освіта до професійного розвитку: навчально-методичний посібник / укладач: Світлана Михальська [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 234 с.

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7905>

Навчально-методичний посібник містить теоретичні та практичні аспекти підготовки майбутніх фахівців спеціальності 016 Спеціальна освіта до професійного розвитку. Зокрема, подано нормативно-правові засади професійної підготовки фахівців спеціальної освіти; особливості формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами; тренінгову програму професійного розвитку майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти. Матеріали посібника можуть використовуватись здобувачами вищої освіти при вивченні навчальних дисциплін «Практикум з формування готовності до роботи з дітьми з ООП», «Тренінг особистісного зростання вчителя-дефектолога».

УДК 378.147:376.011.3-051-056.2/.3(075.8)

ББК 74.58+74.3я73

© Світлана Михальська: укладання, 2024



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ	6
1.1. Нормативно-правові засади професійної підготовки фахівців спеціальної освіти	6
1.2. Шкідливі впливи на професійну діяльність майбутніх фахівців зі спеціальної освіти.....	14
1.3. Професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної освіти.....	18
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ООП	22
2.1. Діагностика готовності майбутніх фахівців до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	22
2.2. Тренінг «Формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами»	26
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	38
3.1. Розвиток самосвідомості та професійної мотивації	44
3.2. Розвиток професійної ідентичності.....	58
3.3. Розвиток емоційної компетентності	75

3.4. Розвиток позитивного мислення	99
3.5. Розвиток креативності та творчого потенціалу особистості	116
3.6. Розвиток емоційного інтелекту	138
3.7. Профілактика професійного вигорання	164
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	184
ДОДАТКИ.....	188
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	227
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	231



ПЕРЕДМОВА

Однією з важливих умов успішної освіти дітей з особливими освітніми потребами є високий рівень кваліфікації педагогічних кадрів у галузі спеціальної та інклюзивної освіти. Процес особистісного зростання майбутніх фахівців у галузі спеціальної освіти, оволодіння ними необхідними професійними компетентностями проходить під час навчання у закладі вищої освіти, в тому числі під час вивчення навчальних дисциплін «Практикум з формування готовності до роботи з дітьми з ООП», «Тренінг особистісного зростання вчителя-дефектолога».

У навчально-методичному посібнику подано нормативно-правові засади професійної підготовки фахівців спеціальної освіти; ознаки професійного вигорання фахівців спеціальної та інклюзивної освіти; професіограма корекційного педагога; особливості формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами; тренінгову програму професійного розвитку майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

Запропонована тренінгова програма «Професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти» спрямована на професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти (зокрема, на розвиток самопізнання, усвідомлення своєї індивідуальності; підвищення рівня рефлексії; вироблення навиків самоаналізу, адекватної самооцінки і саморегуляції; розвиток професійної мотивації та ідентичності; розвиток емоційної компетентності, позитивного мислення, емоційного інтелекту, креативності та творчого потенціалу особистості; профілактику емоційного вигорання).

Сподіваємось, що запропоновані матеріали сприятимуть особистісному та професійному зростанню майбутніх фахівців спеціальності 016 Спеціальна освіта.



РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Підготовка майбутніх фахівців зі спеціальної та інклюзивної освіти та їх подальший професійний розвиток регулюється нормативно-правовими документами серед яких:

1. Закон України «Про освіту» [37].

Стаття 18. Освіта дорослих зазначає, зокрема на наступному:

- Освіта дорослих, що є складовою освіти впродовж життя, спрямована на реалізацію права кожної повнолітньої особи на безперервне навчання з урахуванням її особистісних потреб, пріоритетів суспільного розвитку та потреб економіки.
- Складниками освіти дорослих є: післядипломна освіта; професійне навчання працівників; курси перепідготовки та/або підвищення кваліфікації; безперервний професійний розвиток; будь-які інші складники, що передбачені законодавством, запропоновані суб'єктом освітньої діяльності або самостійно визначені особою.
- Післядипломна освіта передбачає набуття нових та вдосконалення раніше набутих компетентностей на основі здобутої вищої, професійної (професійно-технічної) або фахової передвищої освіти та практичного досвіду.
- Післядипломна освіта включає: спеціалізацію – профільну спеціалізовану підготовку з метою набуття особою здатності виконувати завдання та обов'язки, що мають особливості в межах спеціальності; перепідготовку – освіту дорослих, спрямовану на професійне навчання з метою оволодіння іншою (іншими) професією (професіями); підвищення

кваліфікації – набуття особою нових та/або вдосконалення раніше набутих компетентностей у межах професійної діяльності або галузі знань; стажування – набуття особою практичного досвіду виконання завдань та обов'язків у певній професійній діяльності або галузі знань.

- Курси підвищення кваліфікації проводяться для набуття здобувачем освіти нових компетентностей у межах професійної діяльності або галузі знань.

- Безперервний професійний розвиток – це безперервний процес навчання та вдосконалення професійних компетентностей фахівців після здобуття вищої та/або післядипломної освіти, що дає змогу фахівцю підтримувати або покращувати стандарти професійної діяльності і триває впродовж усього періоду його професійної діяльності.

Статтею 54. Права та обов'язки педагогічних, науково-педагогічних і наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу передбачається, що педагогічні працівники зобов'язані постійно підвищувати свій професійний і загальнокультурний рівні та педагогічну майстерність.

Згідно **Статті 59. Професійний розвиток та підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників:**

1. Професійний розвиток педагогічних і науково-педагогічних працівників передбачає постійну самоосвіту, участь у програмах підвищення кваліфікації та будь-які інші види і форми професійного зростання. Заклади освіти, в яких працюють педагогічні та науково-педагогічні працівники, сприяють їхньому професійному розвитку та підвищенню кваліфікації.

2. Підвищення кваліфікації може здійснюватися за різними видами (навчання за освітньою програмою, стажування, участь у сертифікаційних програмах, тренінгах, семінарах, семінарах-практикумах, семінарах-нарадах, семінарах-тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо) та у різних формах (інституційна, дуальна, на робочому місці (на виробництві) тощо).

2. Закон України «Про вищу освіту» [31].

Стаття 1. Основні терміни та їх визначення зазначає, зокрема на наступному:

- вища освіта – сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей,

здобутих у закладі вищої освіти (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти;

- здобувачі вищої освіти – особи, які навчаються у закладі вищої освіти на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації;

- компетентність – здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей;

- результати навчання – знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми (програмні результати навчання) або окремих освітніх компонентів.

Відповідно до **Статті 5. Рівні та ступені вищої освіти:**

- Підготовка фахівців з вищою освітою здійснюється за відповідними освітніми програмами на таких рівнях вищої освіти: початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти; перший (бакалаврський) рівень; другий (магістерський) рівень; третій (освітньо-науковий/освітньо-творчий) рівень.

- Здобуття вищої освіти на кожному рівні вищої освіти передбачає успішне виконання особою освітньої програми, що є підставою для присудження відповідного ступеня вищої освіти: 1) молодший бакалавр; 2) бакалавр; 3) магістр; 4) доктор філософії/доктор мистецтва;

- Бакалавр – це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС. Для здобуття освітнього ступеня бакалавра на основі освітнього ступеня молодшого бакалавра або на основі фахової передвищої освіти заклад вищої освіти має право визнати та перезарахувати кредити ЄКТС, максимальний обсяг яких визначається стандартом вищої освіти.

- Магістр – це освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти (науковою установою) у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відпові-

дної освітньої програми. Ступінь магістра здобувається за освітньо-професійною або за освітньо-науковою програмою. Обсяг освітньо-професійної програми підготовки магістра становить 90-120 кредитів ЄКТС, обсяг освітньо-наукової програми – 120 кредитів ЄКТС. Освітньо-наукова програма магістра обов'язково включає дослідницьку (наукову) компоненту обсягом не менше 30 відсотків.

- Доктор філософії – це освітній і водночас науковий ступінь, що здобувається на третьому рівні вищої освіти на основі ступеня магістра. Ступінь доктора філософії присуджується разовою спеціалізованою вченою радою закладу вищої освіти або наукової установи за результатами успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньо-наукової програми та публічного захисту дисертації у разовій спеціалізованій вченій раді. Нормативний строк підготовки доктора філософії в аспірантурі (ад'юнктурі) становить чотири роки. Обсяг освітньої складової освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії становить 30-60 кредитів ЄКТС.

Стаття 6. Атестація здобувачів вищої освіти наголошує на наступному:

- Атестація – це встановлення відповідності результатів навчання (наукової або творчої роботи) здобувачів вищої освіти вимогам освітньої програми та/або вимогам програми єдиного державного кваліфікаційного іспиту.

- Атестація осіб, які здобувають ступінь молодшого бакалавра, бакалавра чи магістра, здійснюється екзаменаційною комісією, до складу якої можуть включатися представники роботодавців та їх об'єднань, відповідно до положення про екзаменаційну комісію, затвердженого вченою радою закладу вищої освіти (наукової установи).

- Заклад вищої освіти на підставі рішення екзаменаційної комісії присуджує особі, яка успішно виконала освітню програму на певному рівні вищої освіти, відповідний ступінь вищої освіти та присвоює відповідну кваліфікацію.

- Атестація осіб на першому (бакалаврському) та/або другому (магістерському) рівнях вищої освіти може включати єдиний державний кваліфікаційний іспит, що проводиться за спеціальностями та в порядку, визначеними Кабінетом Міністрів України. Рішення про присудження ступеня вищої освіти та присвоєння відповідної кваліфікації скасовується за-

кладом вищої освіти у разі виявлення фактів порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності, зокрема наявності у кваліфікаційній роботі академічного плагиату, фабрикації, фальсифікації, у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України.

- Атестація осіб, які здобувають ступінь доктора філософії, здійснюється на підставі публічного захисту наукових досягнень у формі дисертації разовою спеціалізованою вченою радою, утвореною закладом вищої освіти чи науковою установою, які мають акредитовану освітню програму третього рівня вищої освіти з відповідної спеціальності (спеціальностей для міждисциплінарних робіт).

- Дисертації осіб, які здобувають ступінь доктора філософії, відгуки та рецензії на них оприлюднюються на офіційному веб-сайті відповідного закладу вищої освіти чи наукової установи згідно із законодавством. Інформація про утворену разову спеціалізовану вчену раду, дату, час і місце проведення атестації оприлюднюється закладами вищої освіти, науковими установами на своїх офіційних веб-сайтах відповідно до законодавства та подається в електронному вигляді до Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, яке оприлюднює таку інформацію на своєму офіційному веб-сайті. Заклади вищої освіти, наукові установи забезпечують трансляцію атестації здобувачів ступеня доктора філософії в режимі реального часу на своїх офіційних веб-сайтах.

Стаття 9. Освітні програми зазначає, що:

- Освітня програма повинна містити: перелік освітніх компонентів; їх логічну послідовність; вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою; кількість кредитів ЄКТС, необхідних для виконання цієї програми, а також очікувані програмні результати навчання (компетентності), якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти.

- Заклад вищої освіти може самостійно запроваджувати спеціалізації, що зазначаються при присудженні освітньої кваліфікації особам, які успішно закінчили навчання за відповідними освітніми програмами.

- На початковому рівні (короткому циклі) вищої освіти можуть створюватися освітні програми за галуззю знань або групою спеціальностей, якщо це не суперечить відповідним стандартам вищої освіти.

- На другому (магістерському) рівні вищої освіти можуть створюватися міждисциплінарні освітньо-наукові програми, якщо це не суперечить відповідним стандартам вищої освіти.

Стаття 10. Стандарти вищої освіти наголошує на наступному:

- Стандарт вищої освіти – це сукупність вимог до освітніх програм вищої освіти, які є спільними для всіх освітніх програм у межах певного рівня вищої освіти та спеціальності.

- Стандарти вищої освіти розробляються для кожного рівня вищої освіти в межах кожної спеціальності відповідно до Національної рамки кваліфікацій і використовуються для визначення та оцінювання якості вищої освіти та результатів освітньої діяльності закладів вищої освіти (наукових установ), результатів навчання за відповідними спеціальностями.

- Стандарт вищої освіти визначає такі вимоги до освітньої програми:

- 1) обсяг кредитів ЄКТС, необхідний для здобуття відповідного ступеня вищої освіти;

- 2) вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою, та результатів їх навчання;

- 3) перелік обов'язкових компетентностей випускника;

- 4) нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання;

- 5) форми атестації здобувачів вищої освіти;

- 6) вимоги до створення освітніх програм підготовки за галуззю знань, двома галузями знань або групою спеціальностей (у стандартах рівня молодшого бакалавра), міждисциплінарних освітньо-наукових програм (у стандартах магістра та доктора філософії);

- 7) вимоги професійних стандартів (за їх наявності).

- Стандарти вищої освіти спеціальностей, необхідних для доступу до професій, для яких запроваджене додаткове регулювання, можуть містити додаткові вимоги до правил прийому, структури освітньої програми, змісту освіти, організації освітнього процесу та атестації випускників. Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти для відповідних освітніх програм формується у термінах програмних результатів навчання.

- Заклад вищої освіти на підставі відповідної освітньої програми розробляє навчальний план, що визначає перелік та обсяг освітніх компонентів у кредитах ЄКТС, їх логічну послідовність, форми організації освітнього процесу, види та обсяг навчальних занять, графік навчального процесу, форми поточного і підсумкового контролю, що забезпечують досягнення здобувачем відповідного ступеня вищої освіти програмних результатів навчання.

- На основі навчального плану у визначеному закладом вищої освіти порядку для кожного здобувача вищої освіти розробляються та затверджуються індивідуальні навчальні плани на кожний навчальний рік. Індивідуальний навчальний план формується за результатами особистого вибору здобувачем вищої освіти дисциплін в обсязі, не меншому за встановлений цим Законом, з урахуванням вимог освітньої програми щодо вивчення її обов'язкових компонентів. Індивідуальний навчальний план є обов'язковим для виконання здобувачем вищої освіти.

- Стандарти вищої освіти за кожною спеціальністю розробляє центральний орган виконавчої влади у сфері освіти і науки з урахуванням пропозицій галузевих державних органів, що забезпечують формування і реалізують державну політику у відповідних сферах, галузевих об'єднань організацій роботодавців і затверджує їх за погодженням з Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти України за спеціальністю 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 16.06.2020 р. № 799 [34].

У документі представлено стандарт вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта для другого (магістерського) рівня вищої освіти від 05.01.2021 р. № 28 [35].

У документі представлено стандарт вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для другого (магістерського) рівня вищої освіти.

5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта для третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти від 01.12.2023 р. № 1470 [36].

У документі представлено стандарт вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти.

6. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів» від 01 червня 2013 року [32].

У документі представлено кваліфікаційні характеристики посад (завдання та обов'язки, повинен знати, кваліфікаційні вимоги).

7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» від 23 листопада 2011 р. № 1341 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів № 519 від 25.06.2020) [33].

У документі зазначені кваліфікації вищої освіти та подається опис кваліфікаційних рівнів.

1.2. ШКІДЛИВІ ВПЛИВИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Професійна діяльність корекційного педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності фахівця, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Особистість корекційного педагога, його готовність до професійної діяльності вивчали В. Бондар, М. Буйняк, Н. Засенко, А. Каплієнко, А. Колупаєва, О. Мартинчук, С. Миронова, М. Омельченко, Н. Пахомова, Ю. Пінчук, Х. Сайко В. Синьов, О. Хохліната ін. [2; 3; 4; 12; 14; 19; 20; 22; 23; 24; 26; 27; 28; 29; 38; 41; 47].

Професійна діяльність корекційних педагогів в психоемоційному плані є напруженим видом соціальної активності та відзначається великою кількістю присутніх професійних стрес-факторів. Зокрема, виділяють наступні професійні ризики:

- напружена психоемоційна діяльність оскільки діяльність корекційного педагога пов'язана з інтенсивним спілкуванням, орієнтованістю на прийняття позиції партнера і вплив на нього;
 - високі вимоги до відповідальності;
 - психологічно важкий контингент (діти з особливими освітніми потребами та члени їх родини).

Найбільш негативними для професійного становлення педагогів явищами є різноманітні професійні деформації та синдром «професійного (чи емоційного) вигорання» [13; 17].

Професійна деформація виявляється у вигляді намагання маніпулювати людьми, авторитарності, ригідності, некритичності і справляє негативний вплив на професійну діяльність педагога.

Робота фахівців спеціальної освіти здійснюється в таких умовах, що на них діє комплекс несприятливих виробничих факторів різної природи, нервово-емоційного напруження, високої відповідальності.

До числа психологічних стрес-факторів, ефект яких відображається на фахівцях, відносять:

- постійно притаманне робочим ситуаціям відчуття новизни;

- велику кількість контактів з дітьми з психофізичними порушеннями, їхніми рідними, постійне зіткнення з чужими проблемами та чужим болем, з негативними емоціями;
- підвищенні вимоги до професійної компетентності фахівця спеціальної освіти, самовіддачі;
- відповідальність за підопічних;
- постійне включення в діяльність вольових процесів.

До корекційних педагогів ставляться високі вимоги рідними та близькими дітей з особливими освітніми потребами, колегами. Звертаючись до спеціалістів, батьки очікують їхньої зацікавленості, уваги, бажання зрозуміти і допомогти, терпимості та доброзичливості, не завжди відповідаючи взаємністю, що приводить до виникнення так званого асиметричного спілкування (обидві сторони будують своє спілкування, виходячи з різних позицій та перспектив). У результаті формуються нерівноцінні стосунки, що може стати причиною професійного вигорання фахівців спеціальної освіти [15].

Якість роботи фахівців спеціальної освіти, як і її оцінка іншими, значною мірою залежить від аспектів, на які вони не завжди мають можливість впливати. Емоційне напруження, що виникає внаслідок підвищених вимог до професійної компетентності фахівця і водночас низькою можливістю впливу на процес діяльності, може бути одним із чинників розвитку професійного стресу й емоційного вигорання [8].

Його розглядають як багатовимірний феномен, що виражається в психічних і фізіологічних реакціях на широке коло ситуацій в трудовій діяльності людини, при цьому негативні наслідки професійного стресу розглядають в декількох площинах: вплив на результати праці, психічне і фізичне здоров'я самих корекційних педагогів.

Професійні стреси негативно впливають не тільки на ефективність праці, але й на все життя людини, змінюючи її психічне та соматичне становище, що призводить до погіршення здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін.

Напруження на роботі, яке виникає внаслідок підвищених вимог до професійної компетентності фахівця і одночасно низькою можливістю впливу на процес діяльності, може бути одним із факторів розвитку професійного стресу. Зовнішнє середовище вимагає надмірної емоційної напруженості при виконанні професійних обов'язків. У даному випадку спосіб оцінки роботи корекційних педагогів залежить від моментів, які во-

ни не в змозі контролювати. Професійний стрес виникає за причин змісту професії, яка носить в силу її характеристики стресовий характер [30].

Більшість корекційних педагогів, які на певному етапі професійної діяльності відчують на собі не тільки професійну втому, а й всі риси синдрому психологічного вигорання, не розуміють, що з ними відбувається та не володіють інструментами уникнення синдрому або позбавлення від його наслідків. Проте, є такі, які справляються зі стресами, зберігають власне фізичне та психічне здоров'я та вдало виконують професійні обов'язки.

Діяльність людини і, особливо, корекційного педагога через її напружений характер, як правило, супроводжується зниженням працездатності за рахунок порушення функціонального стану, падіння активності психічних функцій тощо. Педагогічна діяльність завжди була і є перенасиченою стресогенами, адже корекційний педагог несе відповідальність перед учнями, їх батьками, перед собою та суспільством. Щохвилини – за життя та здоров'я своїх учнів, постійно – за рівень їх знань, умінь та навичок у навчальному предметі та вплив на розвиток особистості, глобально – за розвиток нового покоління громадян. Праця педагога зазвичай є емоційно напруженою, відбувається в умовах активної міжособистісної взаємодії.

Серед функціональних порушень, які помітні у працівників освітніх закладів, особливе місце з точки зору частоти виникнення та впливу на працездатність займає стан втоми і перевтоми. Підвищена чутливість до стандартних робочих навантажень, швидка стомлюваність і повільне відновлення свідчать про недостатню професійну придатність у такий час. З боку психічної сфери при хронічному стомленні і, особливо, перевтомі спостерігається розлад функції уваги – знижуються її стійкість і швидкість переключення, порушується концентрація, звужується обсяг. Погіршується функціонування оперативної пам'яті, сповільнюються розумові процеси, страждає функція прогнозування, передбачення ситуації. Відзначається зниження вольових зусиль, порушуються витримка, самоконтроль. Розлад функції уваги у корекційних педагогів може призвести до подій, які поглиблюють професійний стрес, пришвидшують формування синдрому професійного вигорання.

Прояви професійного вигорання дуже різноманітні. Зокрема, вигорання може виявлятися у депресивному стані, підвищеній втомлюваності і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, у негативних настановах щодо роботи й життя в цілому.

Чинником, що впливає на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Доведено, що швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Руйнівному впливу піддається фізичне здоров'я й психологічний стан корекційного педагога, що не може не позначатись на працездатності та результатах роботи педагога, негативно впливати і на учнів, і на співробітників.

Ще одним з чинників синдрому «вигорання» є тривалість стресової ситуації, її хронічний характер. На розвиток хронічного стресу у представників комунікативних професій впливають:

- обмеження свободи дій і використання наявного потенціалу;
- монотонність роботи;
- висока міра невизначеності в оцінці виконуваної роботи;
- незадоволення соціальним статусом.

Таким чином, професійний стрес спричиняється взаємодією стресорів, пов'язаних і не пов'язаних з роботою, з особистісними характеристиками корекційного педагога. Взаємодія цих стресорів призводить до утворення симптомів порушення здоров'я і до захворювання. Тривала чи інтенсивна дія стресорів погіршує результати професійної діяльності, призводить до порушення міжособистісних взаємин, є причиною неадаптивних особистісних змін фахівця (емоційної і мотиваційної сфер), погіршення здоров'я. Прояви стресу в педагогічній діяльності різноманітні і поширені. Це передусім фрустрованість, тривожність, виснаження, емоційне вигорання.

У своїй діяльності корекційні педагоги потрапляють у різні ситуації, вирішуючи проблеми, пов'язані з навчанням та вихованням, іноді зазнають психологічного тиску як від адміністрації, так і від батьків, переживають внутрішньоособистісні суперечності тощо. Це вимагає наявності такої значущої риси особистості, як стресостійкість.

Тому корекційні педагоги як представники стресонебезпечної професії потребують захисту. Ефективним способом захисту корекційних педагогів від професійного стресу є формування стресостійкості майбутніх корекційних педагогів на етапі професійної підготовки у закладах вищої освіти та підвищення рівня стресостійкості корекційних педагогів у процесі професійної самореалізації.

1.3. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Розвиток професійно важливих якостей особистості є передумовою досягнення професіоналізму. Важливою умовою «входження» у професійну діяльність є особистісне прийняття саморозвитку як особливого різновиду діяльності.

Професійний розвиток можна детермінувати як розвиток суб'єкта, що відбувається в системі міжлюдських відносин у певній професійній спільноті, який передбачає формування всіх елементів структури суб'єкта діяльності. Професійний розвиток здобувача вищої освіти невіддільний від особистісного.

Усвідомлення професійної ролі, осмислення можливих професійних кроків та наслідків, прогнозування своєї професійної діяльності та її перспектив, здатність до самоконтролю та самовдосконалення утворюють вихідну базу розвитку майбутнього професіонала, зокрема при професійній підготовці у галузі спеціальної освіти [39; 48].

Науковцями різних галузей розробляється категорія «професійної рефлексії». Особливо важливим є питання про зміст цього поняття в межах професій системи «людина–людина», відмітною ознакою яких є насичений психологічний фон, що ускладнює будь-яку технологічну регламентацію професійної діяльності.

А. Іващенко приходять до висновку, що одним із основних психологічних механізмів саморозвитку особистості є рефлексія, а найбільшої актуальності вона набуває саме в юнацькому віці й є основоположною у здійсненні освітньо-професійної діяльності [11].

О. Сагач вважає, що педагогічна рефлексія це осмислення і здатність перетворювати власні особистісні якості та діяльність. У першу чергу це здатність побачити та об'єктивно оцінити себе у власній професійній діяльності, базуючись на аналізі прорахунків та помилок, це вміння брати відповідальність за свої дії та рішення та визнавати право на помилки [46].

Професійна діяльність корекційного педагога виходить за рамки традиційної професійної ролі вчителя. Вона тісно переплітається з різними видами «не педагогічної» діяльності в її класичному розумінні, а саме:

- соціально-педагогічної;
- реабілітаційної;

- консультативно-діагностичної;
- психотерапевтичної;
- власне корекційної та ін.

Всі вони в комплексі забезпечують реалізацію важливої мети – сприяють інтеграції дитини з особливими освітніми потребами в життя суспільства засобами спеціальної освіти та інклюзивного навчання.

Зазвичай, серед особистих та професійних якостей, якими повинен володіти корекційний педагог, виділяють високий рівень інтелекту, пам'яті, мовленнєвої культури, передусім, чітку дикцію, емоційно-виразну вимову, рефлексивність. Також важливою є педагогічна інтуїція, увага, спостережливість. Для фахівця важливо бути комунікабельним і товаришким, знаходити спільну мову з дітьми, вміти спонукати їх до діалогу.

До специфічних рис діяльності корекційного педагога можна віднести:

- меншу наповнюваність класів та подовження терміну навчання дітей з порушеннями розвитку;
- більш широке використання індивідуального підходу (в порівнянні з навчанням дітей, що розвиваються нормально);
- необхідність володіння та використання специфічних засобів, прийомів навчання (жестова мова, піктограми, шрифт Брайля і т.д.), особливих форм організації навчання (корекційно-розвиваючі заняття);
- особливі вимоги до організації освітнього середовища, усвідомлене жорстке керування наочною складовою, часовим режимом та безпекою;
- більш виражений здоров'язберігаючий компонент освітнього процесу, якщо порівнювати з режимом дітей, що нормально розвиваються;
- інтенсивний та тісний контакт з іншими фахівцями, які здійснюють навчально-виховну роботу та психологічний, медичний супровід дітей із порушеннями розвитку.

С. Миронова виокремлює шість розділів у професіограмі корекційного педагога:

1. Характерологічні особливості, що визначають соціальну та професійно-педагогічну спрямованість особистості корекційного педагога.
2. Професійні знання.
3. Професійні вміння.
4. Протипоказання професії корекційного педагога.
5. Професійні шкідливості, супутні педагогічній діяльності корекційного педагога.
6. Кваліфікаційні рівні [22; 23].

Х. Сайко виділяє такі складові професіограми корекційного педагога:

- вміння керувати власними емоціями – емоційна гнучкість та відсутність ригідності у емоційних переживаннях;
- емоційна усвідомленість – усвідомлення власних емоційних переживань;
- здатність до емпатії – вміння співпереживати іншим;
- вміння вчителя розпізнавати емоції учнів;
- мотивація до схвалення;
- демократичний стиль взаємодії із учнями – прагнення педагога створити дружню, невимушену атмосферу в аудиторії;
- вміння організовувати роботу із учнями;
- емоційність – здатність співпереживати, співчувати;
- розвинена інтуїція – здатність учителя бачити поведінку учнів, діяти в умовах дефіциту інформації про них, опираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості [16; 47].

Однією з головних компетенцій майбутнього фахівця в галузі спеціальної освіти Д. Супрун виділяє «компетентність саморозвитку» [48]. Визначаються такі складові цього поняття:

- Когнітивна складова виступає системоутворювальною, оскільки йдеться про саморозвиток як особливий вид діяльності, що формує свідоме пріоритетно-ціннісне ставлення до майбутньої професії.
- Особистісна складова виконує формувальні функції. Основу її складають такі інтегральні характеристики, як самоактуалізація – вищий рівень мотивації, пов'язаний із процесами самореалізації, самоздійснення та самосприйняття; усвідомлення на рівні переконань, важливості самостійного здобуття, розширення й поглиблення знань про саморозвиток.
- Операційно-процесуальна складова, пов'язана з удосконаленням умінь і навичок у сфері самопізнання, рефлексії, спрямованої на саморозвиток і власного впливу на цей процес.

Професійно значущі особистісні якості, необхідні вчителю-дефектологу більшою мірою, ніж представникам інших педагогічних спеціальностей: велика особиста організованість і зібраність; врівноваженість, самовладання; сталість вимог, наполегливість; доброзичливе і об'єктивне ставлення до дитини, вміння проникнути в його духовний світ, знайти в кожній дитині здорові, сильні сторони; бадьорість духу і взагалі духовне здоров'я та психологічне благополуччя самого педагога.

Успішність діяльності фахівців системи спеціальної освіти визначається не лише професійними знаннями і навичками, та скоріш скільки вміннями реалізувати ці ресурси в своїй праці за рахунок розвитку відповідних професійно-значущих якостей особистості.

Таким чином, якщо йде мова про роботу з дітьми з особливими освітніми потребами, то такі риси як «рефлексивність», «емпатійність» є важливою складовою особистості вчителя-дефектолога, реабілітолога, спеціального психолога (Л.Руденко, М.Шеремет, А.Шевцов). Високі показники цієї якості особистості є важливою складовою в успішній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Контрольні запитання

- 1. Які нормативно-правові документи регламентують професійну діяльність корекційного педагога?*
- 2. Яким чином професійна діяльність корекційних педагогів впливає на їх психоемоційний стан?*
- 3. Назвіть прояви емоційного вигорання корекційного педагога.*
- 4. Що впливає на розвиток хронічного стресу у корекційних педагогів?*
- 5. Дайте визначення понять «професійний розвиток», «педагогічна рефлексія».*
- 6. Якими особистісними і професійними якостями має володіти корекційний педагог?*
- 7. Охарактеризуйте компоненти професійної рефлексії.*

РОЗДІЛ 2



ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. ДІАГНОСТИКА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У багатьох дослідженнях доведено, що категорія готовності до професійної діяльності є системною якістю особистості, яка формується у процесі професійної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти.

Підготовку фахівців зі спеціальної освіти у закладах вищої освіти вивчали В. Бондар, М. Буйняк, В. Гладуш, Т. Дегтяренко, В. Засенко, В. Коваленко, А. Колупаєва, О. Мартинчук, С. Миронова, Н. Пахомова, В. Синьов, Т. Скрипник, О. Таранченко, С. Федоренко та ін. [2; 3; 4; 14; 19; 20; 23; 28].

О. Мартинчук визначає професійну компетентність спеціального педагога у сфері інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами як інтегральну якість особистості, що охоплює:

- світоглядні позиції педагога як основу розвитку всіх компонентів професіоналізму, розвинені професійно-значущі якості;
- глибоку обізнаність і практичні уміння у сфері інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами;
- загальну здатність до виконання на високому рівні професійних завдань у сфері організації, координації та впровадження інклюзивного навчання цих дітей;

- здатність нести професійну відповідальність за результати цієї діяльності, постійно підвищувати рівень своєї професійної діяльності [19].

Важливу роль у формуванні готовності фахівців зі спеціальної освіти до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти мають компоненти, які характеризуються *знаннями* про об'єкт, стосовно якого планується здійснення діяльності (когнітивний, теоретичний, інформаційний) та *уміннями*, які уможливають якісну, успішну фахову діяльність в інклюзивному освітньому середовищі (практичний, діяльнісний).

Особливого значення набуває психологічна готовність майбутніх корекційних педагогів до роботи з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку різної нозології, яка визначається певними факторами:

- внутрішньою готовністю до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами;
- усесторонньою обізнаністю з психологічними, емоційними та поведінковими реакціями дітей з особливими освітніми потребами;
- здатністю витримувати тривале психоемоційне навантаження і попереджувати розвиток синдрому професійного вигорання.

Тому, саме підготовка майбутніх корекційних педагогів до роботи з категорією дітей, які мають порушення психофізичного розвитку різної нозології, та усвідомлене бажання здобувачів і спеціалістів отримувати додаткові знання, в тому числі і щодо захисту себе від професійного стресу, залежать від організації системи додипломної педагогічної освіти у закладах вищої освіти та післядипломної.

М. Буйняк у структурі психологічної готовності вчителів закладів загальної середньої освіти до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами виділяє чотири взаємозалежних компоненти:

- мотиваційний;
- когнітивний;
- операційний;
- особистісний [3; 4].

Психологічна готовність педагога до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами як інтегрована якість особистості включає: систему мотивів, станів, знань, умінь і навичок, певного досвіду педагога, особистісних якостей, які забезпечують успішну педагогічну діяльність.

У структуру психологічної готовності входять п'ять функціонально зв'язаних та взаємозумовлених компонентів – мотиваційний, когнітивний, операційний, оціночний та особистісний.

Мотиваційний компонент психологічної готовності педагогів до взаємодії з дітьми з особливими потребами – це сукупність стійких мотивів до роботи в умовах інклюзивної освіти, спрямованість на здійснення ефективного процесу навчання і виховання, визнання кожної дитини суб'єктом навчально-вихованої діяльності, формування внутрішньої готовності до позитивного сприймання дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Когнітивний компонент включає в себе інформацію про психологічні особливості дітей з особливими освітніми потребами та пов'язані з ними труднощі, які можуть виникати у них; інформацію про шляхи надання емоційної підтримки, правильне поводження з цими дітьми для запобігання отримання ними психологічних травм, методи підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності учнів.

Операційний компонент – це наявність умінь та навичок, необхідних для діагностики деяких особливостей емоційно-вольової та пізнавальної сфер, адекватного реагування на проблемні ситуації, які виникають у дітей з особливими освітніми потребами, розробки корекційних заходів та здійснення психолого-педагогічної допомоги.

Оціночний компонент передбачає оцінку педагогами досягнутих в процесі навчання результатів, встановлення відповідності їх навчально-виховним завданням, знаходження причин тих чи інших прогалин. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти.

Особистісний компонент психологічної готовності складають впевненість у своїх силах, прагнення наполегливо і до кінця доводити розпочату справу, здатність рефлексивно ставитись до себе в процесі діяльності та вільно керувати своєю поведінкою і поведінкою інших, активність і саморегулювання, врівноваженість і витримка.

Програма діагностики готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (відповідно до вище описаних компонентів) включає наступний перелік методик:

- Анкета для здобувачів вищої освіти для вивчення стану готовності до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

- Тест для самооцінки стійкості мотивації майбутнього фахівця до інклюзивної діяльності.
- Анкета для з'ясування характеру ставлення майбутніх фахівців до дітей з особливими освітніми потребами.
- Опитувальник для визначення усвідомлення фахівцем себе як суб'єкта інклюзивної освіти.
- Опитувальник, спрямований на вивчення рівня обізнаності про особливості навчання дітей з особливими освітніми потребами.
- Діагностика рівня полікомунікативної емпатії.
- Діагностика прийняття інших (за шкалою Фейя).
- Діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла).
- Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2).
- Діагностика рівня рефлексивності (О. Карпов, адаптовано О. Ільїною) [4; 6; 18] (див. додатки А-Л).

2.2. ТРЕНІНГ «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»

Професійна готовність до роботи в умовах інклюзії включає три аспекти: теоретичний, практичний і психологічний.

Теоретична підготовка до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами включає в себе: базу знань про психофізіологічні особливості таких дітей, в т. ч. пов'язані зі специфікою конкретного порушення; знання про особливості їх навчальної діяльності; ознайомленість із методиками роботи з цією цільовою групою.

Практична готовність включає такі складники: володіння методиками навчальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами; розуміння власних особистісних і професійних обмежень; володіння інформацією про спеціалістів і служби, які здійснюють загальний і спеціальний медичний і соціально-психологічний супровід таких дітей, за потреби – перенаправлення, або необхідність отримати додаткову інформацію для більш успішної роботи.

Психологічна готовність педагога включає власне толерантне ставлення, усвідомлення власних амбівалентних почуттів (неоднозначних, одночасно позитивних і негативних) і вміння з ними обходитися екологічно для себе й оточення.

Професійна підготовка майбутніх фахівців зі спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами здійснюється під час освітнього процесу (у процесі навчальних занять, виробничої практики) у закладі вищої освіти.

Зокрема, в рамках вивчення навчальної дисципліни «Практикум з формування готовності до роботи з дітьми з ООП» (робоча програма розміщена в *додатку М*) здобувачі вищої освіти засвоюють теоретичні знання про сучасний стан підготовки фахівців до роботи у закладах з інклюзивним навчанням, психологічні бар'єри у професійній діяльності майбутніх корекційних педагогів інклюзивних груп закладів освіти, особливості формування готовності педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання.

Проте для формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами варто використовувати і тренінги.

Тренінгові технології є одним з методів навчання, що забезпечують формування спеціальних вмінь та навичок здобувачів вищої освіти на основі вже одержаних знань.

Важливо використовувати тренінги в професійній підготовці майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти, тому що тренінг дозволяє реалізовувати необхідні умови розвитку професійного та особистісного самоусвідомлення, під час тренінгу створюється неформальна, невимушена атмосфера спілкування, що відкриває перед групою декілька варіантів розвитку та вирішення проблеми. При цьому тренінг забезпечує комфортний простір для активізації пізнавальної та розумової діяльності майбутніх фахівців, формування їх професійної готовності до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами [25].

Далі представимо тренінгове заняття «Формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».

Зміст тренінгу спрямований на вироблення навичок у майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти вступати у взаємодію в інклюзивному освітньому середовищі з суб'єктами педагогічної діяльності, знаходити індивідуальний підхід до дітей з особливими освітніми потребами, розвиток толерантності, виховання терпимості та розуміння індивідуальності кожної особистості [4; 6; 24; 40; 52; 53].

Основними формами роботи, які використанні в тренінгу є інформаційне повідомлення, міні-лекція, рольова гра, робота у малих групах, групові дискусії тощо.

Тренінг «Формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».

Мета: розширити знання здобувачів про інклюзивну освіту; сформувати вміння адаптуватися і легко знаходити контакт з дітьми з особливими освітніми потребами; активізувати особистісний потенціал та оптимально реалізувати креативний підхід у нестандартних ситуаціях.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Матеріали: ватман, маркери, ручки, картки зеленого та червоного кольору, аркуш із твердженнями, кольорові олівці, твердження, мотузка, пов'язки, стікери.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Я говорю «я», а не «ми» або «всі».
2. Я не використовую загальні фрази і штампи.
3. Я говорю про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
4. Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.
5. Я завжди можу сказати «ні».
6. Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
7. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».

Оголошення теми та мети тренінгу.

Світ дітей з особливими освітніми потребами особливий та різноманітний. Вони вчаться жити повноцінним життям, тому завдання дорослих – допомогти їм у цьому. Як саме зробити – покаже нам тренінг.

Вправа «Хто Я?».

Мета: надати учасникам можливість познайомитись, підвищити рівень зручності спілкування, створити атмосферу незмушеної взаємодії членів групи.

Інструкція:

Тренер: «На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто Я?». Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...». Відтак прикріпіть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Обговорення: *Які враження від вправи? Довідалися щось нове про себе, про інших?*

Вправа «Кораблики очікування».

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу.

Матеріали: ватман із зображенням річки та Берегом Справдженої Надії.

Інструкція:

На дошку прикріплюють ватман із зображенням річки та Берегом Справдженої Надії. Учасникам роздають стікери у формі корабликів, а тренер говорить: «Тепер ми достатньо знаємо один про одного: імена, вподобання, мрії та сподівання і готові здійснити подорож. Проте, давайте хвилинку подумаємо про ваші очікування від «подорожі» (заняття) і напишемо їх на ось таких спеціальних корабликах. Ці кораблики потрібно наклеїти на Берег Надії».

Вправа «За і проти».

Мета: формувати толерантне ставлення до дітей з ООП.

Матеріали: картки зеленого та червоного кольору, аркуш із твердженнями.

Інструкція:

Учасникам зачитуються твердження, з якими вони мають погодитися (підняти картку зеленого кольору) або не погодитися (підняти картку червоного кольору). Всі учасники піднімають картки одночасно. Можливе обговорення кожного твердження.

Твердження

1. Діти з особливими освітніми потребами, мають бути ізольовані від інших дітей під час навчання.
2. Дитина з особливими освітніми потребами має право навчатися у звичайному дошкільному закладі.
3. Статус дитини з особливими освітніми потребами має бути відомий лише медичному працівнику закладу.
4. Педагог має право відмовитися від навчання дитини з особливими освітніми потребами.
5. Ставлення до дітей з особливими освітніми потребами та інших дітей має бути однаковим.
6. Батьки дітей з особливими освітніми потребами зобов'язані віддавати на навчання свою дитину у спеціалізований навчальний заклад.
7. Діти з особливими освітніми потребами обмежені у спілкуванні зі своїми ровесниками.
8. Вчителі та батьки інших дітей мають право знати про статус дитини з особливими освітніми потребами.

Обговорення: *Чи почули ви думки або позиції, які вас здивували? Чому так важливо з'ясувати такі запитання?*

Вправа «Мій друг».

Мета: розвиток позитивного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами, рефлексія почуттів.

Матеріали: аркуші паперу А3, кольорові олівці, маркери.

Інструкція:

Учасники тренінгу поділяються на підгрупи по 3-4 особи. Їм пропонується на ватмані (формат А3) зобразити свого найкращого друга, та його якості.

Після закінчення роботи тренер по черзі підходить до кожної підгрупи і маркером домальовує до образу людини деталі, які свідчать про наявність у неї інвалідності (інвалідний візок, милиці, темні окуляри (незрячість), навушники (глухота) тощо).

Обговорення: *Чи змінився ваш друг? Чи змінилося ваше ставлення до нього? У чому справжня цінність людини? Чи варто оцінювати людину за її зовнішнім виглядом?*

Вправа «Ярлики».

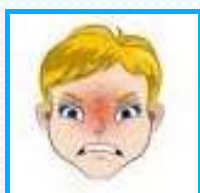
Мета: поставити себе на місце іншої людини, відчувати як воно бути, коли тебе сприймають через призму певної ролі; розвиток толерантності, виховання терпимості та розуміння індивідуальності кожної особистості, соціальної групи, нації; формувати толерантне ставлення до оточуючих.

Матеріали: картки.

Інструкція:

Учасникам роздаються ярлики в вигляді карток. Потрібно прикріпити картку на спину учасника так, щоб ніхто не бачив, що написано на його картці. Учасники, які отримали картки, граються в групах по 4-5 осіб з конструктором та іграшками, всі інші намагаються поводитися згідно з зверненнями на картках стосовно «граючих» учасників (використовуючи жести, міміку, звернення). Учасники з картками повинні здогадатися, який у них ярлик.

На кожній картці написано одне з таких звернень:



Агресивний – остерігайтеся мене, поступайте мені місцем



Дружній – прислухайтеся до мене



Дивакуватий – тікай від мене



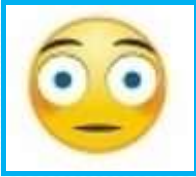
Спотворене обличчя – уникайте зорового контакту зі мною



Затримка розвитку – спрощуй і повторюйте все мені!



Лідер – уважно слухайте мене!



Бійся мене!



Поганий слух – говори голосно!



Поганий зір – води мене за руку!



Штовхни мене!



Насміхайся над мною!



Заразний – тримайтеся від мене якомога далі!

Обговорення: Як ви здогадалися, який у вас ярлик? Що відчуваєте після гри, під час гри? Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування? Як часто ми зустрічаємося з ситуаціями навішування ярликів? Чи легко позбутися ярликів? Як це зробити?

Вправа «Сліпий і поводитир».

Мета: розвиток довіри один до одного; зняти м'язове напруження.

Матеріали: мотузка, пов'язки.

Інструкція:

Вибирається доброволець, який буде виконувати роль поводиря. Решта учасників є «сліпими». Вони шикуються в колону по одному, на відстані не менше метра один від одного і беруться однією рукою за мотузку, протягнуту вздовж їх колони. Після цього їм зав'язуються очі. Початок мотузки бере в руку і встає в главу колони поводитир. Завдання поводиря – провести групу за вказаною ведучим маршрутом, не промовляючи ні слова. Мотузка є єдиним засобом зв'язку його з учасниками. Поводир залишається зрячим. Через 5-7 хвилин мінятися ролями. Тренер розставляє в кімнаті перепони (наприклад, стільці).

Обговорення: *У процесі обговорення слід поговорити, яка роль була простіша, а яка складніша, і узагальнити найбільш ефективні стратегії управління. При цьому підгрупа спостерігачів повідомляє про свої спостереження і по можливості визначає найбільш уважного поводиря. Після проходження всього маршруту підгрупа сліпих і підгрупа спостерігачів міняються місцями. Вправу краще знімати на відеокамеру. Якщо такої можливості немає, тоді залишається вся надія на отримання опису того, що відбувається спостерігаючою групою.*

Інформаційне повідомлення.

Інклюзія в освіті є частиною змісту права на освіту і базується на принципах прав людини і фундаментальних свобод, які кожен із нас має за фактом народження.

Інклюзія – це політика й процес, що надає можливість всім дітям брати участь у всіх програмах.

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, яка ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права навчатись за місцем проживання, що передбачає навчання дитини з особливостями психофізичного розвитку в умовах загальноосвітнього закладу.

Інклюзивне навчання передбачає створення освітнього середовища, яке відповідало б потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку.

Інклюзивна освіта є підходом, який допомагає адаптувати освітню програму та освітнє середовище до потреб учнів, які відрізняються своїми навчальними можливостями. Інклюзивна освіта є позитивною не лише для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, а й для їх здорових ровесників.

Головною метою інклюзивної освіти є створення умов для особистісного розвитку, творчої самореалізації та утвердження людської гідності дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Завдання інклюзивної освіти:

- забезпечення права дітей з особливими потребами на здобуття середньої загальної освіти в умовах загальноосвітніх навчальних закладів у комплексному поєднанні з корекційно-реабілітаційними заходами;
- різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, формування інтересів і потреб;
- збереження і зміцнення морального і фізичного здоров'я вихованців;
- виховання в учнів любові до праці, здійснення їх допрофесійної підготовки, забезпечення умов для їх життєвого і професійного самовизначення;
- виховання школяра як культурної і моральної людини з етичним ставленням до навколишнього світу і самої себе;
- надання у процесі навчання й виховання кваліфікованої психолого-медико-педагогічної допомоги з урахуванням стану здоров'я, особливостей психофізичного розвитку вихованця.

Інклюзивне навчання часто ставить перед закладом два важливі запитання: «Як допомогти дітям з ООП належно розвиватись?», «І як, звести до мінімуму можливі негативні наслідки сумісного навчання з іншими дітьми?»

Вправа «Мої слабкі та сильні сторони в цій темі».

Мета: визначити рівень обізнаності учасників щодо теми заняття.

Матеріали: стікери, ручка.

Інструкція:

Тренер роздає учасникам стікери у формі паперового якоря та вітрил. Тренер пропонує всім по черзі написати про свої переваги (на вітрилах) і слабкі сторони саме в цій темі (на якорі) та прикріпити їх на плакат «Корабель».

Тренер: «На аркуші намальований корабель без вітрил і якорів. Уявіть, що саме ваші переваги та обізнаність дадуть нашому кораблику можливість пливати, а якорі – можливість зупинитись для роздумів і поп-

рацювати зі слабкими сторонами. Спробуємо сьогодні надути наші вітрила і вирушити в подорож».

Обговорення: *Що дала нам ця вправа? Чого у вас більше вітрил чи якорів?*

Вправа «Калейдоскоп».

Мета: визначити рівень обізнаності учасників щодо теми заняття.

Матеріали: папір А-3, маркери.

Інструкція:

Тренер об'єднує учасників у 3 групи, які отримують аркуші паперу А-3 та маркери (кожна група отримує маркер різного кольору). Завдання учасникам: дати відповідь на наступні запитання:

1. Що таке інклюзивна освіта?
2. Яка мета інклюзивного навчання?
3. За яких умов впровадження інклюзивної освіти буде успішним?

Відповівши на запитання, групи по колу обмінюються аркушами і доповнюють відповіді один одного, дописуючи їх маркером свого кольору. Після того як кожна група отримує назад своє завдання, вона презентує свою роботу з аналізом доповнень. Тренер доповнює й узагальнює відповіді груп.

Обговорення: *Чи доповнювали відповіді на запитання іншим групам? На які запитання складно було відповісти?*

Вправа «Алгоритм впровадження інклюзивного навчання в закладі дошкільної освіти».

Мета: закріпити в учасників алгоритм впровадження інклюзивного навчання в закладі освіти; розвиток толерантності, виховання терпимості та розуміння індивідуальності кожної особистості.

Матеріали: папір, ручки.

Інструкція:

Учасники діляться на 4 групи: «Міністерство», «Адміністрація, педагоги ЗДО», «Батьки», «Діти з ООП».

Завдання для всіх команд: написати алгоритм впровадження інклюзивної освіти в закладі дошкільної освіти, який буде влаштовувати всіх учасників навчально-виховного процесу.

«Міністерство» – пише завдання, яке має бути виконаним.

«Адміністрація і педагоги» – пишуть умови, які будуть сприяти якісному навчанню дітей з ООП.

«Батьки» – пишуть умови, при яких дітям було б комфортно навчатись.

«Діти» – пишуть очікування від перебування в закладі, де впроваджене інклюзивне навчання.

Обговорення: *Що дала нам ця вправа? Як звести до мінімуму можливі негативні наслідки спільного навчання з іншими дітьми?*

Вправа-релаксація «Занедбаний сад».

Мета: зняти емоційне і фізичне напруження учасників, розслаблення.

Інструкція:

Тренер: «Сядьте зручно, заплющте очі і спокійно дихайте у ритмі вислову: «Мені чу-до-во». Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран такого кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється... А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь..., і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і складно знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите лад у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням зазначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб милувати око, потребує дбайливих рук, терпіння і любові. Ви із задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу й повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створене для краси і ви – також».

Вправа «Кораблики очікування».

Мета: визначити чи справдились серед учасників очікування від тренінгу.

Інструкція:

Тренер: «Тож, чи збулися ваші очікування від сьогоднішнього заняття? Якщо так – перенесіть кораблики з Берега Надії, через річку, на Берег Справдженої Надії».

Рефлексія заняття:

- *Чи збулися ваші очікування від сьогоднішнього заняття?*
- *Що сподобалося під час заняття?*
- *Що було важко виконати?*
- *Які емоції у вас залишилися після тренінгу?*

Контрольні запитання

1. *Охарактеризуйте структуру психологічної готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми.*
2. *Що в себе включає психологічна готовність педагога до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами?*
3. *Які складники включає в себе теоретична готовність до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами?*
4. *Які складники включає в себе практична готовність до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами?*
5. *Обґрунтуйте роль тренінгів в професійній підготовці майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.*



РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

В рамках вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання вчителя-дефектолога» (робоча програма розміщена в *додатку Н*) здобувачі вищої освіти засвоюють теоретичні знання про особливості та закономірності особистісного зростання, відбувається підготовка здобувачів до організації і здійснення процесу професійно-особистісного зростання. На лабораторних заняттях здобувачі знайомляться з тренінговою програмою «Професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти».

Тренінгова програма спрямована на професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти перш за все засобами активізації процесів самопізнання, самоаналізу, особистісного саморозвитку та формування навичок саморегуляції [1; 5; 6; 7; 9; 21; 42; 43; 44; 45; 49; 50; 51; 54].

Завданням тренінгової програми «Професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти» є:

1. Розвиток самопізнання, усвідомлення своєї індивідуальності.
2. Підвищення рівня рефлексії.
3. Вироблення навичок самоаналізу, адекватної самооцінки і саморегуляції.
4. Розвиток професійної мотивації.
5. Розвиток професійної ідентичності.
6. Розвиток емоційної компетентності.
7. Розвиток позитивного мислення.
8. Розвиток креативності та творчого потенціалу особистості.
9. Розвиток емоційного інтелекту.
10. Розвиток моральних якостей особистості та навичок внутрішнього самоконтролю.
11. Профілактика емоційного вигорання.

ПЛАН ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ»

3.1. Розвиток самосвідомості та професійної мотивації

Заняття 1

Мета: ознайомити учасників групи із завданнями, правилами та формами роботи в групі, розвиток самопізнання; формування навичок самоаналізу, саморозуміння.

Вправи: «Потискання рук», «Знайомство «Наші імена», «Взаємні презентації», «Аналіз життя», «Заморожений», «Сила моїх бажань» («Чарівний магазин»), «Заборонені бажання», «Рефлексія заняття».

Заняття 2

Мета: навчити учасників тренінгу об'єктивно оцінювати свої якості (позитивні і негативні); усвідомити власні слабкі сторони; сформувані адекватну самооцінку; розвиток саморефлексії.

Вправи: «П'ять добрих слів», «Невимовлені слова», «Якості людини», «Я такий, який я є», «Перебудова», «Самокритика», «Промінь сонця», «Мої поради», «Приємно сказати...», «Рефлексія заняття».

Заняття 3

Мета: розвиток мотивації до навчання; визначити перспективні життєві та професійні цілі.

Вправи: «Атмосфера довіри», «Мої життєві плани», «Що мені заважає добре навчатися?», «Психогімнастика», «Мої кроки до працевлаштування за спеціальністю», «Я в майбутньому», «Я – впевнена людина», «Рефлексія заняття».

Заняття 4

Мета: сприяти вмінню формувати бажані риси характеру; самоаналіз рівня професіоналізму та формування установки на його розвиток.

Вправи: «Хто Я?», «Створення нариса самохарактеристики», «Дуже нічого», «Оплески», «Що робить мене конкурентоспроможним фахівцем», «Мої шанси на успіх у працевлаштуванні за спеціальністю», «Через 10 років», «Рефлексія заняття».

3.2. Розвиток професійної ідентичності

Заняття 1

Мета: розвиток професійної ідентичності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти та визначення шляхів професійного саморозвитку.

Вправи: «Візитівка». «Мозковий штурм», «Мій професійний герб та моє професійне кредо», «Телепатія», «Життєвий та професійний кодекс корекційного педагога», «Незавершені речення», «Рефлексія заняття».

Міні-лекція: «Поняття «професійна ідентичність».

Заняття 2

Мета: сприяти закріпленню навичок самоаналізу, сприяти розвитку комунікативних вмінь, усвідомленню себе в системі професійного та особистісного спілкування.

Вправи: «Людина на своєму місці». «16 асоціацій», «Спина до спини», «Дерево мого «Я», «Коридор просвітлення», «Зіркова година», «Рефлексія заняття».

Заняття 3	
<i>Мета:</i> розширити знання про способи, мотиви, роль інших людей в процесі професійного становлення та місце професії в житті учасників тренінгу.	<i>Вправи:</i> «Побажання», «Інтерв'ю», «Мій сьогоднішній вибір», «Мотиваційна складова в професійній діяльності», «Ситуації та емоції», «Алфавіт», «Валіза, кошик, м'ясорубка», «Рефлексія заняття».
Заняття 4	
<i>Мета:</i> поглибити знання про педагогічну творчість в контексті професійної ідентичності.	<i>Вправи:</i> «Компліменти». «Професійне «Я», «Автопортрет», «Фермер, будинок, землетрус», «Скріпки», «Творче життя», «Рефлексивна мішень», «Рефлексія заняття». <i>Міні-лекція:</i> «Педагогічна творчість».
3.3. Розвиток емоційної компетентності	
Заняття 1	
<i>Мета:</i> ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; провести самодіагностику емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій.	<i>Вправи:</i> «Карусель спілкування», «Портрет емоційно-компетентної людини», «Самооцінка емоційної компетентності», «Давимо-висимо!», «Словник емоцій та почуттів», «Емоційний самоаналіз», «Я хочу і здійснию», «Рефлексія заняття». <i>Анкета самооцінки емоційної компетентності.</i>
Заняття 2	
<i>Мета:</i> усвідомити і прийняти свої почуття; робота з негативними почуттями; формувати відповідальність за власні емоційні реакції.	<i>Вправи:</i> «Мій настрій», «Вербалізація емоцій та почуттів», «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)», «Зосередження на емоціях і настрої», «Кіт та миша», «Список емоцій», «Почуття», «Передача почуттів», «Передай гримасу по колу», «Рефлексія заняття».
Заняття 3	
<i>Мета:</i> освоїти ефективні способи зняття внутрішньої напруги, прийоми саморегуляції; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції.	<i>Вправи:</i> «Порядковий рахунок», «Магічність дихання. Дихальна саморегуляція», «Потягнулися–зламалися», «Звукова гімнастика», «Броунівський рух», «Концентрація на нейтральному предметі», «М'язова енергія», «Рефлексія заняття». <i>Міні-лекція:</i> «Психофізіологічна саморегуляція».
Заняття 4	
<i>Мета:</i> розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими; визначити орієнтири самовдосконалення після завершення тренінгу.	<i>Вправи:</i> «Кінопроба», «Особистий простір. Захист психологічних кордонів», «Ассертивна відмова. «Так–ні»», «Ромашкове поле», «Валіза», «Рухаємося до...», «Побажання по колу», «Рефлексія заняття».

3.4. Розвиток позитивного мислення

Заняття 1

Мета: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; інформування про розвиток позитивного мислення.

Вправи: «Футболка з написом», «Снігова куля», «Не все так просто», «Коло», «Рефлексія заняття».
Міні-лекція: «Мистецтво позитивного мислення».
Групова дискусія: «Позитивне мислення – переваги і недоліки».
Притча: «Іспит».

Заняття 2

Мета: розвинути позитивне мислення; сприяти вмінню побачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини.

Вправи: «Імпульс», «Мої сильні якості», «Як мислення впливає на наше життя», «Казковий ліс», «Скептики й оптимісти», «Колаж», «Комплімент», «Рефлексія заняття».

Заняття 3

Мета: опанувати навички самоаналізу; сприяти глибокому саморозкриттю, що веде до зміни себе; розвиток вміння в складних ситуаціях приводити себе в позитивний стан; формувати навички трансформації негативних думок в позитивні.

Вправи: «Контраргументи», «Мильні бульбашки», «Регітушка», «Веселка», «Фіксація позитивних спогадів», «Дякую за приємне заняття», «Рефлексія заняття».

Заняття 4

Мета: моделювання позитивного образу свого майбутнього за допомогою візуалізації; розвинути позитивне мислення; підвести підсумки зустрічей.

Вправи: «Новорічна ялинка», «Мое життя», «Молекули», «Суд», «Заряд мотивації», «Лист ювіляру», «Рефлексія заняття».
Ознайомлення з правилами і способами складання афірмацій. Робота з готовими афірмаціями (за Л.Хей) та складання індивідуальних (тематичних або щоденних).
Рефлексія: «Побажання по колу».

3.5. Розвиток креативності та творчого потенціалу особистості

Заняття 1

Мета: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; провести самодіагностику творчого потенціалу особистості; інформувати про творчу особистість, розвиток творчого потенціалу особистості.

Вправи: «Ім'я + якості», «Мое бачення творчої особистості», «Малюємо казку», «Лимон», «Кошик творчих ідей», «Чарівна скринька», «Рефлексія заняття».
Міні-лекція: «Обдарованість, творчість».
 Діагностика творчого потенціалу.

Заняття 2	
<i>Мета:</i> здійснити рефлексію власного «Я»; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного «Я»; активізувати образну пам'ять і творчу уяву; розвивати швидкість та гнучкість думки, вміння міркувати нестереотипно.	<i>Вправи:</i> «Передача рухів», «Виміри власного «Я», «Ми йдемо...», «Нова інтерпретація», «Веселий фотограф», «Казковий вернісаж», «Колаж», «Ти – молодець», «Рефлексія заняття».
Заняття 3	
<i>Мета:</i> розвивати творче мислення, креативність, уяву, навички самопрезентації, саморозкриття.	<i>Вправи:</i> «Імпульс», «Унікальність», «Малюємо казку», «Живий шрифт», «Спільне малювання», «Презентація унікального винаходу», «Дарунок», «Рефлексія заняття».
Заняття 4	
<i>Мета:</i> розвиток творчого потенціалу особистості, креативного мислення; узагальнити уявлення учасників про свої творчі здібності.	<i>Вправи:</i> «Незвичайне привітання», «А що якби...», «Асоціації», «Шалені ідеї архітектора», «Віддзеркалення», «Формула розвитку творчості», «Портрет творчого корекційного педагога», «Творче життя», «Рефлексія заняття».
3.6. Розвиток емоційного інтелекту	
Заняття 1	
<i>Мета:</i> ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; інформувати про емоційний інтелект; об'єктивізувати свої емоції; розвинути емоційний інтелект.	<i>Вправи:</i> «Привітаємся», «Високий і сліпий», «Користь і шкода від емоцій», «Картина емоцій», «Рефлексія заняття». <i>Міні-лекція:</i> «Емоційний інтелект». <i>Методика оцінки емоційного інтелекту</i> (опитувальник Н. Холл).
Заняття 2	
<i>Мета:</i> усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями і тілесними проявами; усвідомити важливість емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності; ознайомитись з технікою емоційного самоаналізу; розвинути емоційний інтелект.	<i>Вправи:</i> «Крокодил», «Фантом», «Чарівне дерево», «Психологічна скульптура», «Міміка моя та іншого», «Бомбардування позитивними емоціями», «Рефлексія заняття». <i>Міні-лекція:</i> «Звідки беруться емоції».
Заняття 3	
<i>Мета:</i> усвідомити зв'язок між емоцією і тілесним самовираженням; підвищити рівень емоційного самоусвідомлення; навчити конструктивному виразу негативних емоцій; розвинути емоційний інтелект.	<i>Вправи:</i> «Що я відчуваю сьогодні», «Емоційна картина», «Що робити з негативними емоціями?», «Як правильно виразити негативні емоції», «Робота с почуттями гніву та злості», «Зірка почуттів», «Рефлексія заняття».

Заняття 4

Мета: поглибити емоційне самоусвідомлення за допомогою метафор; формувати інтерес до емоційних переживань; розвинути емоційний інтелект; розвинути вміння передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширити експресивний репертуар учасників.

Вправи: «Якщо я погода, то яка...», «Розкрий емоцію», «Вираження емоцій у мовній інтонації», «Малюємо цифри», «Зобрази емоцію, Про невербальну мову емоцій», «Соціальна реклама», «Заповіді», «Рефлексія заняття».

3.7. Профілактика емоційного вигорання**Заняття 1**

Мета: підвищити рівень поінформованості та обізнаності з поняттям «Синдром емоційного та професійного вигорання», його причинами та наслідками.

Вправи: «Асоціація на слово «робота»», «Маска гніву», «Робота в групах», «Намалюй свій настрій», «Рефлексія заняття».

Міні-лекція: «Синдром емоційного вигорання (СЕВ)».

Анкета: «Методика дослідження синдрому «вигорання».

Заняття 2

Мета: з'ясувати головні стресори учасників тренінгу; надати інформацію учасникам про способи емоційного відновлення.

Вправи: «Ураган», «Мене на роботі цінують за ..», «Малюнок дерева», «Я переживаю стрес, коли...», «Друкарська машинка», «Кошик сміття», «Ти молодець, тому що...», «Рефлексія заняття».

Міні-лекція: «Способи емоційного відновлення».

Заняття 3

Мета: визначення умов, які допомагають забезпечити емоційний комфорт корекційного педагога; пошук шляхів зняття стресового напруження та відновлення емоційних ресурсів.

Вправи: «Коллективне інтерв'ю», «Що приносить мені задоволення?», «Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі та вдома», «Детектив», «Швидка психологічна допомога» або «Аптечка для себе», «Гора з плечей», «Рефлексія заняття».

Мозковий штурм: «Ромашка щастя».

Заняття 4

Мета: познайомити із засадами тайм-менеджменту; навчити учасників максимально використовувати свій особистий час, планувати і створювати комфортні умови для саморозвитку.

Вправи: «Усмішка по колу», «Для мене час...», «Убивці часу (хронофаги)», «Кому це належить?», «Матриця Ейзенхауера», «Розподіл повноважень», «Подорож на хмаринці», «Рефлексія заняття».

Міні-лекція: «Теорія тайм-менеджменту».

3.1. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ

Мета: розвиток самопізнання, професійної мотивації та самосвідомості майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти; вироблення навиків самоаналізу, адекватної самооцінки і саморегуляції.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: ознайомити учасників групи із завданнями, правилами та формами роботи в групі, розвиток самопізнання; формування навичок самоаналізу, саморозуміння.

Матеріали: альбом, ручка.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Я говорю «я», а не «ми» або «всі».
2. Я не використовую загальні фрази і штампи.
3. Я говорю про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
4. Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.
5. Я завжди можу сказати «ні».
6. Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
7. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».

Вправа «Потискання рук».

Мета: створити у групі атмосферу доброзичливості; налаштувати на заняття.

Інструкція:

Кожний з учасників групи по черзі підходить до всіх інших, схрестивши свої руки, бере в них складені навхрест руки партнера й під час руко-стискання говорить йому щось приємне (комплімент, побажання й т.п.).

Вправа «Знайомство «Наші імена», «Взаємні презентації».

Мета: надати учасникам можливість познайомитись, підвищити рівень зручності спілкування, створити атмосферу незмушеної взаємодії членів групи.

Інструкція:

1. Учасники стають колом й беруться за руки. Кожен по черзі робить крок у центр і говорить своє ім'я у тій формі, в якій воно йому найбільше подобається. Після цього за сигналом всі учасники роблять крок уперед і разом повторюють це ім'я.

2. Учасники стають колом. Одна половина кола буде під номером 1, а друга – під номером 2; кожен номер 2 повинен схопити когось із команди 1. У такий спосіб учасники розбиваються на пари, зручно розміщуються, кожному учасникові дається 2 хвилини, протягом яких вони мовчки дивляться один на одного. Протягом 5 хвилин потрібно розповісти про себе своєму партнерові. По закінченні 5 хвилин учасники міняються ролями. Учасники повертаються в коло. Кожен розповідає про свого партнера від його імені.

Обговорення: *Які враження, довідалися щось нове про себе, про інших? Що ви відчували, коли говорили від вашого імені? А коли ви говорили від імені партнера?*

Вправа «Аналіз життя».

Мета: проаналізувати минуле, щоб сформувати або усвідомити нові цілі в житті.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Візьміть альбоми і складіть список того, що у вашому житті відмирає, стає слабким, губить значущість, відходить на другий план. Можливо, закінчується дружба або робота. Або поступово стають іншими внутрішня позиція, життєва філософія, політичні погляди... Зосередьтеся на тому, що змінюється, але ще не зникло до кінця. Складіть ще один список – перелік того, що перебуває у стадії розвитку, того, що ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що от-от з'являється, стає усе більш важливою частиною вашого життя. Можливо, це нова дружба, новий інтерес, якийсь бажання. Виберіть тепер із другого списку той пункт, що вам є особливо цікавим і важливим.

Обговорення: *Якою є передісторія появи? Що допомагає становленню? Що заважає? Чи може це стати важливою життєвою метою? Яким буде ваше життя, якщо це буде розвиватися далі?*

Вправа «Заморожений».

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Тренер розміщує учасників на стільцях колом, пропонує розділитися на пари. У кожній парі один учасник відіграє роль «замороженого», а другий – «реаніматора». За сигналом тренера «заморожений» завмирає, а «реаніматор» упродовж хвилини має «оживити» його, не торкаючись, не звертаючись до нього словами. Можна діяти тільки за допомогою рухів, погляду, міміки, рекомендується скористатися засобами веселої, смішної пантоміми. Критерій «розморозування» – зміни виразу обличчя, посмішка, особливо ціно, якщо буде викликано сміх «замороженого».

Вправа «Сила моїх бажань» («Чарівний магазин»).

Мета: надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя.

Інструкція:

«Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий або темний? Що ви чуєте? Раптом стежка повертає й виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей

будинок виявився старим магазином. Причому чарівним. Я – продавець. Ласкаво прошу! Тут ви можете отримати все, що тільки забажаєте від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати. Той, хто хоче скористатися послугами магазину, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне питання: «Що ти віддаси за це?». Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось хоче, може сам спробувати себе в ролі продавця магазину.

Обговорення: *Що ви відчували, коли мали віддати щось? Чи легко було визначитись?*

Вправа «Заборонені бажання».

Мета: надати учасникам можливість зрозуміти для себе, як працювати із забороненими бажаннями.

Інструкція:

Тренер: «Уявіть, що у кінці аудиторії на стільці перебуває ваше заборонене бажання. Підійдіть до нього і зробіть із ним усе, що захочете».

Обговорення: *Що ви відчували, коли були один на один зі своїм бажанням?*

Вправа «П'ять добрих слів».

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасники діляться на підгрупи по п'ять осіб, розташовуються на стільцях колами, отримують вільний доступ до приладдя для письма й малювання. Тренер пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість попередній учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «ти дуже добрий», «ти завжди заступаєшся за слабких», «мені дуже подобаються твої

історії» тощо). Вправа триває поки заповнена записами «долоня» повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, тренер збирає малюнки й зачитує «компліменти», а учасники групи повинні здогадатися, кому записи призначаються. Наприкінці вправи тренер повертає власникам їхні «долоні».

Обговорення: *Які почуття у вас виникли, коли ви читали записи на своїй паперовій долоні? Чи всі ваші чесноти, які написали інші, вам відомі?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2.

Мета заняття: навчити учасників тренінгу об'єктивно оцінювати свої якості (позитивні і негативні); усвідомити власні слабкі сторони; сформулювати адекватну самооцінку; розвиток саморефлексії.

Матеріали: альбом, ручка, кольорові олівці, модель-малюнок сніговика.

Хід заняття:

Вправа «Невимовлені слова».

Мета: проаналізувати минуле заняття, висловитись.

Інструкція:

Кожен учасник розповідає, про що він думав учора, які сни йому снилися, що він хотів сказати, але не сказав.

Вправа «Якості людини».

Мета: виявити уявлення про якості власного ідеалу та про реальні якості.

Інструкція:

Учасникам зачитуються 20 якостей людини, потім пропонується проаналізувати та оцінити за 20-бальною шкалою (пріоритетні-другорядні) у варіантах: властивих конкретній людині та ідеальній. Далі кожен пояснює свою думку щодо свого вибору, триває колективне обговорення.

Якості: поступливість, сміливість, запальність, терпеливість, знервованість, пасивність, активність, холодність, ентузіазм, обережність, примхливість, повільність, енергійність, життєрадісність, невпевненість, розсудливість, упертість, легковажність, відповідальність, сором'язливість.

Обговорення: *Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?*

Вправа «Я такий, який я є».

Мета: сприяти виробленню більш об'єктивної самооцінки.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасники вправи малюють себе так, щоб ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями по кожному малюнку, що сприяє усвідомленню учасниками своїх сильних сторін, позитивних якостей.

Обговорення: *Чи легко було впізнати учасників групи? Які були відчуття коли характеризували ваш малюнок?*

Вправа «Перебудова».

Мета: надати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:

- а) взятися за руки;
- б) стати ногою впритул до ноги партнера;
- в) стати носом впритул до носа партнера;
- г) стати спиною впритул до спини партнера.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Самокритика».

Мета: навчити об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювати власні слабкі сторони; сформуванати адекватну самооцінку.

Матеріали: модель-малюнок сніговика.

Інструкція:

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» – негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення: *Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?*

Тренер: «Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої недоліки за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

Вправа «Промінь сонця».

Мета: усвідомити свої позитивні та негативні риси характеру.

Матеріали: альбом, кольорові олівці.

Інструкція:

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати сонце і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення: *Чи важко було визначити риси характеру? Що важче і чому?*

Тренер говорить: «Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Мої поради».

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших.

Інструкція:

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

Обговорення: *Чи важко було писати друзям рекомендації? Чи задоволені ви тим, що написали друзі?*

Вправа «Приємно сказати...».

Мета: розвиток саморефлексії.

Інструкція:

Тренер: «Давайте станемо ближче один до одного, утворимо тісне коло і протягнемо руки до його середини. По моїй команді всі одночасно візьмемося за руки і зробимо це так, щоб в кожній руці кожного з нас опинилася чиясь одна рука. При цьому постараємося не братися за руки з тими, хто стоїть поряд з вами. Отже, давайте почнемо. Раз, два, три... Тепер ті, хто доторкнулися руками, ви повинні сказати один одному ласкаве слово».

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: розвинути мотивацію до навчання; визначити перспективні життєві та професійні цілі.

Матеріали: альбом, олівці, фломастери, маркери, ручки.

Хід заняття:

Вправа «Атмосфера довіри».

Мета: створити позитивний клімат в групі.

Інструкція:

Кожному з учасників пропонується на початку заняття подарувати всім присутнім свою посмішку та побажання на сьогоднішній день.

Дискусія «Мої життєві плани».

Мета: визначити перспективні життєві та професійні цілі.

Інструкція:

Кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя,
- які його цілі,
- які цінності для нього значущі,
- чим можна було б пожертвувати.

Обговорення: *Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?*

Вправа «Що мені заважає добре навчатися?».

Мета: розвиток мотивації до навчання.

Матеріали: альбом, олівці.

Інструкція:

Тренер: «Намалюйте малюнок на тему «Що мені заважає добре навчатися?». Пропоную позбавитися раз і назавжди від того, що заважає навчатися. Для цього нам потрібно взяти свій малюнок і порвати його.

Обговорення: *Як ще можна позбавитися від того, що вам заважає навчатись? Чи є інші методи, яким ви користуєтесь?*

Вправа «Психогімнастика».

Мета: покращити настрій, підвищити невимушеність поведінки членів групи, скоротити дистанцію у спілкуванні.

Інструкція:

Учасники групи стоять у двох шеренгах, повернувшись обличчям в одну сторону. Тренер встає біля одного з кінців шеренги. «Всі завдання потрібно виконувати мовчки. Треба прагнути виконати кожне завдання якнайшвидше й у той же час якомога точніше. Завдання перше: треба розташуватися в шерензі так, щоб на початку шеренги стояв найвищий з учасників, а на протилежному кінці шеренги – той, у кого найменший зріст». Після того як завдання виконане, можна запропонувати учасникам взаємно перевірити точність виконання завдання. «Завдання друге: на початку шеренги поставити людину із найтемнішим волоссям, на протилежному кінці шеренги – з найсвітлішим волоссям; на початку шеренги поставити людину із найбільш темними очима, наприкінці – з найяснішими; початок шеренги – це 1 січня, кінець – 31 грудня. Треба розташуватися за датами (без урахування року) народження».

Вправа «Мої кроки до працевлаштування за спеціальністю».

Мета: усвідомити етапи реалізації мети, покроково спланувати дії.

Матеріали: альбом, ручка, олівці.

Інструкція:

Кожен учасник записує п'ять перших кроків для досягнення обраної мети, які він може зробити найближчим часом.

Обговорення: *Чи складно було визначити послідовність дій? Що ви відчули коли прописали останній крок? Чи спонукала вас планування до того, щоб розпочати реалізовувати мету?*

Вправа «Я в майбутньому».

Мета: аналіз і осмислення своїх життєвих і професійних перспектив.

Матеріали: альбом, олівці, фломастери, маркери, ручки.

Інструкція:

Учасникам роздають альбомні листи для малювання, а також олівці, фломастери, маркери, ручки. Кожен учасник повинен намалювати себе в майбутньому. В кінці відбувається захист учасниками свого малюнка: він пояснює те, що намалював і відповідає на питання.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Я – впевнена людина».

Мета: сприяти вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1. Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви – найкращі.

Правило 2. Не загострюйте увагу на своїх фізичних порушеннях. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше Ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

Правило 3. Не будьте надто критичні до інших. Якщо Ви часто наголошуєте на вадах інших людей і така критичність стала для вас звичкою – її треба якомога швидше позбутися. Інакше Ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд – найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4. Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших і вони поважатимуть Вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень. Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила прибутиманні для них.

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: сприяти вмінню формувати бажані риси характеру; самоаналіз рівня професіоналізму та формування установки на його розвиток.

Матеріали: альбом, ручка.

Хід заняття:

Вправа «Хто Я?».

Мета: дати собі адекватну самооцінку «Хто Я?»

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується відповісти на запитання «Хто Я?» та записати на листку. Бажано, щоб було не менше 10 відповідей, які характеризують людину з різних позицій. При цьому враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що вважається за доцільне, щоб описати себе фразою, яка починається з «Я...»: Я здібна студентка; Я любляча дочка; Я люблю екстрим (гірськолижний спорт,

стрибки з трампліна); Я завжди прагну більшого; Я оптиміст; Я запальна і самолюбна; Я буваю невдячна; Я лідер і не люблю аутсайдерів; Я схильна до образ і довго тримаю їх у душі; Я просто супер... (за власним відчуттям). Потім по черзі кожен зачитує свої характеристики, всі інші повинні уважно слухати, щоб потім задати питання, яке його цікавить найбільше.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Створення нарису самохарактеристики».

Мета: проаналізувати минуле, щоб сформувати або усвідомити нові цілі в житті.

Інструкція:

Запишіть нарис самохарактеристики у професійній діяльності. Нариси пишуться про себе у вільній формі, причому в третій особі. Зробіть аналіз цінностей та якостей особистості, які проявляються в роботі й т.п.

Обговорення: *Чи складно було писати про себе?*

Вправа «Дуже нічого».

Мета: самоаналіз рівня професіоналізму та формування установки на його розвиток.

Інструкція:

Учасників розпитують, якого рівня професіоналізму вони досягли в ході професійної підготовки (нічого, дуже нічого, дуже-дуже нічого).

Обговорення: *Чи задоволені ви рівнем свого професіоналізму? Чи вважаєте ви його достатнім? Які головні перешкоди на шляху підвищення професіоналізму? Що ми можемо зробити для підвищення професіоналізму та якості психологічних послуг?*

Вправа «Оплески».

Мета: надати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Тренер розміщує учасників на стільцях колом, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад, «Підведіться з місць усі ті, хто вміє

вишивати». Оплески! «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах». Оплески! «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали...», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс...» тощо.)

Вправа «Що робить мене конкурентоспроможним фахівцем».

Мета: з'ясувати власні переваги, як фахівця з спеціальної освіти, які дозволять досягнути успіху в професійній діяльності.

Інструкція:

Тренер: «Наведіть міркування з приводу того, наскільки ви готові до здійснення професійної діяльності за обраним фахом. Що вивчили, освоїли, який досвід діяльності набули. Які маєте переваги перед одногрупниками (відвідували курси, навчалися дистанційно, опанували самостійно і т. д.). Наведіть ті переваги, завдяки яким сподіваєтеся отримати роботу за спеціальністю й успішно її виконувати. Чи маєте перспективний план професійного зростання?».

Обговорення: *Чи багато присутніх впевнені у власній конкурентоспроможності?*

Вправа «Мої шанси на успіх у працевлаштуванні за спеціальністю».

Мета: з'ясувати думки учасників про ймовірність працевлаштування за спеціальністю та чинники, що впливають на цей процес.

Інструкція:

Тренер: «Поміркуйте про власний досвід виконання діяльності за спеціальністю або її пошуку або про наміри її знайти. Що збільшує шанси на успіх, а що зменшує їх? Що необхідно зробити для здобуття бажаного, на яку допомогу можна розраховувати тощо».

Обговорення: *Чи багато з присутніх мають досвід практичної діяльності? Чи робили спроби пошуку роботи за спеціальністю? Що сприяло досягненню успіху у тих, кому це вдалося? Що ще можна зробити для досягнення бажаного?*

Вправа «Через 10 років».

Мета: формування мотивації до професійної діяльності.

Інструкція:

Учасникам пропонується придумати історію про свій кар'єрний шлях протягом 10 років, після чого кожен учасник виступає з повідомленням про власну успішну кар'єру. Решта учасників – журналісти які можуть задавати будь-які питання.

Обговорення: *А якщо так складеться, що ви не зможете працювати за фахом? Що ви будете робити чи змінювати?*

Рефлексія заняття:

Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?

Що було складно для вас?

Що нового дізналися про себе, про інших?

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити запитання, виразити почуття, звернутися до інших учасників групи і обговорити все те, що виникло під час тренінгу.

3.2. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Мета: розвиток професійної ідентичності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти та визначення шляхів професійного саморозвитку.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: створити сприятливі умови для роботи тренінгової групи, ознайомити учасників з головними принципами проведення тренінгових занять, прийняти правила роботи групи, ознайомити з поняттям «професійна ідентичність», актуалізувати досвід, сприяти рефлексії та вербалізації життєвих та професійних цінностей та принципів.

Матеріали: папір, бланки з зображенням щита, олівці, фломастери, картки з зображенням приголосних та голосних букв українського алфавіту.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Інструкція:

У кожній групі можуть бути свої правила. Ці правила є універсальними:

- довірчий стиль спілкування;
- спілкування за принципом «тут і тепер»;
- персоніфікація висловлень;
- щирість у спілкуванні;
- конфіденційність усього, що відбувається в групі;
- неприпустимість безпосередніх оцінок учасників;
- активна участь в тому, що відбувається.

Вправа «Візитівка».

Мета: сприяти знайомству учасників, налаштувати на роботу.

Матеріали: папір, олівці, фломастери.

Інструкція:

Тренер пропонує кожному учаснику зробити графічне зображення візитівки, на якій вказати ім'я, та придумати на першу літеру ім'я слово, яке характеризує Вас, як людину (особистість).

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи? Чи складно було придумати слово, яке характеризує вас, як людину (особистість)?*

Міні-лекція «Поняття «професійна ідентичність».

Мета: ознайомити учасників з поняттям «професійна ідентичність».

Повідомлення. Поняття «професійна ідентичність» трактують як:

- «багатовимірний інтегративний феномен, що забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність в професійній діяльності»,
- «результат професійного самовизначення, персоналізації та самоорганізації, певний ступінь ототожнення – диференціації себе зі справою та іншими»,
- «стійке узгодження основних елементів професійного процесу»,
- «компонент особистісної ідентичності, що забезпечує професійну адаптацію» ,
- «різний ступінь усвідомлення особистістю приналежності до певної професійної спільноти»,
- провідна характеристика професійного розвитку особистості, ступінь визнання себе в якості професіонала,
- усвідомлення своєї тотожності з професійним образом «Я»,
- «інтегративне поняття, що виявляє взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних та ціннісних особистісних якостей»,
- «автентичне занурення у професійну самореалізацію та результат успішного процесу самоактуалізації».

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Мозковий штурм.

Інструкція:

Учасникам пропонується визначити не менше десяти заходів, які можуть бути організовані закладом вищої освіти, аби сприяти формуванню професійної ідентичності здобувачів вищої освіти.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо».

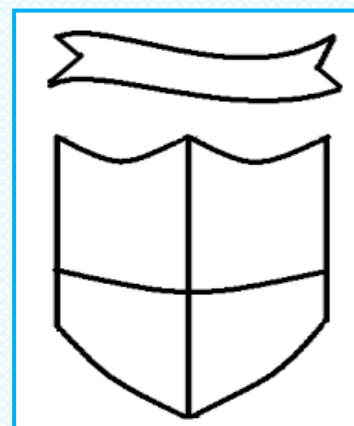
Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Матеріали: бланки з зображенням щита, олівці, фломастери.

Інструкція:

Учасникам роздаються бланки «Герб та девіз». Їм пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найточніше передає зміст кожного поля: перше – «Я, як педагог»; друге – «Мої учні»; третє – «Я очима моїх учнів»; четверте – «Моя професійна мрія».

На смужці необхідно написати фразу, яка б могла слугувати особистим професійним девізом (професійним кредо). Це може бути як відомий вислів так і фраза, придумана самим учасником.



Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було написати фразу?*

Вправа «Телепатія».

Мета: надати можливість учасникам групи розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Учасники сидять на стільцях по колу; тренер пропонує кожному обрати собі пару. Один з пари переставляє стілець так, щоб сидіти спиною до другого. За сигналом тренера пари починають «телепатію», яка полягає в тому, щоб, зосередившись якомога уважніше один на одному, не подаючи один одному жодних сигналів, учасники пари тричі мають спробувати одночасно обернутися та подивитися один на одного.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Життєвий та професійний кодекс корекційного педагога».

Мета: рефлексія та вербалізація життєвих та професійних цінностей та принципів.

Матеріали: картки з зображенням приголосних та голосних букв українського алфавіту.

Інструкція:

Картки розподіляються між учасниками групи. Завдання для учасників – сформулювати декілька значущих для них особисто та суспільства в цілому життєвих та професійних правил, які б розпочиналися на букви, написані на картках. По закінченні роботи групі пропонується прочитати сформульовані закони, дотримуючись алфавітного порядку. Таким чином, групою створюється єдиний життєвий та професійний кодекс педагога.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було придумати слово?*

Вправа «Незавершені речення».

Мета: закріпити розуміння поняття «професійна ідентичність».

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасникам пропонується завершити наступні фрази:

- «Для мене, моя професія – це...»;
- «Я зможу реалізуватися у власній професії, якщо...»;
- «Перепонами на шляху самореалізації в професії виступають...»; «Професійна ідентичність – це...»;
- «Особливостями професійної ідентичності здобувачів закладу вищої освіти є...»;
- «Становленню професійної ідентичності здобувачів закладу вищої освіти сприяє...».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було продовжити речення?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2:

Мета заняття: сприяти закріпленню навичок самоаналізу, сприяти розвитку комунікативних вмінь, усвідомленню себе в системі професійного та особистісного спілкування.

Матеріали: папір, олівці, фломастери, альбом, ручка.

Хід заняття:

Вправа «Людина на своєму місці».

Мета: аналіз плюсів та мінусів у студентських та професійних ролях.

Матеріали: папір формату А-4, фломастери, олівці.

Інструкція:

Учасники поділяються на дві команди. Перша виступає від імені студентів, інша – від імені фахівців. Роздаються листи паперу форматом А-4, на яких команда «студентів» малює картину на тему: «Чудовий час студентства», а команда «професіоналів» – «Чудова пора професійної зрілості».

Потім кожна команда на звороті свого аркуша (верхня його половина) перераховує 6 атрибутів студентства або 6 атрибутів професійної зрілості. Найважливіший, на думку команди, компонент група виділяє (підкреслює).

Через 15-20 хвилин роботи команди обмінюються аркушами. Інша команда, в нижній вільній частині отриманого аркуша записує 6 мінусів вказаного вікового періоду, а найголовніший мінус виділяють (підкреслюють).

Надалі команди демонструють свою творчість та проговорюють плюси та мінуси тієї чи іншої ролі.

Тренер ставить питання про те, в якому віці кожний з учасників захоче (захотів) відмовитися від плюсів студентства, взяти (взяв) на себе роль професіонала, а також просить «студентів» вказати свої особистісні особливості, які дозволять їм досягти успішної професійної зрілості.

Обговорення: *В якому віці плюси студентства будуть відчуватися найменше? Чому? Які необхідні професійно важливі якості у вас вже сформовані?*

Вправа «16 асоціацій».

Мета: виявити асоціативні уявлення про роботу та перешкоди до задоволення від роботи; аналіз напрямків для професійного зростання.

Матеріали: листи формату А4, фломастери (олівці) за кількістю учасників.

Інструкція:

Горизонтально розміщений лист формату А4 ділиться на 5 рівних вертикальних колонок. В першій колонці записуються 16 асоціацій на слова «моя робота». В другу колонку пишемо асоціації на слова з першої колонки, попарно їх об'єднуючи: асоціація на перше і друге слово, асоціація на третє і четверте слово, потім – на п'яте і шосте і т. ін. Таким чином, в другій колонці отримуємо вже вісім асоціацій. В третій колонці інструкція повторюється і ми отримуємо 4 слова. Продовжуємо до тих пір, поки в останній, п'ятій колонці, не залишиться тільки одна асоціація. Її також необхідно зобразити у вигляді схематичного малюнка.

Тепер у кожного є два зображення – малюнок перешкоди до задоволення від роботи і образне асоціативне уявлення про саму роботу.

Обговорення: *порівняння малюнків, виділення спільних елементів, аналіз сильних і слабких рис та можливих напрямків для росту.*

Вправа «Спина до спini».

Мета: зняти психоемоційне напруження.

Інструкція:

Учасники повинні знайти собі пару за кольором 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.

Обговорення: *Що найбільше сподобалось? Що розвеселило?*

Вправа «Дерево мого «Я».

Мета: усвідомити учасниками себе в системі професійного та особистісного спілкування та визначити професійні труднощі.

Матеріали: папір формату А-4, фломастери, олівці.

Інструкція:

Тренер: «Давайте здійснимо екскурсію вглиб власного «Я». Це «Я» можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і коренями. Корені – це підґрунтя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.ч. професійному. Стовбур, гілки – це ваші професійно-особистісні якості, що ведуть вас по життю, в т.ч. педагогічному. Це основні ваші якості, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні

життя, а можуть засихати. Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні «процеси», «об'єкти» сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалюйте їх. Чи є на вашому дереві плоди. Що вони позначають?».

Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи:

1 – зображує узагальнений образ «Я – професіонал», вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо.

2 – зображує узагальнений образ «Перешкоди становлення мого професійного Я», вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають професійному становленню, самореалізації тощо.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було малювати?*

Вправа «Коридор просвітлення».

Мета: розвинути професійну впевненість.

Інструкція:

По черзі кожен з учасників повинен пройти від однієї стіни до протилежної декілька разів. Визначена відстань має символізувати професійний шлях. На цьому шляху кожного учасника повинна супроводжувати група. При цьому, коли учасник йде від однієї стіни до іншої, група повинна усіляко його підтримувати, а коли вертається – лаяти. Фізична дія заборонена, група повинна зупинити та повернути його тільки словами. Задача учасника спокійно, мовчки та з однаковою швидкістю ходити від стіни до стіни, не реагуючи ані на негативні, ані на позитивні підкріплення. Закінчувати рух кожного учасника треба на позитивних підкріпленнях.

Обговорення: *Чиї слова заважали ходити? Які переживання у вас виникали? Що нового ви про себе дізналися? Що вам допомагало зберігати спокій?*

Вправа «Зіркова година».

Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасникам пропонується протягом 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для професії корекційного педагога радощів (заради чого взагалі живуть представники цієї професії, що для них є найважливішим в житті та роботі).

По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміми, а інші учасники – відгадують).

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було знайти те, що приносить радість від професії?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: розширити знання про способи, мотиви, роль інших людей в процесі професійного становлення та місце професії в житті учасників тренінгу.

Матеріали: папір, олівці, м'яч, лист ватману, маркери, фломастери, папір формат А-2 (або дошка).

Хід заняття:

Вправа «Побажання».

Мета: поглибити емоційний зв'язок між учасниками, налаштування на активну роботу.

Матеріали: м'яч / м'яка іграшка.

Інструкція:

Учасники кидають один одному м'яч, бажаючи чогось приємного на час заняття. Наприклад, «радості», «творчого натхнення» тощо. Побажання повинні бути короткі (1-2 слова). М'яч повинен потрапити до кожного учасника. Тренер пильнує, щоб кожний з учасників отримав приємні слова.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Інтерв'ю».

Мета: знайомство з особливостями професійного становлення учасників тренінгу.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Один з учасників протягом 1 хв. бере інтерв'ю в іншого, задаючи питання, що стосуються його професійного становлення та ролі професії в його житті. За сигналом ведучого учасники обмінюються ролями. По закінченні проведення інтерв'ю обома учасниками, один з них стає за спиною в іншого та від імені учасника, який сидить, починає розповідати про нього. Потім учасники міняються місцями.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було брати інтерв'ю?*

Вправа «Мій сьогоднішній вибір».

Мета: оцінити педагогічну позицію учасників.

Матеріали: маркер, папір формат А-2 (або дошка).

Інструкція:

Тренер ставить на дошці (фліп-чарті) крапку, біля якої пише: «Я». Від крапки проводить лінії, кількість яких дорівнює числу учасників.

По черзі, кожний з них підходить до дошки і пише на кінці однієї з вільних ліній ім'я того учасника з групи, якого б він обрав своїм викладачем. Заздалегідь слід пояснити, що не варто орієнтуватися на дружні зв'язки або міжособистісну симпатію. Ідеться лише про професійні стосунки (оцінюється педагогічна позиція члена групи). Після здійснення вибору, кожний учасник пояснює свою позицію.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Мотиваційна складова в професійній діяльності».

Мета: осмислити відмінності в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду.

Матеріали: аркуші формату А-4, фломастери (олівці).

Інструкція:

Ця вправа може проводитись в двох варіантах:

1. Невеликий аркуш ділиться на три частини. Присутнім пропонується відповісти на запитання «Для чого ви працюєте?» з позиції минулого (початок професійної діяльності), теперішнього, майбутнього (через 5 років).

2. Намалювати три малюнки на тему: «Я працюю корекційним педагогом»: початок професійної діяльності; в даний час; через 5 років.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було відповісти на питання?*

Вправа «Ситуації та емоції».

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Матеріали: м'яч.

Інструкція:

Учасники стоять колом. Тренер просить кожного по черзі назвати одну емоцію, почуття тощо і одночасно спрямувати м'яча комусь іншому. Кожний учасник має запам'ятати ту емоцію, яку йому передав одночасно з кидком м'яча інший учасник. Коли всі по одному разу назвали якусь емоцію, передали її іншим, котрі запам'ятали сказане, тренер змінює завдання, наприклад: «А тепер кожний, одночасно з киданням м'яча іншому, називає не емоцію, а ситуацію. Той, хто спіймав м'яча, має повторити ситуацію та назвати емоцію, яку запам'ятав раніше». Тепер можливі веселі сюрпризи щодо повторюваних речень, наприклад, «Коли я стою у черзі (ситуація), то відчуваю любов (емоція)» тощо. Ця вправа, окрім рухового компоненту, корисна ще й для тренування навички внутрішнього контролю емоцій незалежно від зовнішніх ситуацій.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Метод активного навчання «Алфавіт».

Мета: розвиток мислення, свідомості учасників.

Матеріали: технологічна карта: лист ватману, на якому зверху униз із лівої сторони записаний маркером алфавіт (за винятком букв, із яких не можуть починатися слова); 2-4 маркера різних кольорів.

Інструкція:

На дошці або стіні розміщується технологічна карта. На першому етапі («Смислотворчість») тренер пропонує учасникам розкрити зміст досліджуваного поняття («Професійна ідентичність»), заповнивши технологічну карту (вписати маркером у кожний рядок відповідної букви алфавіту слова, що починаються з цієї букви і розкривають зміст поняття, що досліджується). По черзі кожному учаснику (або одночасно двом учасникам) пропонується вписати в технологічну карту свої поняття. Кожний учасник може записати від одного до декількох понять. Той учасник, що записує своє поняття на технологічну карту, промовляє його вголос.

Заповнення технологічної карти закінчується тоді, коли біля неї побували всі учасники не менше одного разу і коли на кожну букву алфавіту на технологічній карті записане хоча б одне слово-поняття.

Наприклад, так може бути заповнена технологічна карта з поняттям «професійні ідентичність»:

- А – Адаптація
- Б – Бажання, багатовимірність
- В – Визначеність в професії
- Г – Група професійна
- Д – Дія, діяльність
- І – Інтеграція і т.д.

На другому етапі («Аналітичному») учасникам пропонується з усіх записаних на технологічній карті слів виділити три, що найбільше відбивають сутність досліджуваного поняття. Вибір кожного учасника тренер відзначає на технологічній карті точкою («плюсом» або іншим знаком), поставленою над обраним словом. Після того як відзначений вибір всіх учасників (у тому числі і ведучого), останній називає слова, що отримали найбільше число виборів, і підкреслює їх маркером. Виділені слова – це думка групи про сутність досліджуваного поняття.

На третьому етапі «Рефлексивному» реалізація методу закінчується аналізом діяльності учасників, їхньої взаємодії. Алгоритм рефлексії може бути таким:

- зафіксувати стан свого знання про досліджуване поняття, наскільки воно змінилося;
- визначити причини цього стану;
- оцінити свою діяльність і важливість цього методу для себе.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було підбирати слова?*

Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка».

Мета: забезпечити зворотній зв'язок.

Матеріали: папір, олівці.

Інструкція:

Учасникам пропонується три великі аркуші, на одному з них намальована валіза, на іншому – кошик для сміття, на останньому – м'ясорубка.

На жовтому листочку, який прикріплюється до плакату з зображенням валізи, необхідно намалювати той важливий момент, який учасник отримав під час роботи в групі, хоче забрати з собою і використати в своїй діяльності.

На синьому листочку – те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна відправити в «кошик для сміття».

Сірий листочок – це те, що виявилось потрібним, не готовим до використання в своїй роботі.

Таким чином, те, що треба домислити, допрацювати, «докрутити» відправляється на аркуш з зображенням м'ясорубки.

Листочки пишуться анонімно і приклеюються учасниками самостійно.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: поглибити знання про педагогічну творчість в контексті професійної ідентичності.

Матеріали: папір, олівці, фломастери, скріпки, маркери.

Хід заняття:

Вправа «Компліменти».

Мета: поглибити емоційний зв'язок між учасниками, налаштування на активну роботу.

Інструкція:

Виконується в загальному колі, стоячи. Учасники промовляють один одному компліменти, охоплюючи всіх своєю увагою.

Вправа «Професійне «Я»».

Мета: підвищити самооцінку; розвиток позитивної концепції «Я-корекційний педагог».

Матеріали: папір, олівці.

Інструкція:

На окремому листі пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти. Тренер: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як корекційного педагога. Біля кожного променя напишіть щонебудь гарне про себе з професійної точки зору. Завдання – написати про себе якнайкраще. Покладіть цей листочок у свій щоденник і, якщо у вас з'явиться нова якість, додайте промінчик до сонця».

Обговорення: *Що Ви відчули під час виконання вправи?*

Міні-лекція «Педагогічна творчість».

Мета: поглибити знання про педагогічну творчість.

Повідомлення:

Педагогічна творчість визначається як форма активності та самостійної діяльності. Творчий педагог завжди є дослідником, готовим працювати в нових умовах. Він здатний бачити проблеми і знаходити оптимальні дидактичні, виховні, методичні та інші педагогічні рішення.

Результатом узагальнення досліджень вчених є виділення таких особливостей педагогічної творчості:

- основним продуктом творчості є створення нового в собі самому;
- об'єктом і результатом педагогічної творчості є жива особистість;
- особистість та інструмент творчості співпадають;
- творча діяльність жорстко обмежена в часі і насичена імпровізацією;
- педагогічна творчість – це завжди співтворчість.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Автопортрет»

Мета: зобразити власний образ «Я», порівняти власний образ «Я» з прийняттям його іншими.

Матеріали: аркуші формату А-4, олівці, фломастери.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам уявити себе відомими художниками, яким запропонували взяти участь у престижній виставці та надати власний автопортрет. Готового автопортрету немає, тому всі учасники розмішуються по приміщенню, щоб його написати. Автопортрет може бути виконаний в будь-якому художньому напрямку: абстракціонізм, реалізм, кубізм, символізм, тощо.

Так як процес творчості дуже інтимний, при написанні портретів художники не повинні спілкуватися і показувати свої роботи. Підписувати роботи також не потрібно. По закінченні роботи, тренер збирає їх.

Тренер: «А тепер давайте уявимо, що на цю престижну виставку, запросили мистецтвознавців – експертів, яких попросили за манерою письма з'ясувати автора портрета» (тренер роздає роботи таким чином, щоб автор не отримав свій портрет). Після того, як мистецтвознавці визначають автора, тобто підпишуть його прізвище на роботі, учасники сідають в вузьке коло. Мистецтвознавці, по черзі представляють портрети, пояснюють, чому саме вони поставили той чи інший підпис. Тренер просить авторів не коментувати «мистецтвознавців» і не вказувати на правильність чи неправильність їх визначення. Будь хто може задавати «мистецтвознавцю» уточнюючі питання. По закінченню представлення всіх робіт тренер бере автопортрети і по черзі кладе їх в центр кола, запитуючи: «Чий це автопортрет?».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було малювати?*

Вправа «Фермер, будинок, землетрус».

Мета: активізувати увагу до Інструкцій тренера, одночасно даючи можливість членам групи розім'яти м'язи та відпочити від Інтелектуальної роботи.

Інструкція:

Тренер розділяє учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку.

Третій учасник стає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера: за командою «будинок» двійки, які утворюють «будинки», мають знайти собі інших «фермерів», котрі в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «фермер» на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус» кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Скріпки».

Мета: знайти шляхи творчого удосконалення виконання знайомих дій.

Матеріали: скріпки.

Інструкція:

Учасники поділяються на підгрупи по 5-6 осіб. В кожного з них по чотири скріпки.

- *Перше завдання:* якомога скоріше скласти з них ланцюжок (один на кожен підгрупу, використавши всі скріпки). Тренер фіксує мінімальний та максимальний час, який був витрачений на виконання завдання.

- *Друге завдання:* якомога швидше розібрати ланцюжок. Після виконання завдання учасникам надається 1 хвилина для обговорення та пошуку методів прискорення виконання завдання. Тренер пропонує повторити виконання завдання, фіксуючи максимальний і мінімальний час. По закінченні другої спроби, результати порівнюються.

Обговорення: *Наскільки швидко вдалося виконати вправу вдруге? З чим пов'язане прискорення – з тим, що пройшло тренування чи з тим, що був винайдений більш ефективний спосіб діяльності, чітка координація дій учасників? Наскільки реально спланувати діяльність, розподілити дії?*

Вправа «Творче життя».

Мета: перенести розгляд проблеми креативності в область щоденних життєвих реалій.

Матеріали: маркери, аркуші формату А-3, А-2.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в групи по 5-6 осіб та отримують завдання: «сформулювати перелік рекомендацій, які дозволять зробити більш твор-

чим власне життя». В перелік бажано включити рекомендації щодо впровадження творчих підходів до професійного життя. Сформульовані рекомендації повинні бути реальними і мати можливість бути практично впроваджені більшістю учасників в життя. По закінченні виконання завдання листи розміщуються для ознайомлення всіма учасниками. Представники від кожної команди озвучують свої рекомендації та коротко пояснюють, як саме їх дотримання допоможе зробити власне життя більш творчим.

Для обговорення можна запропонувати рекомендації, створені фахівцями з психології креативності:

- регулярно виконуйте фізичні вправи;
- слідкуйте за тим, щоб ваша дієта була різноманітною і збалансованою;
- опануйте техніки релаксації та медитації;
- удосконалюйте впевненість в собі;
- ведіть щоденник, робіть замальовки, пишіть вірші, короткі оповідання та пісні;
- читайте художню літературу, розвивайте уяву;
- замислюйтеся про альтернативні способи використання предметів, з якими ви маєте справу в повсякденному житті;
- займіться живописом або скульптурою;
- відвідайте місця, що надихають;
- займіться справами, про які ви зазвичай не думали;
- намагайтеся бути більш спонтанними і товариськими;
- дивіться комедії і прагніть сформувати свій власний гумористичний стиль;
- слухайте класичну музику;
- регулярно шукайте способи вирватися з вашої «зони комфорту»;
- намагайтеся виконувати свої щоденні рутинні обов'язки різноманітними способами;
- заводьте нових друзів і розширюйте своє коло спілкування;
- думайте про себе як про творчу особистість;
- думайте про креативність як про спосіб існування;
- розвивайте бунтарські риси характеру;
- привчіться задавати собі питання: «А що якщо ...?»;
- не засиджуйтеся перед телевізором;
- дозвольте собі мріяти;
- не бійтеся опинитися неправим або зробити помилку;
- не виносіть поспішних суджень;
- цікавтеся абсолютно всім!

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Рефлексивна мішень».

Мета: підведення підсумків тренінгу.

Матеріали: шаблон «мішень» на аркуші ватману, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція:

На аркуші ватману малюється мішень, яка ділиться на чотири (можна більше або менше) сектори. У кожному з секторів записуються параметри для рефлексії групової взаємодії, діяльності, що відбулись.

Наприклад, 1-й сектор – оцінка змісту; 2-й сектор – оцінка форми, методів взаємодії; 3-й сектор – оцінка діяльності ведучого; 4-й сектор – оцінка власної діяльності.

Кожний учасник маркером або фломастером (ручкою, олівцем) чотири рази (по одному в кожний сектор) «стріляє» у мішень, роблячи мітку (крапку, «плюс» і т.д.). Мітка відповідає його оцінці результатів взаємодії, що відбулася. Якщо учасник дуже низько оцінює результати, то мітка ставиться їм в «молоко» або в поле «0» на мішені, якщо вище, то в поле «3». Якщо результати оцінюються дуже високо, то мітка ставиться в «яблучко», у поле «5» мішені.

Після того, як кожний учасник взаємодії «вистрілив» (поставив чотири мітки) у рефлексивну мішень, вона вивішується на загальний огляд і тренер організовує її короткий аналіз.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити запитання, виразити почуття, звернутися до інших учасників групи і обговорити все те, що виникло під час тренінгу.

3.3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Мета: розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; провести самодіагностику емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій.

Матеріали: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт, папір, фломастери, жовтий і білий кружечок.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Рівність. Шанобливе спілкування в групі здійснюється на «ти».
2. Активність. Пропонується активно брати участь у всіх вправах.
3. Толерантність (терпимість).
4. Конфіденційність.
5. Правило «стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, що стосується його особистості.

Вправа «Карусель спілкування».

Мета: сприяти знайомству учасників, налаштувати на роботу.

Інструкція:

Учасники по колу продовжують фразу, задану тренером:

- «Я люблю...».
- «Мене радує...».
- «Мені сумно, коли...».
- «Я гніваюся, коли...».
- «Я пишаюсь собою, коли...».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Портрет емоційно-компетентної людини».

Мета: створити спільно з учасниками образ емоційно компетентної людини.

Матеріали: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці.

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають. Східна мудрість	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. Г. Форд	Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти
Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе переможеним. Будда Інколи треба і поступитись	Вміння вирішувати конфліктні ситуації
Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре Щастя на боці тих, хто вміє радіти. Аристотель	Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя
Чого не розумію, тим не володію. І. Гете Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. Японська мудрість	Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються

Під час виконання вправи тренер виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Тренер: «Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте; в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями. У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях».

Обговорення: *Що означає «бути емоційно компетентною людиною»? Для чого потрібно вміти управляти емоціями? Чи кожна людина може бути емоційно компетентною? Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?*

Вправа «Самооцінка емоційної компетентності».

Мета: самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Матеріали: анкета самооцінки емоційної компетентності.

Інструкція:

Кожний учасник отримує бланк самооцінки з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках. Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Тренер допомагає узагальнити результат.

Анкета самооцінки емоційної компетентності:

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію.

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
Емоційне самоусвідомлення	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					
	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
Управління емоціями	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					
	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
Психофізіологічна саморегуляція	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					
Життєва позиція	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					

Позитивне мислення, мотивація досягнення	Конструктивне ставлення до помилок інших людей						
	Пробачати, звільнитися від образи						
	Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки						
	Вміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо						
	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки						
Компетентність у часі	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей						
	Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику						
Соціальна чуйність	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент						
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення						
	Вербалізувати емоції і почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)						
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце; надавати емоційну підтримку						
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»						
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини						
Асертивність поведінки	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми, доходити згоди)						
	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору						
	Впевнено відмовляти при необхідності						

Потенціал емоційної компетентності тим вищий, чим більшу кількість балів ви набрали.

Обговорення. *Що нового довідалися для себе чи про себе? Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?*

Вправа «Давимо – висимо!».

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Тренер просить учасників, стоячи в колі, торкнутися долонями один одного та, за сигналом, спробувати розсунути своїх сусідів протягом 3 секунд. Тренер попереджає, що учасники відчуватимуть опір сусідів, але й самі докладатимуть зусиль, щоб не зрушити з місця. Вправа повторюється 2-3 рази. Потім завдання змінюється: тренер просить учасників взятися під руки, міцно затиснути руки сусідів та спертися на це зчеплення з рук. Учасники відчуватимуть підтримку сусідів, дехто може й «зависнути» на руках сусідів, підігнувши ноги. Тренер виконує вправу разом з усією групою, потім, у ході короткого обговорення, наголошує на проблемах упирання та підтримки.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Словник емоцій та почуттів».

Мета: збагатити учасників інформацією про почуття та емоції.

Матеріали: великі аркуші паперу для команд, фломастери.

Інструкція:

Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів. Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Тренер акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відображатиме емоційний досвід групи:

Словник емоцій			
Гнів	Роздратування	Ворожість	Обурення
Озлобленість	Злість	Лють	Ненависть
Страх	Побоювання	Обережність	Переляк
Тривожність	Стурбованість	Паніка	Жах
Горе	Туга	Смуток	Розпач
Пригніченість	Розчарування	Приголомшеність	Сум
Апатія	Безсилля	Байдужість	Втома
Задоволеність	Виснаження	Нудьга	Нетерпіння
Відраза	Огида	Презирство	Зневага
Скептицизм	Цинічність	Зарозумілість	Зухвалість
Втіха	Безпорадність	Співчуття	Оптимізм
Блаженство	Вдячність	Безтурботність	Розслабленість
Обожнювання	Упевненість	Рішучість	Захищеність
Довіра	Розгубленість	Заклопотаність	Турботливість
Сумніви	Скутість	Сором'язливість	Самотність
Спустошеність	Відчуженість	Покинутість	Жвавність
Серйозність	Похмурість	Забавність	Запальність
Сором	Жалість	Вина	Образа
Заздрість	Ревнощі	Мстивість	Схвильованість
Азарт	Комфорт	Хвилювання	Тріумф
Інтерес	Захопленість	Здивування	Заінтригованість
Покірливість	Приниженість	Лукавість	Стриманість
Готовність	Пристрасність	Прихильність	Мрійливість
Бадьорість	Миролобність	Чуйність	Ніжність
Натхнення	Радість	Веселість	Ейфорія
Спокій	Полегшення	Удачливість	Каяття
Щастя	Віра	Надія	Любов

Обговорення: Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Вправа «Емоційний самоаналіз».

Мета: усвідомити важливість емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності.

Інструкція:

Тренер: «Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки. Як ви переживаєте емоції? Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера? Як ви скаржитеся: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності? Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуєте партнера, принижуйте, докоряєте або ввічливо просите? Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера? Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю? Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо? Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу: *Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?* Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї. Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер). Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни. Перше магічне запитання: що відбувається зі мною в цей момент? А саме: Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Друге магічне запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити? Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації».

Обговорення: *Які запитання у Вас виникали?*

Вправа «Я хочу і здійснию».

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.

Матеріали: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко або серцевину ромашки.

Інструкція:

Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Тренер пропонує написати відповідь на запитання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім тренер усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я це хочу і здійснию!».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2.

Мета заняття: усвідомити і прийняти свої почуття; робота з негативними почуттями; формувати відповідальність за власні емоційні реакції.

Матеріали: фліпчарт, кольорові олівці.

Хід заняття:

Вправа «Мій настрій».

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Матеріали: фліпчарт, кольорові олівці.

Інструкція:

Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження»,

«сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення: *Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?*

Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів».

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Інструкція:

Учасники сідають колом. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, тренер організовує обговорення.

Обговорення: *Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?*

Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)».

Мета: закріпити навички вербалізації емоцій та почуттів.

Інструкція:

1. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза ролівої гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

2. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Після кожної «неправильної сценки» тренер запитує: «*Що було неправильно?*». Після кожної правильної: «*Чи справді усе було зроблено правильно?*». Тренер має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Обговорення: *Що було виконувати легко, а що складно? Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?*

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої».

Інструкція:

Тренер: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації».

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи? Який ваш емоційний стан?*

Вправа «Кіт та миша».

Мета: активізувати увагу до інструкцій тренера, одночасно даючи можливість членам групи розім'яти м'язи та відпочити від інтелектуальної роботи.

Інструкція:

Тренер пропонує двом добровольцям виконувати ролі кота та миші; іншим учасникам – утворити 3 (або більше, залежно від чисельності групи) колони по 6 осіб у кожній так, щоб простягнувши руки в сторони на рівні плечей, кожен міг узятися за руки з іншими учасниками сусідніх колон, а повертаючись ліворуч (або праворуч) на 90 градусів, міг узятися за руки з учасниками, що стоять попереду і позаду в колоні. Учасники уважно слухають і виконують команди тренера: за командою «вулиця», учасники бе-

руться за руки, утворюючи 6 паралельних «вулиць»; за командою «бульвар», учасники повертаються на 90 градусів, беруться за руки, утворюючи з новими сусідами 3 (або більше, залежно від чисельності групи) паралельних «бульвари», що стають перпендикулярними відносно «вулиць». (Перед грою тренер пропонує 3-4 рази потренуватися у зміні «вулиць» на «бульвари» і в зворотному напрямі.) Тренер повідомляє правило: «кіт» та «миша» не мають права бігати під руками учасників, а можуть рухатись лише вздовж «вулиць» та «бульварів», коли вони утворені.

Тренер дозволяє «миші» трохи відбігти від «кота» і подає сигнал до початку вправи; «кіт» намагається наздоганяти «мишу»; час від часу, через короткі інтервали лунає команда «вулиця» або «бульвар»; гра триває доти доки «кіт» спіймає «мишу»; після цього на ролі «кота» та «миші» запрошуються інші добровольці.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Список емоцій».

Мета: пропрацювати навички визначення емоцій іншої людини.

Інструкція:

Групі пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції. Потім будь-хто з учасників виходить і зображає емоцію мімікою і жестами. Усі відгадують. Той, хто першим відгадав, показує свою емоцію.

Ускладнення: вправа проводиться у колі. Одна людина називає емоцію – усі її показують.

Обговорення: *Яке слово було найважче показати? Чи в усіх був однаковий вираз обличчя при зображенні емоції? Чому? Чи можуть люди відчувати одні й ті самі емоції і мати абсолютно різний вираз обличчя? Коли? (Навести приклад).*

Вправа «Почуття».

Мета: пропрацювати навички визначення почуттів іншої людини.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно зобразити те почуття, яке написано на ній. Показ може

бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу.

Тренер мовчить, не розкриваючи секрету відразу після перших висловлених припущень. Мають висловитися усі учасники. Кожен має зобразити декілька почуттів.

Обговорення: *Чи сприймали вас адекватно? Чому виникали ускладнення у визначенні почуття? Розкажіть про свої враження.*

Вправа «Передача почуттів».

Мета: пропрацювати навички визначення почуттів іншої людини.

Інструкція:

Учасники встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування і т.п.). Інша людина повинна передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Передай гримасу по колу».

Мета: використати міміку для вираження емоційного стану.

Інструкція:

Тренер просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: освоїти ефективні способи зняття внутрішньої напруги, прийоми саморегуляції; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції.

Хід заняття:

Вправа «Порядковий рахунок».

Мета: встановити зоровий контакт з усіма учасниками, налаштувати на заняття.

Інструкція:

Усі сидять у колі, одна людина говорить «один» і дивиться на будь-якого учасника гри; той, на кого перший учасник подивився, говорить «два» і дивиться на іншого.

Міні-лекція «Психофізіологічна саморегуляція».

Мета: надати інформацію про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки.

Повідомлення:

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самодопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі. Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.
2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація).
3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.
4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосере-
дженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага,
глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Магічність дихання. Дихальна саморегуляція».

Мета: освоїти дихальні психотехніки для гармонізації власних емо-
цій.

Інструкція:

Тренер:

I. «Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологі-
чний інструмент релаксації. Згадаймо сакраментальну режисерську реп-
ліку: «Дихайте глибше, ви схвильовані». Дзеркалом емоцій є ритм ди-
хання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності ор-
ганізму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і гли-
бокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабі-
лізується кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню
(релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного
напруження, звільненню невідредагованих емоцій. Сядьте зручно. Розс-
лабтесь і заплющіть очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на влас-
ному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала
участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на
грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня підні-
малася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.
Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На ті-
лесному рівні тривога означає нестачу повітря. Тому найкращий спосіб
впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати
і дихати... Будь-яку емоцію можна «продихати». Деколи достатньо про-
сто зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання),
потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан. Руки,
схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є не-
обхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

II. Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна пси-
хофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює

м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

- На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
- На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
- Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6. 4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

III. Медитативне дихання. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів».

Обговорення: *Які запитання у вас виникли? Що ви відчули під час виконання вправ?*

Вправа «Потягнулися – зламалися».

Мета: опанувати прийомами фізичної релаксації, стабілізації внутрішнього стану.

Інструкція:

Тренер: «Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася десь напруга? Під час виконання вправи тренер звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку)».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Звукова гімнастика».

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла.

Інструкція:

Перш ніж приступити до звукової гімнастики, тренер розповідає про правила виконання: спокійний, розслаблений стан, стоячи, з випрямленою спиною. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

Приспівуємо наступні звуки:

А – впливає благотворно на увесь організм;

Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи, розташовані в ділянці живота;

Я – впливає на роботу усього організму;

М – впливає на роботу усього організму;

Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Броунівський рух».

Мета: відчути своє тіло, усвідомити міру його напруги, гармонізувати психофізичні функції.

Інструкція:

Учасники стають у коло і починають, спочатку повільно, а потім у підвищеному темпі, що все прискорюється, рухатися один назустріч одному, намагаючись уникнути зіткнення. Дійшовши до межі кола, вони розгортаються і виконують рух по зворотній траєкторії.

Завдання має декілька рівнів складності:

- На першому етапі переміщення здійснюється з розплющеними очима обличчям один до одного. Поступово рух прискорюється і переходить у біг; до роботи залучаються руки, які допомагають учасникам лавірувати.
- На другому етапі вправи вони рухаються спиною один до одного, зрідка повертаючи голову для орієнтації у просторі.
- На третьому – рух по траєкторії здійснюється у процесі обертання.

- На четвертому – усі попередні завдання виконуються із закритими очима.

Для безпеки переміщення руки учасників групи трохи випростані вперед на рівні грудей; рух із закритими очима здійснюється в малих групах по 3–5 осіб. Вибір характеру руху визначає тренер, спостерігаючи за ефективністю роботи групи і коригуючи помилки кожного з учасників. Напрацювання навичок переміщення в хаотичній, невизначеній, постійно змінюваній обстановці здійснюється впродовж декількох занять. Увага тренера має бути сконцентрована в першу чергу на безпеці руху учасників групи.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі».

Мета: розвинути навички концентрації уваги.

Інструкція:

Тренер: «Впродовж декількох хвилин сконцентруйте свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі. Наприклад:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на гілці, букви на віддрукованій сторінці і т.д.
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій.
- Впродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них».

Обговорення: *Чи вдалося вам тривало зосередити свою увагу на якому-небудь об'єкті? На чому легше утримувати увагу – на предметі або звуці? Від чого це залежить? Які властивості уваги потрібні для концентрації?*

Вправа «М'язова енергія».

Мета: набути навички м'язового контролю.

Інструкція:

Тренер:

- Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга? У сусідні пальці.

А ще? У кисть руки. А далі йде? Йде в лікоть, в плече, в шию. І ліва рука чомусь напружується. Перевірте!

- Постарайтеся прибрати зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Треба, щоб рука рухалася вільно. А палець – напружений, як і раніше! Зніміть зайву напругу з великого пальця. З безіменного... А вказівний – напружений, як і раніше! Зніміть напругу.

- Напружте ліву ногу – начебто ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія в тілі. Чому напружилася і права нога? А у спині немає зайвої напруги?

- Встаньте. Нахиліться. Напружте спину, начебто вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напругу в тілі.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими; визначити орієнтири самовдосконалення після завершення тренінгу.

Матеріали: папір, ручка, картки, на яких написані ознаки людей з низьким рівнем емоційної компетентності.

Хід заняття:

Вправа «Кінопроба».

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

Інструкція:

Тренер: «1. Згадайте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся. 2. Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся най-

більше. 3. Встаньте і вимовіть, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення».

Обговорення: *Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями? Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те саме, що й ви? Чому?*

Вправа «Особистий простір. Захист психологічних кордонів».

Мета: дослідити кінестетично особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

Інструкція:

У вправі бере участь парна кількість людей. Група ділиться на дві частини (наприклад, перші і другі номери). Учасники груп стають вдовж протилежних стін приміщення один навпроти другого (ніби два ряди навпроти). За сигналом тренера перші номери повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів, зупинити партнера жестом «Стоп», коли стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він має зупинитися сам. Обмін ролями. Потім можна експериментувати зі швидкістю: рухатися швидко, достатньо різко. Знову учасники першого ряду показують, де потрібно зупинитись (стоп-жест). Можна також кілька разів помінятися парами для розширення досвіду.

Обговорення: *Ваші враження? Який досвід здобули, виконуючи вправу? Як захищаєте свої кордони від некоректних людей? Як поважаєте кордони іншої людини?*

Вправа «Асертивна відмова. «Так – ні»».

Мета: формування навичок асертивної відмови та прохання про допомогу.

Інструкція:

Учасникам потрібно об'єднатися в двійки. Спочатку у вправі задіяний тільки голос. Спілкування відбувається за допомогою двох слів «так» і «ні». Можна починати тихо, поступово збільшуючи гучність; змінювати інтонацію голосу, темп мовлення. Потім запропонувати задіяти, окрім голосу, все тіло, тобто додати жести, дистанцію тощо. Обмін ролями.

Використовуються техніки асертивної відмови.

Вислухайте уважно прохання. Поставтеся з розумінням до історії прохача («Це дійсно серйозна проблема, я вас розумію»). Якщо не дуже розумієте, про що вас просять, перепитайте, уточніть деталі. Підтвердіть, що ви зрозуміли прохання.

Визначте свою позицію: чи зможете зробити те, про що вас просять; чи хочете виконати прохання; яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити.

Ввічливо і впевнено відмовте. Варіанти відмови:

Скажіть «Ні». Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить», «Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти».

Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!». Допоможіть прохачу почуватися гідно.

Відтермінують дію, якої від вас очікують. «Я зателефоную вам наприкінці тижня», «Гаразд, я подумаю і передзвоню через п'ять хвилин», «Мені потрібно ще раз все ґрунтовно обміркувати».

Нехай ваша постава і голос служать додатковим підтвердженням вашої упевненості.

Запропонуйте варіант вирішення проблеми, якщо є ідеї. Не залишайте людину в безвихідній ситуації; подумайте, як їй можна допомогти іншим способом («На жаль, я не в змозі допомогти, але можу підказати до кого звернутися з цим питанням...»).

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи? Що було складним для вас?*

Вправа «Ромашкове поле».

Мета: зняти втому, відновити сили.

Інструкція:

Учасникам необхідно уявити себе в образі сонечка (бджоли, метелика тощо), що сидить під ромашкою. Потрібно намагатися відчувати себе в його образі, подивитися його очима на світ.

Тренер: «Уявіть, що Ви забираєтесь стеблом ромашки на квітку. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається усіма ко-

льорами світ, що оточує вас. Ось ви в центрі квітки гойдаєтесь на тичинках. Потім злітаєте над нею вище і вище. Ви бачите перед собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, ви робите коло і повертаєтесь в початкове положення».

Обговорення: *Чи вдалось виконати вправу? Які у вас почуття після виконання вправи?*

Вправа «Валіза».

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Один із членів групи виходить з кімнати, а інші починають збирати йому в далеку дорогу «валізу». До цієї «валізи» кладеться те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному і професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує у цьому учасникові. Але обов'язково вказується і те, що заважає людині, її негативні прояви, над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається «секретар». Він ділить аркуш вертикально навпіл, на одній стороні ставиться знак «+», на іншій – «-». Для доброї «валізи» треба не менше 5–7 характеристик з того й іншого боку. Потім входить член групи і йому зачитується і передається цей список.

Обговорення: *Що ви відчували, коли зачитувався список?*

Вправа «Рухаємося до...».

Мета: визначити орієнтири самовдосконалення після завершення тренінгу.

Матеріали: картки, на яких написані ознаки людей з низьким рівнем емоційної компетентності (ліва колонка таблиці).

Інструкція:

Тренер пропонує кожному учаснику вибрати картку, на якій написана ознака емоційно некомпетентної людини. Прочитавши уважно, потрібно назвати щось протилежне, характерне для емоційно компетентних лю-

дей, та обґрунтувати думку, використовуючи досвід участі у тренінгу. Взаємопідтримка і доповнення з боку інших учасників заохочується.

Низька емоційна компетентність	Висока емоційна компетентність
Концентрація уваги на минулому «там і тоді» або майбутньому, відсутність життєвих пріоритетів	Розуміння екзистенційної цінності життя «тут і тепер», життєвих пріоритетів
Неадекватна самооцінка (занижена, завищена).	Адекватна самооцінка, здорова самокритичність, чесність стосовно своїх достоїнств і недоліків
Уникнення відповідальності за життя, міжособистісні стосунки, власні емоційні реакції	Відповідальність за життя, міжособистісні стосунки, власні емоційні реакції
Песимістичне мислення, депресивність, пригнічення. Переважають негативні емоції	Оптимістичне мислення, життєрадісність, енергійність. Розвинене почуття гумору. Переважають позитивні емоції
У процесі слухання перебивають, звинувачують, командує, читають нотації	Слухають уважно – дотримуються балансу між «говорити самому» і «чути іншого»
Низький самоконтроль поведінки, виплескують негативні емоції	Високий самоконтроль поведінки (вміють чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції)
Захисна поведінка (нападають, звинувачують або виправдовуються)	Конструктивно захищають власні психологічні кордони
Ховають своє справжнє обличчя за маскою. Скуті, внутрішньо напружені	Аутентична взаємодія, природність самовираження.
Звинувачують інших, самозвинувачення	Аналізують власні помилки, ставляться з розумінням до помилок інших, вміють пробачати
Приховування, пригнічення емоцій або неконтрольований їх «вибух»	Вербалізації емоцій – тактовне висловлення емоцій та почуттів, розрядка емоцій

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи?*

Вправа «Побажання по колу».

Мета: встановити зворотній зв'язок, аналіз досвіду, отриманого у групі.

Інструкція:

Усі сидять у колі і кожен по колу висловлює свої побажання спочатку одному, потім іншому і так усім учасникам тренінгу.

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити запитання, виразити почуття, звернутися до інших учасників групи і обговорити все те, що виникло під час тренінгу.

3.4. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Мета: розвиток позитивного мислення майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; інформування про розвиток позитивного мислення.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомлення учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Я говорю «я», а не «ми» або «всі».
2. Я не використовую загальні фрази і штампи.
3. Я говорю про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
4. Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.
5. Я завжди можу сказати «ні».
6. Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
7. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».

Вправа «Футболка з написом».

Мета: презентувати себе групі.

Інструкція:

Учасникам групи пропонується уявити себе у футболці, фасон, колір та фактуру якої кожний обирає для себе сам.

Крім того, кожна футболка повинна мати на собі напис, який є життєвим кредом учасника. Кожен по колу розказує оточуючим про свою модель і таким чином презентує себе групі.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Снігова куля».

Мета: налаштувати групу на спільну роботу.

Інструкція:

Учасники стають колом. Першим називає себе тренер. Потім наступний учасник називає ім'я тренера і своє. Кожен наступний учасник називає по черзі імена всіх представлених до нього.

Міні-лекція «Мистецтво позитивного мислення».

Мета: ознайомити учасників з проблемою позитивного мислення як фактора успішної самореалізації.

Інструкція:

Повідомлення. Позитивне мислення – тип мислення, при якому людина бачить переважно сильні сторони замість недоліків. Мистецтво позитивного мислення – одне з основних мистецтв, якому треба навчитися. У більшості людей мислення стає позитивним лише тоді, коли в них все добре, тобто воно залежить від зовнішніх факторів. Але позитивне мислення – це таке мистецтво, завдяки якому розум продовжує свій поступальний рух в позитивному руслі, навіть коли зовнішні обставини складаються найнесприятливішим чином. Сила позитивної думки в тому, що вона завжди налаштовує на краще. Це допомагає розвиватися і постійно шукати нові цікаві шляхи для самореалізації. Але як будь-яке мистецтво, оволодіння позитивним мисленням потребує певних зусиль.

Так, Піл Н.В., один з засновників теорії «позитивного мислення», в якості основного принципу називає віру в себе і свої сили. На думку автора, без усвідомленої віри в свої здібності, людина не може стати процвітаючою особистістю. Почуття невідповідності та власної неповноцінності заважають реалізації планів, бажань і надій. А почуття впевненості в своїх силах і в себе самому, навпаки, веде до особистісного зростання, самореалізації і благополучному досягненню цілей.

Можна також виділити принцип, який полягає у визначенні цілей та розстановці пріоритетів. Ціль необхідно уявляти чітко, для того, щоб майбутнє здавалося простим і зрозумілим.

Далі необхідно моделювати майбутнє в найдрібніших подробицях. Візуалізація – це ідеальний засіб, що допомагає реалізовувати цілі.

Наступний принцип полягає в усмішці. Відомо, що позитивні емоції включають в людському організмі програми, спрямовані на самовідновлення, оздоровлення, правильну роботу усіх органів і систем, здорове та щасливе життя.

Четвертий принцип полягає в пошуку можливостей у проблемній ситуації, тобто попри все необхідно навчитися отримувати задоволення від життя.

Наступний принцип припускає уміння жити тут і зараз, тобто цінувати кожен момент життя.

Останній принцип полягає в тому, щоб навчитись бути оптимістом, тобто основною філософією життя повинні стати правила: обставини залежать тільки від самої людини, сила в свої здібності і таланти невичерпна, вона дозволяє досягати поставлених цілей, позитивне мислення дає заряд рішучості та наполегливості, підвищує впевненість у собі, об'єктивно оцінювати треба факти і точні дані, все інше – результат дії мислення оптиміста.

Позитивне мислення як психолого-педагогічне явище включає три компоненти:

- когнітивний компонент – це сукупність позитивних думок, переконань, установок, життєвих орієнтирів і високої оцінки своїх здібностей справлятися з різними видами діяльності;
- емоційний компонент, який включає емоційну грамотність і емоційну саморегуляцію діяльності та поведінки, оптимістичне світовідчуття (реалістичний оптимізм);
- поведінковий компонент, що виявляється в тенденції вибору позитивних форм поведінки, характеру реагування і конструктивних поведінкових стратегій при будь-яких зовнішніх умовах і обставинах.

Таким чином, позитивне мислення в сучасній психології – це позитивне ставлення особистості до життя, самої себе, подіям, що відбулися або тільки повинні відбутися. Це гарні думки, слова і образи, що є джерелом особистісного росту і успіху в житті.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізувати увагу, мотивацію до подолання труднощів.

Інструкція:

Учасники мають правою рукою намалювати у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалювати коло. Потім спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Групова дискусія «Позитивне мислення – переваги і недоліки».

Мета: надати учасникам можливість спільного, аргументованого обговорення та вирішення проблемного питання.

Інструкція:

Учасники спільно обговорюють та аналізують запропоноване проблемне питання «Позитивне мислення – переваги і недоліки», намагаються розглянути його з різних сторін, зібрати якомога більше інформації, осмислити його, прояснити або змінити думки, позиції і установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування, визначають шляхи вирішення означеної проблеми.

Обговорення: *Які труднощі у вас виникали під час обговорення?*

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?».

Мета: визначити наявність позитивного мислення в учасників.

Інструкція:

Тренер: «Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповідей: «так», «сумніваюсь», «ні».

1. Ви відчуваєте себе молодшим за свій вік?
2. Ви достатньо самовпевнена людина?
3. Вас пригнічує робота з примусу?
4. Вас надихає класична музика?
5. Ви проти ідеї усамітнення?
6. У вас немає комплексу неповноцінності?
7. Іноді вам здається, що все можливо зробити?
8. Часто вам притаманний ентузіазм?

9. Ви можете змінити невдалий перебіг подій?
10. Ви достатньо наполегливі у досягненні своєї мети?
11. Вас люди вважають енергійною людиною?
12. У вас рідко бувають депресивні думки?
13. Ви часто змінюєте свої захоплення?
14. Ви часто буваєте задоволені собою?
15. Ви легко сприймаєте черговий виклик долі?

Обробка результатів. За кожну відповідь «так» поставте собі 2 бали, якщо ви сумніваєтесь – 1 бал, за відповідь «ні» – 0 балів.

Якщо сума ваших відповідей становить більше 17 балів, то ви володієте позитивним мисленням. Це гарний результат, оскільки у вас є всі шанси бути щасливою людиною. Не забувайте, що доля усміхається тим людям, які мають добрі наміри та наполегливо працюють над собою.

Якщо ви набрали менше 17 балів, вам варто переосмислити свої погляди на життя та оточуючий вас світ. Треба навчитися боротись зі своїми негативними емоціями. Тоді фортуна усміхнеться вам, ви станете справжнім оптимістом, впевненим у собі».

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Притча «Іспит».

Інструкція:

Тренер: «Настав час Майстру перевірити своїх учасників. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав: «Що ви бачите?». Перший відповів – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило». Розчарований Майстер мовчки пішов до своєї келії. Пізніше учасники запитали: «Чому Ви засмутилися?». Майстер відповів: «Ніхто з вас не побачив білого аркуша».

Обговорення: *Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»?*

Тренер: «Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У центрі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібний ресурс – упевненість у собі, віра в чудеса».

Вправа «Коло».

Мета: закріпити позитивні результати тренінгу.

Інструкція:

Учасникам стають колом, ставлять руку на плече учасника, який стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції.

Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім своїм побажанням усім учасникам висловлює тренер, підводить підсумки тренінгової програми.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2.

Мета заняття: розвинути позитивне мислення; сприяти вмінню побачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини.

Матеріали: папір, кольорові олівці, журнали, газети, ножиці, клей.

Хід заняття:

Вправа «Імпульс».

Мета: налаштувати учасників тренінгу на спільну роботу.

Інструкція:

Тренер: «Доброго дня! Пропоную стати колом. За годинниковою стрілкою, починаючи з мене, говоріть про свій настрій. Потім передавайте імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправу завершено, коли імпульс дійде до мене.

Вправа «Мої сильні якості».

Мета: вчити мислити про себе в позитивному плані, уникаючи будь-яких висловлювань про свої недоліки.

Інструкція:

Учасники сідають колом. Після невеликої паузи кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує і приймає в собі, про те, що йому дає відчуття впевненості. Важливо, щоб при цьому мовець не применшував своїх позитивних якостей, не іронізував над собою, щоб говорив прямо, без натяків.

Тренер: «Дуже важливо сприймати себе позитивно. Ті, кому це вдається, вірять у себе та свій потенціал, що допомагає досягти успіху. Необхідно також розвивати вольові риси, що допомагають просуватися до будь-якої мети: цілеспрямованість, наполегливість, самоорганізацію».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Мозковий штурм «Як мислення впливає на наше життя».

Мета: визначити основні сфери життя людини, які в більшій мірі підпадають під вплив дії нашого способу мислення.

Інструкція:

Всі учасники приймають участь в обговоренні проблеми і вносять свої ідеї за певними правилами. При цьому тренер повинен слідкувати за дотриманням учасниками принципів демократії.

Обговорення: *Які труднощі у вас виникали під час обговорення?*

Вправа «Казковий ліс».

Мета: розвинути позитивне мислення, вміння запам'ятовувати почуття і думки, які супроводжують оптимістичний настрій.

Інструкція:

Тренер: «Закрийте очі та подумки побродіть по казковому лісу. Розгляньте, які це дерева, де і як вони ростуть, який ландшафт оточує ліс. Виберіть те дерево, яке вас найбільше привабило. Ви бачите ваше казкове дерево. Зосередьте всю увагу на своїх тілесних відчуттях. Уявіть, що всі відчуття належать вам, як цьому дереву. Відчуйте себе цим деревцем. Відчуйте, як життєва енергія живить все ваше тіло. Цілюща сила надходить через ноги, проходить через все тіло. І заповнює тіло енергією знизу доверху. Енергія наповнює кожен клітинку організму свіжістю і бадьорістю. Деревце усім своїм єством тягнеться до сонця, до тепла, до

радості, до насиченого життя. Відчуйте цей стан пробудження і подумки скажіть: «Я – сильна, активна, цілеспрямована особистість. Я відкрита для нового, яскравого і насиченого життя. Я живу тут і зараз, кожну хвилину, кожну секунду. Я відчуваю, як цілюща енергія поширюється по всьому тілу. Кожної миті я відчуваю новий приплив сили і бадьорості». Організм пробуджується від сплячки! Насолоджуйтеся цим пробудженням! Зробіть глибокий вдих, потім з видихом потягніться всім тілом вгору. Потягніться із задоволенням! Насолоджуйтеся бадьорістю і приємним відчуттям пробудження! Зробіть рух усім тілом, ніби щось струшуєте! Зробіть це з насолодою! Відкрийте очі!».

Обговорення: *Учасники висловлюються з приводу своїх відчуттів, думок, які виникли від час виконання вправи.*

Вправа «Скептики й оптимісти».

Мета: розвивати позитивне мислення, комунікативну креативність, гнучкість в оцінці будь-якої ситуації.

Інструкція:

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу».

Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Вправа продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення: *Про що було легше говорити – про добре чи погане? Як себе почували в ролі скептика/оптиміста? Як думки впливають на емоції? Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили? Які висновки для себе зробили?*

Вправа «Колаж».

Мета: викликати позитивні емоції; створити позитивний настрій.

Матеріали: папір, кольорові олівці, журнали, газети, ножиці, клей.

Інструкція:

Учасникам пропонується наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші позитивні спогади в його житті. Важливо, щоб ці спогади включали різні вікові періоди життя.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Комплімент».

Мета: сприяти вмінню побачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини.

Інструкція:

Учасники сідають колом. Кожний повинен подивитися на того, хто сидить від нього зліва і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Той, кому зроблено комплімент, повинен подякувати, а потім зробити свій комплімент учаснику, який сидить зліва.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: опанувати навички самоаналізу; сприяти глибокому саморозкриттю, що веде до зміни себе; розвиток вміння в складних ситуаціях приводити себе в позитивний стан; формувати навички трансформації негативних думок в позитивні.

Матеріали: папір, кольорові олівці, ручки.

Хід заняття:

Вправа «Привітання».

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

Інструкція:

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

Вправа «Контраргументи».

Мета: опанувати навички самоаналізу; сприяти глибокому саморозкриттю, що веде до зміни себе; виявити свої недоліки, звички, якими не задоволені.

Матеріали: папір, ручки.

Інструкція:

Тренер: «Давайте з вами спробуємо розібратися в собі, в своїх звичках якими ви не задоволені. Беріть аркуш паперу і розділіть його на дві половини. Зліва, в колонку «Мені не подобається» максимально чесно запишіть все те, що Вам не подобається в собі саме сьогодні, зараз. Потім навпроти кожного цього твердження запишіть контраргумент, те що можна протиставити, чим ви задоволені саме зараз».

Обговорення: *Чи важко вам було виконувати це завдання? Що легше було зробити: визначити свої недоліки чи навести контраргумент? Чому це саме так?*

Вправа «Мильні бульбашки».

Мета: формувати навички трансформації негативних думок в позитивні; усвідомити особисту відповідальність за власне благополуччя.

Матеріали: папір, ручки.

Інструкція:

Тренер: «Візьміть ручку і папір. Проаналізуйте свої думки про те, що вас турбує. Порівняйте, як слова співвідносяться з вашими почуттями.

Якщо ви скажете: «Я себе погано почуваю», – ви дійсно себе відчуєте погано. Скажіть собі: «Я посплю і буду відчувати себе краще». На чистому аркуші паперу намалюйте голову, з якої вилітають мильні бульбашки ваших думок на вправо і на вліво. На бульбашках зліва напишіть ваші негативні думки, а на бульбашках праворуч – позитивні. Це буде виглядати приблизно так:

Я не можу це зробити	Я це зроблю
Я не буду, це занадто складно	Я спробую це зробити
Я ніколи не зроблю цього добре, навіть якщо намагатися	Я все розумію, тому зроблю це добре
Я не можу це зробити, коли ...	Я ... щоб зосередитися, коли ...

Обговорення. Учасники відмічають, з якими труднощами зіткнулися при виконанні завдання, який досвід отримали, які емоції відчували.

Вправа «Регітушка».

Мета: розвиток вміння в складних ситуаціях приводити себе в позитивний стан; створення доброзичливої атмосфери в групі.

Інструкція:

Тренер: «Сядьте прямо, ноги на ширині плечей, ступні щільно притиснуті до підлоги. Покладіть руки на живіт і починайте сміятися так, щоб сміх виходив з живота. Відчуйте, як здригається і вібрує ваш живіт».

Обговорення: Чи виникли труднощі при виконанні завдання?

Вправа «Веселка».

Мета: усвідомити існуючі проблеми і важливі життєві цілі; актуалізувати ресурси, необхідні для досягнення цілей.

Матеріали: папір, кольорові олівці.

Інструкція:

Тренер: «Кажуть, що на кінці веселки стоїть горщик із золотом, який кожному, хто його знайде, дарує багатство і щастя... Уявіть собі свою особисту веселку, створену сонцем і дощем для того, щоб вас радувати. Нехай лівий край веселки символізує сьогоднішнього, а правий – майбутнього. Уявіть, що на правому кінці веселки вас чекає щось цінне і дуже бажане, те, що ідеально вам підходить. Намалюйте свою особисту веселку. Зосередь-

теся на її кольорах, її вигині. Поки будете малювати, думайте про бажані цілі. Домалюйте веселку і тезисно напишіть і намалюйте своє сьогоднішнє і бажане майбутнє – найпривабливішу і амбітну мету, яка прийшла вам в голову під час малювання. Намалюйте майбутню мету на першому плані, усвідомлюючи, що вона може бути не єдиною. Можна позначити мету символічно або реалістично, або поєднати обидва ці способи.

Тепер погляньте на результат і подумки надайте відповіді на питання: як мені досягти своєї мети, які труднощі можуть зустрітися на шляху, чому необхідно буде навчитися, які питання необхідно вирішити, від чого доведеться відмовитися, що я отримаю, хто, крім мене, може отримати користь від досягнення цієї мети, як я ставлюся до цієї мети?

Відповівши на всі питання, складіть для себе план дій, який допоможе досягти бажаного. На окремому аркуші складіть список того, що може перешкодити виконати цей план. Глибоко вдихніть і видихніть відволікаючі думки (список можна спалити). А малюнок можна зберігати на видному місці, щоб завжди пам'ятати про мету».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Фіксація позитивних спогадів».

Мета: розвинути позитивне мислення.

Інструкція:

Учасникам пропонується згадати приємну мить (щось, що викликало у них радість, позитивні емоції), яка була у них останнім часом (краще взяти невеликий проміжок – ранок, вчорашній вечір), і розповісти про неї групі.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Мета: стимулювати групову згуртованість; зменшити фізичну та емоційну напругу.

Інструкція:

Учасники стають колом. Один з них стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, знизує її і каже: «Спасибі за приємне заняття!». Таким чином, група в центрі кола

постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до групи приєднується останній учасник, коло замикається і церемонія завершується безмовним міцним триразовим потиском рук.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: моделювання позитивного образу свого майбутнього за допомогою візуалізації; розвинути позитивне мислення; підвести підсумки зустрічей.

Хід заняття:

Вправа «Новорічна ялинка».

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Учасники повинні побудувати з самої групи «новорічну ялинку»: хтось буде стовбуром, хтось гілками, хтось іграшками і т.п. Головне, щоб усі члени групи брали участь у вправі й щоб кожен був задоволений своїм місцем. Після того як ялинка буде побудована, ведучий на деякий час «заморожує» картинку (можна зробити фотографію групи).

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Моє життя».

Мета: допомагати учасникам усвідомлювати широке коло своїх можливостей; дати змогу створити образ свого майбутнього.

Інструкція:

Учасникам тренінгового заняття пропонується записати найважливіші речі, на які він буде витратити свій час, сили, здібності протягом наступного року та ресурси, резерви, які будуть необхідні для реалізації цих завдань, бажань та інтересів.

Учасникам роздається зображення метелика, що символізує наше майбутнє, наше життя, в даному випадку, через рік і зображення гусениці, що символізує наші внутрішні резерви (що потрібно для здійснення цих бажань, цих планів, що треба зробити, щоб досягти цього в майбутньому?).

Що треба робити гусениці і скільки докласти зусиль, щоб перетворитися в метелика, і не просто метелика, а в прекрасного і чудового.

Тренер: «Бачення свого майбутнього – складна, але надзвичайно корисна справа. Користь полягає в тому, щоб заповнити «порожнину часу» так, як сама людина вважає за потрібне, а не так, як «прийдеться» і як «вийде». Мати позитивні перспективи – означає бути господарем свого життя. Ви зробили перший крок склавши план свого життя на рік. Через цей самий час ми з вами зустрінемося і з'ясуємо чи вдалося вам його реалізувати».

Обговорення: *Чи складно було виконувати вправу?*

Ознайомлення з правилами і способами складання афірмацій. Робота з готовими афірмаціями (за Л. Хей) та складання індивідуальних (тематичних або щоденних).

Мета: розвинути позитивне мислення за допомогою роботи з афірмаціями.

Інструкція:

1) тренер знайомить учасників з правилами і способами складання афірмацій. Афірмація – коротка фраза, що містить певну словесну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює в підсвідомості людини необхідний образ або установку, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в житті. Правила і способи складання афірмацій:

- твердження повинні бути сформульовані як факт, причому в теперішньому часі («я впевнено просуваюсь до досягнення своєї мрії»);
- афірмація повинна вказувати на те, чого ви бажаєте досягти, а не на те, від чого ви хочете позбутися («я знайшов свою другу половинку»);
- при складанні афірмацій забороняється використовувати частку «не», а також інші фрази, які передбачають заперечення;
- дуже важливо стверджувати те, у що ви дійсно можете повірити;

- афірмації повинні бути конкретними («я купив новий триповерховий будинок з білої цегли»);
- афірмації повинні викликати якомога більше почуттів та емоцій («я із задоволенням роблю зарядку щоранку»);
- афірмації повинні стосуватися тільки вас.

2) тренер пропонує учасникам ознайомитися з готовими афірмаціями (за Л.Хей). Тема: «Фізичне та психологічне здоров'я»: я абсолютно здоровий, я відчуваю силу і бадьорість у своєму тілі, я люблю і приймаю своє тіло таким, яке воно є, я бережу своє тіло, я добре сплю і легко прокидаюся з готовністю насолоджуватися новим днем, я сильний і здоровий, життєва енергія переповнює мене, моя імунна система працює добре, я контролюю своє здоров'я і настрій, у мене міцне здоров'я і море позитивної енергії, моє тіло переповнює легкість, я відчуваю себе просто чудово, моє тіло фізично розвинене і гармонійно складене, я вільний від всіх негативних емоцій і переконань, я спокійний, моя нервова система урівноважена і стабільна, мій розум, тіло і душа знаходяться в повній гармонії. Учасникам пропонується проаналізувати афірмації, вибрати ті з них, які підходять даному учаснику, або внести свої корективи.

3) тренер пропонує учасникам самостійно скласти власні афірмації (5-10 шт.), за загальною або обраною тематикою, з якими вони будуть працювати вдома.

Обговорення: *З якими афірмаціями краще працювати – готовими або самостійно складеними?*

Вправа «Молекули».

Мета: усвідомити й вербалізувати сильні сторони своєї особистості.

Інструкція:

Учасники хаотично пересуваються по кімнаті (як молекули), але зустрічаючись з ким-небудь, необхідно сказати: «я найкращий», іншій людині «я найрозумніший», іншій – «я найщасливіший» і т.п. (багатий, красивий, впертий – хто що захоче).

Обговорення: *Чи легко було виконувати завдання? Що заважало виконувати завдання?*

Вправа «Суд».

Мета: розвинути позитивне мислення.

Інструкція:

Об'єктом «суду» може бути будь-яка проблема. Учасники діляться на ролі адвоката, прокурора і судді. У завдання групи «адвокат» входить знайти усі позитивні фактори; група «прокурор» збирає негативні аспекти, а група «суддя» зважає всі «за» і «проти» і виносить рішення. Потім можна змінити роль.

Обговорення: *Чи легко було виконувати завдання? Що заважало виконувати завдання? Яка роль давалась найважче?*

Вправа «Заряд мотивації».

Мета: моделювання позитивного образу свого майбутнього за допомогою візуалізації.

Інструкція:

Тренер: «Закрийте очі, постарайтеся повністю розслабитися, а потім уявіть себе майбутнього. Наприклад, себе через п'ять років. Якщо у вас є мета, то напевно перед вами буде людина, яка її вже досягла. Уявіть, наскільки вона щаслива, що досягла задуманого, як змінилося її життя, зовнішній вигляд. Зверніть увагу, як ви в майбутньому одягаєтеся, які емоції переважають на вашому обличчі. Уявіть, що ваша особистість з майбутнього стоїть навпроти вас справжнього. А тепер уявіть, що ви справжній входите в себе майбутнього, немов привид вселяєтеся в його тіло. Відчуйте ту гаму емоцій, яку відчуває ваша майбутня особистість. Відчуйте, що не він, а ви володієте бажаним, досягли своєї мети, виконали мрію. Вийдіть із нього. Сконцентруйтеся на тому, що ваша особистість майбутнього стоїть навпроти вас. Попросіть кілька порад, які допоможуть вам стати таким же. Після цього вийдіть з візуалізації, запишіть ці поради на папері і слідуйте їм».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Лист ювіляру».

Мета: усвідомити й вербалізувати свої плани на майбутнє, представити результати своєї діяльності.

Інструкція:

Учасники уявляють собі свій x-річний ювілей і пишуть уявний лист: «Дорогий ювіляр! Ми вітаємо тебе. Сьогодні ти – відомий фахівець, тебе цінують за знання та чуйність. Ти виховав ціле покоління послідовників ...».

Кожен учасник вкладає в побажання та опис заслуг те, що є важливим саме для нього.

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи?*

Рефлексія «Побажання по колу».

Мета: підвести підсумки тренінгу; надати можливість учасникам проговорити те, що не встигли сказати або обговорити в ході роботи групи, підведення підсумків семінару-тренінгу.

Інструкція:

Учасники по черзі висловлюють, те, що не встигли сказати раніше або щось бажають групі.

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час на задавання питань, вираження почуттів, звернення до інших учасників групи і обговорення всього того, що виникло під час тренінгу.

3.5. РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ТА ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Мета: розвиток творчого потенціалу особистості майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; провести самодіагностику творчого потенціалу особистості; інформувати про творчу особистість, розвиток творчого потенціалу особистості.

Матеріали: папір, ручка, кольорові олівці, геометричні фігури.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Рівність. Шанобливе спілкування в групі здійснюється на «ти».
2. Активність. Пропонується активно брати участь у всіх вправах.
3. Толерантність (терпимість).
4. Конфіденційність.
5. Правило «стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, що стосується його особистості.

Вправа «Ім'я + якості».

Мета: розвинути відчуття приналежності до групи; зблизити учасників.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Учасникам пропонується написати своє ім'я і на кожен літеру імені придумати слова, що характеризують найкращі якості (наприклад, «Мое ім'я – Надя – ніжна, активна, добра, яскрава»).

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було підібрати якості?*

Міні-лекція «Обдарованість, творчість».

Повідомлення. Обдарованість – це високий рівень здібностей людини, що дозволяє їй досягти особливих успіхів у певній галузі діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну обдарованість. Загальна розумова обдарованість виявляється в оволодінні всіма видами діяльності, для успішного здійснення яких необхідні певні розумові якості. Спеціальна обдарованість пов'язана з певними видами діяльності, в яких вона найбільше розвивається.

Розрізняють обдарованість:

- соціальну – лідерську;
- художню – музичну, образотворчу, сценічну;
- психомоторну – спортивні здібності;
- інтелектуальну – здатність аналізувати, мислити, зіставляти факти (серед інтелектуальних дітей є такі, які навчаються відмінно з 1-2 предметів і не встигають з інших);
 - академічну – надзвичайна здатність до навчання взагалі, стають відмінними спеціалістами;
 - творчу – нестандартне бачення світу й нешаблонне мислення (але такі діти часто не досягають поставленої мети і є невдахами. З дитинства вони всіх дратують. Важливо таку дитину побачити і допомогти їй).

«Піраміда обдарованості»:

- здібності – індивідуальні риси особистості, які дають змогу за рівних умов успішніше опанувати певну діяльність, розв'язувати завдання, проблеми; характерні практично для кожної людини;

- обдарованість – специфічне поєднання здібностей, інтересів, потреб, яке дає змогу виконувати певну діяльність на якісно високому рівні; характерна для невеликого кола людей;
- творча обдарованість дає змогу успішно розв'язувати завдання, виконувати діяльність творчим, оригінальним шляхом, тобто нетрадиційно, не так, як інші; таких людей ще менше;
- талант – система рис, які дають змогу особистості досягати значного успіху в оригінальному виконанні творчої діяльності; таких людей дуже і дуже небагато, декілька тисяч на покоління;
- геніальність – найвища форма таланту, системна характеристика особистості, яка свідчить про її над оригінальні досягнення, що суттєво переважають «звичайну» і навіть творчу діяльність; винятковий випадок, таких людей народжується не більше 30 на рік.

Риси творчої особистості:

- творчій особистості не властивий конформізм. Саме незалежність суджень дає змогу знаходити шляхи, якими через страх виглядати смішно не насмілюються йти інші люди;
- хоча творча людина і відверта, користується популярністю, але їй нелегко увійти в життя соціальної групи;
- творча особистість лише тоді сприймає загальноприйнятні цінності, коли вони збігаються з її власними;
- вона не догматик, її уявлення про життя та суспільство, про сенс вчинків можуть бути неоднозначними;
- допитлива, постійно прагне об'єднати дані з різних галузей;
- любить бавитися, в неї з'являється безліч чудернацьких ідей, має дитячу здатність дивуватися й захоплюватися;
- любить мріяти, може дивувати інших через те, що впроваджує в життя «безглузді» ідеї, інтегруючи ірраціональні аспекти своєї поведінки.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Моє бачення творчої особистості».

Мета: розвивати креативне мислення; шукати нестандартні рішення.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Учасники діляться на дві групи і протягом п'яти хвилин повинні до кожної літери слова «творчість» дібрати якості, які характеризують твор-

чу людину. Після виконання творчого завдання один представник групи зачитує версію розшифровки слова «творчість».

Т – ...

В – ...

О – ...

Р – ...

Ч – ...

І – ...

С – ...

Т – ...

Ь.

Обговорення: *Чи складно було підібрати якості?*

Вправа «Малюємо казку».

Мета: розвивати вміння творчої уяви, інтуїції; систематизувати свої творчі ідеї; формувати комунікативні навички, вміння співпрацювати.

Матеріали: папір, кольорові олівці, геометричні фігури.

Інструкція:

Тренер: «Кожна група отримує маленькі геометричні фігурки. Якщо додати до них додаткові лінії, у вас вийдуть цікаві предмети або сюжетні малюнки. Спробуйте придумати героїв та казку про них. Зробіть її повною і цікавою. На роботу у вас є 10 хвилин».

По завершенню групи презентують казки.

Обговорення: *Чи складно було виконувати цю вправу? Що заважало?*

Вправа «Лимон».

Мета: навчати керування станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструкція:

Тренер: «Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна долонями догори, плечі й голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати, доки

не відчуєте, що вичавили з нього увесь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Починайте повільно його стискати, доки не відчуєте, що вичавили з нього увесь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Насолодіться станом спокою. Підсумок: регулярне виконання даної вправи допомагає поступово ставати врівноваженими, бадьорими, спокійними».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Діагностика творчого потенціалу.

Мета: діагностувати творчий потенціал.

Інструкція:

Тренер: «Дайте відповіді на тест «Який ваш творчий потенціал?».

1. Чи вважаєте ви, що світ, який вас оточує, може бути покращений:

- а) так;
- б) ні, він і так досить гарний;
- в) так, але лише де в чому.

2. Чи гадаєте ви, що самі можете брати участь у значних змінах навколишнього світу:

- а) так, у більшості випадків;
- б) ні;
- в) так, у деяких випадках.

3. Чи вважаєте ви, що деякі з ваших ідей зумовили б значний прогрес у тій сфері діяльності, в якій Ви працюєте:

- а) так;
- б) так, за сприятливих обставин;
- в) лише деякою мірою.

4. Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете відігравати таку важливу роль, що зможете щось принципово змінити:

- а) так, напевно;
- б) це малоймовірно;
- в) можливо.

5. Коли ви вирішуєте розпочати якусь справу, чи думаєте, що здійсните своє починання:

- а) так;
- б) часто думаєте, що не зумієте;
- в) так, часто.

6. Чи відчуваєте ви бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте:

- а) так, невідоме вас приваблює;
- б) не відоме не цікавить;
- в) усе залежить від характеру цієї справи.

7. Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи відчуваєте ви бажання досягти в ній досконалості:

- а) так;
- б) будете вдоволені тим, чого встигли досягти;
- в) так, але тільки якщо вам це подобається.

8. Якщо справа, яку ви не знаєте, вам подобається, чи хочете ви знати про неї все:

- а) так;
- б) ні, ви хочете навчитися лише найголовнішого;
- в) ні, ви бажаєте лише задовольнити свою допитливість.

9. Коли вас спіткає невдача, то:

- а) певний час наполягаєте на своєму, всупереч здоровому глузду;
- б) облишите цю справу (розумієте, що вона не реальна);
- в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли стає очевидним, що перешкоди нездоланні.

10. На вашу думку, професію слід обирати, виходячи з:

- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
- б) стабільності, значущості, важливості професії, потреби в ній;
- в) переваг, які вона забезпечує.

11. Чи могли б ви, мандруючи, легко орієнтуватися в маршруті, яким ви вже пройшли:

- а) так;
- б) ні, боїтеся збитися з дороги;
- в) так, але тільки там, де місцевість вам сподобалась і запам'яталась.

12. Чи зможете ви зразу після якоїсь бесіди пригадати все, про що говорилося:

- а) так, з легкістю;
- б) усе пригадати не зможете;
- в) запам'ятовується лише те, що вас цікавить.

13. Коли ви чуєте слово незнайомою вам мовою, то можете повторити його за складами, без помилок, навіть не знаючи його значення:

- а) так, без утруднень;
- б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
- в) повторите, але не зовсім правильно.

14. У вільний час:

- а) волієте залишитись наодинці, поміркувати;
- б) волієте перебувати в компанії;
- в) вам байдуже, чи будете ви самі, чи в компанії.

15. Ви виконуєте якусь справу. Вирішуєте припинити це заняття лише тоді, коли:

- а) справу завершено вона здається відмінно виконаною;
- б) ви більш-менш задоволені;
- в) вам ще не все вдалося зробити.

16. Коли ви наодинці:

- а) любите мріяти про якісь, навіть, можливо, абстрактні речі;
- б) будь-якою ціною прагнете знайти собі конкретне завдання;
- в) іноді любите помріяти, але про речі, пов'язані з вашою роботою.

17. Коли якась ідея захоплює вас, то ви починаєте думати про неї:

- а) незалежно від того, де і з ким ви знаходитесь;
- б) Ви не можете робити цього лише на одинці;
- в) лише там, де буде не дуже галасно.

18. Коли ви обстоюєте якусь ідею:

- а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
- б) залишитися при свої думці, хоч би які аргументи вислухали;
- в) замініте свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

Після запису відповідей підрахуйте бали, які ви набрали. За відповідь «а» – 3 бали, за «б» – 1, за відповідь «в» – 2 бали.

Питання 1, 6, 7, 8 визначають межі вашої допитливості; питання 2, 3, 4, 5 – віру в себе, питання 9, 15 – стабільність, питання 10 – амбіційність; питання 12, 13 – слухову пам'ять, питання 14 – ваше прагнення бути незалежним, питання 16, 17 – здатність абстрагуватися, питання 11 – 18 – міру зосередженості. Саме ці здібності і ставлять головні якості творчого потенціалу.

Загальна сума набраних балів покаже рівень вашого творчого потенціалу.

49 і більше балів – ви маєте значний творчий потенціал, який надає вам вибір творчих можливостей. Якщо ви зможете застосувати ваші здібності, вам доступні різноманітні форми творчості.

20 – 48 балів – у вас нормальний потенціал. Ви наділені тими якостями, які дають змогу вам творити, але у вас є і проблеми, котрі гальмують процеси творчості. Принаймні ваш потенціал дозволить вам творчо виявити себе, якщо ви, звичайно, цього бажаєте.

23 і менше балів – ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий. Але, можливо, ви просто недооцінюєте себе, свої здібності? Брак віри в свої сили може викликати у вас думку, що ви взагалі не здатні до творчості. Позбудьтеся цього і таким чином розв'яжіть проблему.

Вправа «Кошик творчих ідей».

Мета: стимулювати творчу уяву й фантазію, розвивати оригінальність, швидкість та гнучкість мислення.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Учасники діляться на три групи. Тренер: «Подумайте, обговоріть у групі і запишіть, якомога більше способів використання звичайного предмету (наприклад, ручки, зошита тощо) і його нових призначень». По завершенні оцінюються: продуктивність використання завдань шляхом підрахування кількості відповідей за певний інтервал часу; гнучкість – кількість переключень з одного об'єкта на інші; оригінальність – за частотою такої відповіді в однорідній групі.

Обговорення: *Чи складно було підібрати нові способи використання звичних предметів?*

Вправа «Чарівна скринька».

Мета: закріпити позитивні емоції.

Інструкція:

Тренер: «Пропоную вам дістати по одному папірцю з чарівної скриньки, який підкаже, що на вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості». Побажання:

- Тобі сьогодні особливо пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Усе складається для тебе найкращим чином!
- Сьогодні твій день, щастя тобі!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Пам'ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!
- Сьогодні очікуй прибутку!
- Люби себе такою, якою ти є, – неповторною!
- Потурбуйся про здоров'я свого тіла!
- Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!
- Вищі сили оберігають тебе!
- У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!
- Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!
- Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!
- Сьогодні з тобою спокій і радість!
- Сьогодні щасливий день
- Притягуй до себе все те, що судилося – Любов, Удачу, Здоров'я і Добро!
- Хай завжди, скрізь і всюди тобі від душі посміхаються люди!
- Нехай у тебе в душі завжди панує весна!
- Хай буде море радості з тобою завжди!
- Добрих посмішок, ласкавих слів, щастя, удачі, букети квітів!
- Хай сонце з любов'ю дивиться на тебе, а щастя і радість живуть у тебе!
- Хай будуть друзі, що з тобою завжди, неважливо то радість або біда!
- Хай душа завжди сповнене добротою, тіло – здоров'ям, серце – любов'ю!

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2.

Мета заняття: здійснити рефлексію власного «Я»; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного «Я»; активізувати образну пам'ять і творчу уяву; розвивати швидкість та гнучкість думки, вміння міркувати нестереотипно.

Матеріали: папір, ручка, олівці, фарби, журнали, газети, листівки, клей, ножиці.

Хід заняття:

Вправа «Передача рухів».

Мета: активізувати увагу; розвивати згуртованість; підвищувати настрій; створити атмосферу взаємодії.

Інструкція:

Учасники стають колом один за одним так, щоб відстань між ними була 30-40 см і заплющують очі. Один з учасників починає здійснювати який-небудь рух, торкаючись руками спини, плечей, голови чи шиї учасника, який стоїть поряд. Той робить такий самий рух, торкаючись наступного учасника, і т. д., поки рух не пройде повне коло. Після цього ведучим стає інший учасник, який «запускає» по колу інший рух. Коли в ролі ведучих побували половина учасників, тренер дає команду обернутися колом, і учасники, які залишилися, передають рухи у зворотному напрямку.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Виміри власного «Я».

Мета: здійснити рефлексію власного «Я»; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного «Я»; активізувати образну пам'ять і творчу уяву.

Інструкція:

Учасникам тренінгу пропонується закінчити речення (бажано, щоб бланк із незакінченими реченнями був розданий учасникам):

Я – ніби птах, тому що....
Я – перетворююсь у сокола, коли.....
Я – можу бути вітерцем, тому що
Я – ніби мураха, коли
Я – склянка води
Я – почуваю себе шматочком льоду, коли
Я – чудова квітка
Я – почуваюсь скелею
Я – можу бути небесною зіркою
Я – стежинка
Я – ніби риба
Я – цікава книжка
Я – пісенька
Я – мишка
Я – ніби буква «О»....
Я – можу бути громом, коли
Я – буваю напоєм
Я – роса
Я – ковток повітря
Я – можу бути сонечком, коли
Я – можу бути буревієм
Я – пісня
Я – хмаринка
Я – людина
Я – можу бути

Обговорення: *Уважно проаналізуйте свої відповіді. Що вас вразило? Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували? Які не було бажання продовжувати? Які думки Вам близькі?*

Вправа «Ми йдемо...».

Мета: розвивати креативність, творче мислення, вміння розуміти стани інших людей.

Інструкція:

Тренер: «Зараз ми будемо складати колективну розповідь. Кожен по колу додає декілька речень до попередньої розповіді. Ми спробуємо себе уявити в цій ситуації. Отже, я розпочну: «Ми йдемо непрохідною гущавиною лісу...».

Обговорення: *Які емоційні стани у вас виникали в різних ситуаціях? У якій із ситуацій було найлегше себе уявити, у якій – складніше? Чому?*

Вправа «Нова інтерпретація».

Мета: навчити по-новому сприймати звичні речі; бачити незвичайне у буденному.

Матеріали: папір, ручка, олівці.

Інструкція:

Учасники мають візуалізувати абстрактні слова (зобразити їх у вигляді малюнків на аркушах). Наприклад: лінь, вірність, кохання, щастя, свобода і т.д. Далі кожен учасник перед групою пояснює, чому на його думку саме такий вигляд має абстрактне слово.

Обговорення: *Чи складно було візуалізувати слова?*

Вправа «Веселий фотограф».

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу.

Інструкція:

Тренер запрошує одного бажаного стати «фотографом». Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Вправу можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином? Що вплинуло на зміну настрою?*

Вправа «Казковий вернісаж».

Мета: активізувати образну пам'ять і творчу уяву; розвивати швидкість та гнучкість думки, вміння міркувати нестереотипно.

Інструкція:

Тренер: «Усі ми родом із дитинства. І завжди з любов'ю та ніжністю згадуємо казки, які чули вдома, в дитячому садку, в школі. Адже казка –

не просто найпопулярніший фольклорний жанр, це чарівне джерело, що дає наснагу кожній творчій людині. Казка дарує радість і дорослим, і дітям. Тому зараз ми виконаємо вправу «Казковий вернісаж». Кожна група по черзі витягує зі скриньки конверт із описом знайомої всім казки. Необхідно прочитати вголос цей опис і відгадати, про кого або про що саме йдеться. Отже, розпочинаємо.

1. В якій відомій казці сіра непривітна особистість здійснює підступний план убивства двох осіб, і лише завдяки своєчасному втручання громадськості все закінчується добре? (Червона шапочка).

2. Назвіть казку, в якій різні за своїм соціальним статусом герої займали по черзі помешкання, створене в незвичайному архітектурному стилі. І все було б добре, якби до помешкання не повернувся його попередній власник зі своїм охоронцем. От героям казки й довелося залишити незаконно зайняту територію. (Рукавичка).

3. Герой якої казки постійно виконує забаганки своєї норовливої дружини? Проте, як би він не прагнув задовольнити амбіції супутниці, вона щоразу підвищує рівень вимог. Зрештою, подружжя опиняється на початковому етапі задоволення власних потреб. (Про Липку та зажерливу бабу).

4. В якій казці головна героїня постійно й нахабно обмовляла тих, хто їй робив добро? А коли вона, щоб уникнути покарання, незаконно оволоділа чужим помешканням, то різні впливові особи намагалися провести з нею роботу з подолання її асоціальної поведінки. Вдалося це лише найменшому з усіх учасників експерименту. (Коза-дереза).

5. Назвіть казку, в якій ідеться про спортсмена, котрий вирушає на змагання з бігу з перешкодами. Хитрість і витримка допомогли йому дуже близько підійти до фінішу, проте фінал – трагічний. Проявивши занадто велику самовпевненість, він гине. (Колобок).

6. Назвіть казку, в якій головна героїня могла перевтілюватися в різні образи задля свого нареченого. Проте одного разу його нерозсудливість та імпульсивність у поведінці призвели до довготривалої розлуки закоханих. Та, долаючи різні перешкоди, вони все ж таки єднають свої долі. (Царівна-жаба).

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Колаж».

Мета: розвивати оригінальність і гнучкість мислення, стимулювати творчу уяву та фантазію, згуртувати колектив.

Матеріали: папір, олівці, фарби, журнали, газети, листівки, клей, ножиці.

Інструкція:

Тренер: «Кажуть, що справжня жінка з нічого може зробити три речі: салат, капелюшок і конфлікт. Ми з вами – справжні жінки. І я переконана, що крім цих трьох речей можемо ще дещо створити. Зараз вашій увазі пропонується техніка «Колаж», яка виконуватиметься в групах. За допомогою вирізок із журналів, газет, листівок вам потрібно створити образ на тему: «Мрії творчого корекційного педагога».

Колаж може бути доповнений власними надписами, малюнками».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Ти – молодець».

Мета: закріпити позитивні емоції.

Інструкція:

Тренер просить усіх учасників, які сидять колом, підняти праву руку вгору, опустити і поплескали по плечі сусіда з правого боку зі словами «Молодець», потім підняти ліву руку і поплескали з лівого боку зі словами «Молодець».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: розвивати творче мислення, креативність, уяву, навички самопрезентації, саморозкриття.

Матеріали: кубики (бажано паперові або картонні), фліпчарт або дошка, папір, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей.

Хід заняття:

Вправа «Імпульс».

Мета: налаштувати групу на спільну роботу.

Інструкція:

Тренер: «Пропоную стати в коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з мене, говоріть про свій настрій. Потім передавайте імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправу завершено, коли імпульс дійде до мене».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Унікальність».

Мета: здійснити рефлексію власного «Я»; розширити виміри власного «Я».

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Учасникам групи пропонується аркуш паперу розділити на три графи по вертикалі: в 1-й графі відповісти на питання: «Хто я?». Для цього швидко написати 5 слів-метафор, писати слід в тому порядку, в якому вони приходять в голову. У 2-й графі написати, як на це ж питання відповіли б ваші друзі, знайомі або близькі вам люди. У 3-й графі на те ж питання відповідає хтось із групи. Для цього всі кладуть свої підписані листочки на стіл, вони перемішуються, потім кожен, не дивлячись, бере листочок зі столу і пише про ту людину, чий листочок потрапив йому до рук. Аркуші паперу складаються на стіл кожен забирає свій.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Малюємо казку».

Мета: розширити уяву, інтуїцію та здатність до співпраці.

Матеріали: папір, ручка, олівці.

Інструкція:

Кожна група отримує аркуш паперу. Учасники повинні намалювати 5 будь-яких предметів. Малюнки повинні розміщуватись один за одним. Потім групи обмінюються малюнками. Завдання – написати невелику казку, історію. Не можна пропускати жодної картинки. Представники від груп озвучують складені казки.

Обговорення: *Що ви відчували під час завдання? Чи було комфортно працювати?*

Вправа «Живий шрифт».

Мета: зняти фізичне напруження; розвинути співробітництво.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в команди по 3-4 особи. Їм пропонується колективно придумати, як можна створити і продемонструвати «живий шрифт», в якому учасники зображали б собою кожну з букв алфавіту. Потім кожна з команд демонструє «шрифт», що у неї утворився.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Спільне малювання».

Мета: розвивати творче мислення, уяву, спостережливість, інтуїцію.

Інструкція:

Учасники поділяються на пари. Кожна пара отримує один на двох аркуш паперу, де учасники на протязі 5 хвилин з допомогою малювання ведуть спільне спілкування на мимовільні теми, не розмовляючи на тему малюнка. Не можна писати слова, окремі букви, цифри і т.д. Використовуються лише малюнки і схеми. Потім учасники проговорюють в парах, що кожен з них хотів виразити і що зрозумів з малюнків партнера, після того відбувається обмін враженнями по колу.

Обговорення: *Чи одразу ви здогадалася, що хотів зобразити ваш колега? Які були версії щодо теми малюнка?*

Вправа «Презентація унікального винаходу».

Мета: активізувати творче мислення; сприяти генерації креативних ідей; розвивати навички самопрезентації, саморозкриття.

Матеріали: кубики (бажано паперові або картонні), фліпчарт або дошка, папір, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей.

Інструкція:

Тренер: «Уявіть собі, що до нашої групи завітав досить заможний пан з іншої країни. Він бажає вкласти свої гроші в молодого та перспективного здобувача, який запропонує будь-який цікавий та креативний проект. Це може бути пов'язано з будь-чим. Одна умова: ця ідея має бути унікальною та єдиною у своєму роді! Здивуйте його! На розробку проекту маєте 35 хвилин». Після цього учасникам пропонують по черзі представити свій унікальний проект.

Обговорення: *Чи виникали труднощі під час розробки проекту? На якому етапі вам було найскладніше?*

Вправа «Дарунок».

Мета: розвивати творче мислення, креативність, уяву, вдосконалювати вміння використовувати невербальні засоби комунікації.

Інструкція:

Тренер: «Зараз ми робитимемо дарунки один одному. Кожен по черзі засобами пантоміми змальовує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачок, гиря, квітка і тому подібне). Сусід має вгадати, що йому подарували. Інші учасники допомагають відгадувати. Учасник, який отримав «подарунок», дякує.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: розвиток творчого потенціалу особистості, креативного мислення; узагальнити уявлення учасників про свої творчі здібності.

Матеріали: папір, ручка.

Хід заняття:

Вправа «Незвичайне привітання».

Мета: розвивати навички креативності, уяву, образне мислення.

Інструкція:

Кожен учасник придумує незвичайне привітання і демонструє його всім. Потім всі учасники із запропонованих незвичайних привітань складають спільне власне. Привітання може бути вербальним, невербальним, або поєднувати певні слова і жести.

Обговорення: *Що означає ваше привітання? Чим ваше привітання відрізняється від інших загальноприйнятих?*

Вправа «А що якби...».

Мета: навчити знаходити нестандартні способи вирішення буденних завдань.

Інструкція:

Учасники обирають ведучого, який ставить питання, що починаються словами «А що якби...». Наприклад, «А що якби люди вели нічний спосіб життя?» або «А що якби кожен міг читати чужі думки?». Після цього кожен учасник має кількома реченнями трохи помріяти вголос щодо відповіді на питання.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Асоціації».

Мета: розвивати образне мислення; вміння шукати та знаходити асоціації.

Матеріали: аркуші паперу, ручка.

Інструкція:

Учасники уважно оглядають кабінет, у якому знаходяться. Далі обирають один із предметів, що привернув увагу (наприклад, цукерку). На-

ступний крок – потрібно записати п'ять прикметників, що характеризують предмет. Тож цукерка може бути: солодкою, улюбленою, калорійною і т.д. Далі трохи складніше: потрібно підібрати п'ять прикметників, що абсолютно не підходять цукерці: скляна, смажена, пухнаста, невидима тощо. Останній етап цієї вправи: учасники мають порівняти прикметники та обрати найбільш незвичайні варіанти.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Шалені ідеї архітектора».

Мета: розвивати креативне мислення; шукати нестандартні рішення.

Матеріали: папір, ручка, олівці.

Інструкція:

Учасники записують будь-які десять іменників, що першими спадають на думку. Наприклад: квітка, вода, апельсин, тигр, дельфін і т.ін. Це забаганки замовника, для якого «архітектор» створює проєкт будівлі. Далі кожен із учасників схематично малює дім: стіни будинку мають помаранчевий колір (апельсин), на одному із фасадів зображені квіти, перед будівлею знаходиться фонтан (вода) зі скульптурами у вигляді дельфіна та тигра. Чим дивнішою буде ідея, тим краще. Готовий проєкт варто презентувати перед іншими учасниками та пояснити, що було легко реалізувати, а з чим виникали складнощі.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Віддзеркалення».

Мета: дати можливість учасникам відчути дзеркальне відображення своїх дій, вчинків.

Інструкція:

Учасники групи діляться на пари, стають обличчям один навпроти одного. Перший учасник робить рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого полягає в тому, щоб повторити ці рухи, бути «дзеркальним відображенням» першого. За командою ведучого учасники міняються ролями. Кожна пара самостійно обирає складність рухів та темп виконання.

Обговорення: *Що ви відчували під час виконання вправи?*

Вправа «Формула розвитку творчості».

Мета: виявити показники, що сприяють чи заважають розвитку творчості.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Тренер: «Пропоную протягом п'яти хвилин поміркувати та записати одній команді, що сприяє розвитку творчих здібностей особистості корекційного педагога, іншій – що заважає розвитку творчості.

Після виконання завдання один представник групи зачитує обмірковані командою результати. Наприклад:

Що заважає розвитку творчих здібностей особистості педагога:

- стереотипи мислення;
- страх помилитися, прагнення не оригінально розв'язати завдання, а отримати високу оцінку;
- надто велике бажання може гальмувати творчий процес – щоб імпровізувати, потрібне натхнення;
- однопланові знання не сприяють творчості, потрібні широкі інтереси в різних життєвих сферах;
- страх бути в центрі уваги, небажання здаватися «білою вороною», екстравагантною.

Що сприяє розвитку творчих здібностей особистості корекційного педагога:

- допитливість, суто пізнавальні і дослідницькі мотиви, що відповідають предметному змісту діяльності;
- мотиви особистісної зацікавленості, самовираження, успіху;
- вищі соціальні піднесення, намагання принести користь суспільству.
- бажання естетичної потреби;
- незалежність суджень, що дає змогу знаходити шляхи, якими не наслідуються йти інші люди;
- відвертість, бажання користуватися популярністю;
- неоднозначність уявлення про життя та суспільство, про сенс вчинків;
- допитливість, постійне прагнення об'єднати дані з різних галузей;
- поява безлічі чудернацьких ідей;
- дитяча здатність дивуватися й захоплюватися;
- бажання та здатність мріяти, дивувати інших;

– впровадження в життя «безглузких» ідей, інтегруючи ірраціональні аспекти своєї поведінки.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Портрет творчого корекційного педагога».

Мета: визначити якості, які характеризують творчого корекційного педагога; розвиток творчої уяви.

Матеріали: папір, олівці, фарби, журнали, газети, листівки, клей, ножиці.

Інструкція:

Учасники поділяються на дві підгрупи, кожна із яких повинна створити колаж під назвою «Портрет творчого корекційного педагога». Після створення колажів, представник від кожної підгрупи презентує свій колаж, називаючи якості, які характеризують творчого корекційного педагога.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Творче життя».

Мета: узагальнити уявлення учасників про свої творчі здібності та знайти своє творче начало.

Матеріали: папір, ручки.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в групи по 5-6 осіб, отримують завдання: сформулювати перелік рекомендацій, які дозволять зробити більш творчим власне життя, і записати їх. Рекомендації повинні бути реально втілювані в життя всіма учасниками або хоча б більшості з них (наприклад: регулярно виконувати фізичні вправи; оволодіти технікою медитації та релаксації; вести щоденник, писати оповідання, вірші, пісні, записувати розумні думки).

Обговорення: *Що Ви відчули під час виконання вправи? Які рекомендації Ви плануєте здійснити?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити питання, вираження почуттів, звернення до інших учасників групи і обговорення всього того, що виникло під час тренінгу.

3.6. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Мета: розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій, емоційної грамотності, формування навичок саморегуляції психоемоційних станів; розвинути емоційний інтелект.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: ознайомити учасників з програмою тренінгу; погодити норми групової взаємодії; інформувати про емоційний інтелект; об'єктивізувати свої емоції; розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: список емоцій, аркуш паперу, фарби, скло, ручка.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі.

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Рівність. Шанобливе спілкування в групі здійснюється на «ти».
2. Активність. Пропонується активно брати участь у всіх вправах.
3. Толерантність (терпимість).
4. Конфіденційність.
5. Правило «стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, що стосується його особистості.

Вправа «Привітаємся».

Мета: налагодити контакт у групі, створити довірливі відносини між учасниками, налаштування на роботу на занятті.

Інструкція:

Учасники тренінгу вітаються руками (ногами, очима, вухами та ін.) зі всіма учасниками.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Міні-лекція «Емоційний інтелект».

Мета: повідомити учасникам основні питання, які розглядаються під час розкриття даної теми.

Емоційний інтелект (EQ) – це вміння розуміти свої почуття і емоції, почуття і емоції інших людей і вміння ефективно впливати на свою і чужу поведінку за допомогою управління своїми емоціями та почуттями та емоціями, почуттями інших людей. Одне з чудових наслідків розвитку емоційного інтелекту – зменшення негативних емоцій. Розвинений емоційний інтелект дозволяє швидко розібратися з причинами негативних емоцій, після чого оцінити ситуацію і відреагувати на неї розумно, замість того, щоб відчувати їх довгий-довгий час.

Для досягнення своїх цілей дуже важливо вміння ладити з людьми: розуміти чужу реакцію і вміти її передбачати, домовлятися і співпрацювати.

Це виходить далеко не у всіх, існують речі, які цьому не сприяють:

- Несприйнятливість до невербальних сигналів. Зустрічається приблизно у кожного десятого: це погане почуття особистого простору співрозмовника, невміння встановити зоровий контакт, невміння розпочати, підтримати або вчасно закінчити розмову, невірне тлумачення виразу обличчя співрозмовника.

- Поведінка, пов'язане з відходом від конфлікту. Люди, які відчувають себе нелюбимими, самотніми, обтяженими турботами, зовсім не схильні до контактів з оточуючими. Вони вважають за краще хандрити на самоті, ніж спробувати вирішити свої проблеми.

- Агресивність. Агресивних ніхто не любить – ні діти, ні тим більше дорослі. Люди, які обрали агресію як базову (а іноді і єдину) реакцію на все, що відбувається, досить швидко опиняються в ізоляції.

Більшість успішних людей мають розвинений емоційний інтелект. Для цього є кілька причин. По-перше, розвиток емоційного інтелекту дозволяє позбутися від багатьох страхів і сумнівів, почати діяти і спілкуватися з людьми для досягнення своїх цілей. По-друге, емоційний інтелект дозволяє розуміти мотиви інших людей, «читати їх як книгу». А це значить – знаходити потрібних людей і ефективно взаємодіяти з ними. По-третє, емоційний інтелект можна розвивати і підвищувати протягом усього життя, на відміну від IQ.

Як поліпшити свій емоційний інтелект:

- Будь-які емоції повинні бути усвідомленими. Негативні емоції – тим більше. Ви можете брехати кому завгодно, але не собі, особливо коли справа стосується соціально прийнятної поведінки. Ви маєте право зізнатися собі (і нікому більше): «Цей фільм вважається безглуздою слізливою мелодрамою, але мене він жахливо зворушив».

- Як у вас справи з словниковим запасом? Чи багато слів ви використовуєте для позначення почуттів? Спробуйте швидко перерахувати десяток будь-яких емоцій. Якщо ви застрягли після «напрягалово», «офігенно» і «чумний», пора зайнятися розширенням словникового запасу. Інакше, як можна навчитися відрізнити одні почуття від інших, якщо для них навіть немає назв? Які взагалі бувають емоції, можна дізнатися від оточуючих.

- Більш того: зовсім навіть непогано бути в курсі відчуттів тих людей, з якими ви спілкуєтеся. Ви впевнені, що вам на сто відсотків відомі їхні емоції? А якщо поцікавитися? Або якщо поділитися своїми відчуттями і попросити реакції у відповідь? Навколишні – взагалі невичерпне джерело різноманітності емоційного реагування. Пам'ятається, відомий Гомер Сімпсон зводив виховання Барта до одного: з криком «Ах ти, гадьониш» кидався його душити. У житті така поведінка не виглядає настільки комічно.

- Поспостерігайте за оточуючими: якими способами вони реагують на вимоги, на претензії, на приємні новини, на агресію, на компліменти. Знайдіть (для початку подумки) нові способи реакції на типові ситуації. Які почуття вони можуть висловлювати? Як у вас справи з локусом контролю? Вважається, що внутрішній локус контролю (є відчуття, що багато чого в житті залежить від вас, а не від обставин) сильно сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Арт-терапія ретельно займається розвитком Емоційного Інтелекту. Саме те, що різні види мистецтв взаємодоповнюють один одного, дає унікальну можливість одне і те ж переживання висловити в кольорі і образах, словесно і пластично. Робота в різних «системах» зі своїми почуттями сприяє збагаченню не тільки емоційної сфери (живопис, пластика, театр), але і мислення (асоціації, віршування, драматургія, риторика).

Таким чином, відбувається розвиток Емоційного Інтелекту.

Обговорення: *Які у вас виникли питання?*

Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл).

Мета: виявити здатність учасників розуміти ставлення особистості, які репрезентуються (проявляються) в емоціях, а також здатність управляти емоційними переживаннями на основі прийняття відповідних рішень – емоційного інтелекту.

Інструкція:

Методика складається з 30 тверджень і має 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління власними емоціями (емоційна пластичність);
- 3) самомотивація (довільне управління емоціями);
- 4) емпатія (здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших);
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

Тренер: «Нижче Вам будуть надані висловлювання, які так чи інакше відображують різні сторони нашого життя. Будь ласка, оберіть із запропонованих одну відповідь, яка найбільше відповідає вашій точці зору, позначте її номер у якості відповіді поряд з номером відповідного твердження: 1. Повністю не погоджуюсь. 2. В основному не погоджуюсь. 3.. 4.. 5.. 6..

- 3 бали – повністю не погоджуюсь;
- 2 бали – в основному не погоджуюсь;
- 1 бал – частково не погоджуюсь;
- + 1 бал – частково погоджуюсь;
- + 2 бали – в основному погоджуюсь;
- + 3 бали – повністю погоджуюсь.

Текст опитувальника:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.
4. Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.
9. Я здатен вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.
18. Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
24. Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.

26. Я можу покращити настрій інших людей.
 27. Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.
 28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
 29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення власних цілей.
 30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів.

Ключ для діагностики

Назва шкали	№ пунктів
Емоційна обізнаність	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управління власними емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22
Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28
Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Підраховування результатів: за кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням знаку відповіді (+ або –). Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів (+ або –):

- 14 балів і більше – високий;
- 8-13 балів – середній;
- 7 та менше балів – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

- 70 та більше балів – високий;
- 40-69 балів – середній;
- 39 та менше балів – низький.

Обговорення: *Які у вас виникли питання?*

Вправа «Високий і сліпий».

Мета: психологічно розвантажити учасників.

Інструкція:

Всі учасники тренінгу мають закрити очі, і стати по росту один за одним наосліп.

Вправа «Колір емоцій».

Мета: розвинути емоційну компетентність.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Тренер роздає кожному учаснику картку «Колір емоцій».

Емоція	Колір	Символ
Щастя		
Провина		
Смуток		
Злість		
Біль		
Заздрість		
Розчарування		
Любов		
Страх		
Радість		

Завдання для учасників: заповнити таблицю, підбираючи колір і малюнок для кожної емоції. По завершенні виконання завдання учасники тренінгу порівнюють свої кольори і малюнки з результатами сусідів праворуч та фіксують чи всі кольори і символи збіглися.

Обговорення: *Чому кольори та символи не збігаються?*

Вправа «Користь і шкода від емоцій».

Мета: розвинути емоційну компетентність.

Матеріали: папір, ручка.

Інструкція:

Група ділиться на дві підгрупи. Обидві підгрупи отримують ідентичний перелік емоцій (таблиця).

Емоція	Користь від емоції	Шкода від емоції
Радість		
Тривога		
Гнів		
Страх		

Завдання першої підгрупи полягає у виокремленні користі (позитивних моментів) від перерахованих емоцій, друга підгрупа має зазначити шкоду (негативну дію) від названих емоцій. Далі кожна група презентує свій список. Наведені твердження бажано обґрунтувати реальними прикладами із життя.

Тренер підсумовує результати вправи та зазначає, що кожна емоція нам потрібна, у різних ситуаціях вона може відігравати різну роль та мати своє важливе значення. Однак, головним завданням кожного учасника навчитися контролювати свої емоції й виявляти їх доречно та конструктивно.

Обговорення: *Ваші враження? Який досвід здобули?*

Вправа «Картина емоцій».

Мета: об'єктивізувати свої емоції.

Матеріали: список емоцій, аркуш паперу, фарби, скло.

Інструкція:

Учасникам пропонують знайти 10 емоцій (мінімум 4), які для них є особливо актуальними зараз із запропонованого списку. І промальовувати їх на склі з допомогою кольору, а потім скло перевернути на аркуш паперу. В результаті виходить картина емоцій.

Список емоцій:

Азарт, безпека, неспокій, вдячність, благополуччя, боязнь, гидливість, гнів, вина, велич, влада, захоплення, зарозумілість, голод, гордість, довіра, борг, гідність, спрага, жалість, турбота, заздрість, підлабузництво, зарозумілість, зловтіха, злість, інтерес, краса, лінь, любов, помста, благання, похмурість, надія, гордовитість, обурення, ніжність, ненависть, ворожість, невпевненість, незадоволення, образа, збентеженість, обожнювання, приреченість, самотність, обережність, відповідальність, відраза, огида, патріотизм, печаль, підозрілість, покірність, передчуття, презирство, зневагу, відданість, хіть, радість, розчарування, роздратування, каяття, неухажливість, розгубленість, ревності, нудьга, сексуальність, сміховинно, співчуття, власність, зібраність, сумнів, спокій, справедливість, страх, сором, тривога, смуток, приниження, переконання, повага, здивування, задоволення, пригніченість, втома, відчуття втрати, честолюбство, гумор, лютя.

Обговорення: Чи подобається Вам картина ваших емоцій? Що особливо гармонійно і чому? Як зробити картину більш гармонійним? Що виділяється із загального малюнка? Які емоції зі списку хотілося б ще промалювати?

Рефлексія заняття:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?

Заняття 2.

Мета заняття: усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями і тілесними проявами; усвідомити важливість емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності; ознайомитись з технікою емоційного самоаналізу; розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Хід заняття:

Вправа «Крокодил».

Мета: налаштування на роботу на занятті.

Інструкція:

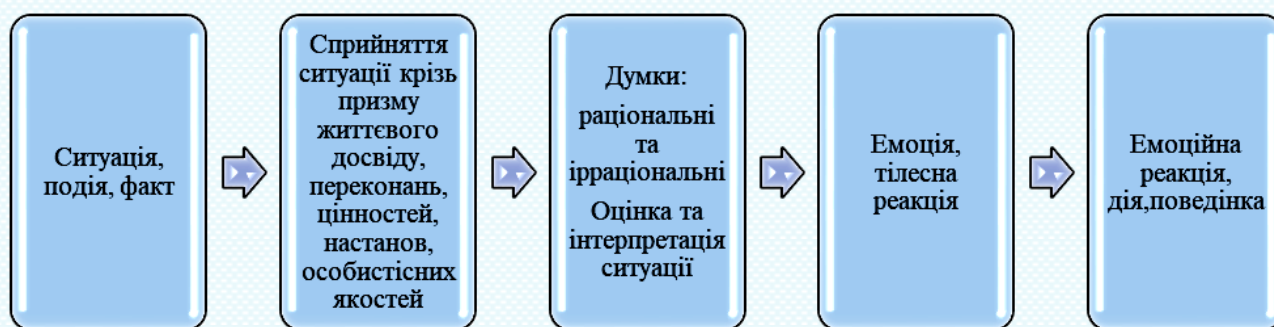
Всі учасники об'єднуються у дві команди, і кожна команда придумує емоцію. Після чого в кожній команді обирається людина, яка буде показувати загадане слово іншій команді. Під час пояснення заборонено, щонебудь говорити, дозволено тільки показувати образи.

Обговорення: Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?

Міні-лекція «Звідки беруться емоції».

Повідомлення. Джерела емоцій (за П. Екманом): співчуття; порушення громадських норм; спогади про події в минулому; уявлення будь-якого образу викликає емоції; зміна виразу обличчя, спричиняючи зрушення у вегетативній нервовій системі, впливає на емоції тощо. Однією з причин виник-

нення негативних емоцій є невідповідність очікувань тому, що відбувається насправді. Наприклад, у кожного з нас є власне уявлення про навколишній світ, про те, якими мають бути люди, як вони мають поводитися. Невідповідність очікувань реальності спричиняє стресові реакції, а іноді й захворювання на нервовому ґрунті. У цьому контексті глибокий сенс і раціональне зерно закладено в Східній філософії: сприймати світ таким, який він є; просто спостерігати за тим, що відбувається, краще нічого особливого не очікувати від людей та життя, а до труднощів і перешкод ставитися як до уроків. Механізм виникнення емоційної реакції функціонує так:



Негативні думки викликають негативні емоції, що зумовлює певні відчуття в тілі, виявляються у міміці, жестах, мовній інтонації, спричиняють емоційну реакцію, впливають на поведінку. Процес розгортання позитивних емоцій аналогічний.

Існують такі рівні прояву емоцій, що визначають способи впливу на емоційні реакції: тілесний (вегетативні реакції, виразні рухи); поведінковий (емоційні дії); рівень психологічних переживань (висловлення про емоційні стани).

Способи впливу на емоції (на основі запропонованої вище схеми):

1. Змінити об'єкт концентрації, тобто переключити увагу на іншу ситуацію, подію, факт.
2. Переосмислити переконання, цінності, настанови. Вони діють як фільтри того, що помічаємо, допускаємо у свідомість; впливають на те, яке пояснення даємо фактам і подіям.
3. Перетворити ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.
4. Психофізіологічна саморегуляція. Відомо, що дихання, вираз обличчя, положення тіла, тон і темп голосу впливають на емоційний стан. Методи психофізіологічної саморегуляції допомагають відновити рівновагу, заспокоїтися, звільнитися від неприємних думок і небажаних емоцій.
5. Усвідомити емоцію і зробити доцільний вибір емоційної реакції.

Управляти емоційними реакціями непросто, проте можливо. Цей процес передбачає роботу думками (світоглядна, інтелектуальна саморегуляція) і тілесними реакціями (психофізіологічна саморегуляція). Наступні заняття присвячені цим питанням.

Обговорення: *Які у вас виникли питання?*

Вправа «Фантом».

Мета: усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями і тілесними проявами; підвищити рівень емоційного самоусвідомлення.

Матеріали: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Інструкція:

Тренер: «Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?».

Тренер пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість.

Обговорення: *Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм?*

Тренер: «Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов'язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз'їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунку. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрої, емоції та почуття «втілюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про не-

приємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції) емоції за тілесними реакціями, думками. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного. Управління емоцією починається з її ідентифікації. Першим рівнем ідентифікації є фіксація факту наявності переживання. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто до того, як ви говорите чи дієте. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань (наприклад, стан уперше закоханої людини), а розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною.

Другим рівнем ідентифікації є розпізнавання емоції, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент. Кожна емоція породжує унікальний набір відчуттів у тілі, сприяє виникненню певних думок. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; за думками, які виникають під її впливом».

Тренер пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників. Наприклад:

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість

Тренер: «Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови).

Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані

стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Дослідуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання».

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Чарівне дерево».

Мета: зняти стресову напругу; гармонізувати внутрішній стан.

Матеріали: олівці, аркуші А-4.

Інструкція:

Тренер: «Зручно розташуйтеся, руки опустіть вниз, нехай вони висять вільно. Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих-видих ...

Добре, тепер уявіть, що ви на красивій лісовій галявині. Ви бачите декілька різних дерев. І ось, ви починаєте придивлятися до них. Одне з них вам сподобалося найбільше. Ви йдете до цього дерева, чіпаєте долонею його кору. Тепер підходите до нього впритул, ніжно обіймаєте.

Ви відчуваєте, як тече сік по стовбуру, це цілющий сік. Він наповнює вас енергією. Ви відчуваєте, що дерево відчуло вас, і направило до вас свій сік ...

Сік проникає у все ваше тіло, він повністю просочує вас. Кожна клітинка тіла наповнюється цим цілющим соком і радісно розгортається, ви наповнені силою дерева. Відчуйте цю силу, насолодіться їй. Постарайтеся запам'ятати ці відчуття.

Тепер ви робите крок назад, вдячно гладите дерево по корі. Тепер це ваше дерево. Дайте йому ім'я. Попрощайтеся з ним. Ви ще прийдете до нього. А зараз відкрийте очі ... »

По завершенню вправи учасникам пропонується намалювати свій малюнок.

Обговорення: *Що ви створили? Як назвете свою роботу? Які відчуття вона викликає у вас в даний момент? Які почуття ви відчували під час малювання? Яку смислову і енергетичне навантаження несуть в собі окремі елементи малюнка? Чи в роботі є центральний елемент? Що ви можете про нього розповісти?*

Вправа «Психологічна скульптура».

Мета: усвідомити зв'язок між емоцією і тілесним самовираженням.

Інструкція:

Учасникам потрібно побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилання; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення: *Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?*

Вправа «Міміка моя та іншого».

Мета: розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: фотографії.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам фотографії однієї і тієї самої людини (важливо, щоб були запропоновані люди різного віку та статі) у різних емоційних станах. Завдання – визначити, яку емоцію переживає людина та пояснити, завдяки чому вони дійшли такої думки. Щоб було легше, тренер може дати відразу весь перелік емоцій, з якими учасники зіткнуться під час виконання вправи. Поступово кількість часу на роздуми скорочується з однієї хвилини до 10-15 секунд. Збільшення темпу виконання вправи спричинить інтуїтивне визначення емоції людини. Далі – один учасник від кожної команди намагається зобразити ту емоцію, що на фото. Поступово темп зміни фото збільшується. Виграє той, хто швидше й правильніше буде передавати емоцію.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Бомбардування позитивними емоціями».

Мета: отримати позитивного зворотного зв'язку від учасників групи, підвищення самооцінки, розширення уявлень про себе та свої позитивні риси.

Інструкція:

Кожен учасник сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Учасники групи по черзі підходять та пошепки називають його позитивну рису. Таке «бомбардування» позитивними емоціями повинен отримати кожен учасник групи.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: усвідомити зв'язок між емоцією і тілесним самовираженням; підвищити рівень емоційного самоусвідомлення; навчити конструктивному виразу негативних емоцій; розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: фліпчарт, фломастери, чисті картки, фотографії, білий папір розміром А3; старі газети і журнали з ілюстраціями; клей, ножиці.

Хід заняття:

Вправа «Що я відчуваю сьогодні».

Мета: налагодити контакт у групі, створити довірливі відносини між учасниками, налаштування на роботу на занятті.

Інструкція:

Учасники тренінгу вибирають емоцію, яку відчувають. Для формування усвідомлення та прийняття власних емоцій можна також запропонувати учасникам протягом визначеного часу малювати в щоденнику смайлик, який буде символізувати емоцію.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Емоційна картина».

Мета: усвідомити зв'язок між емоцією і тілесним самовираженням; підвищити рівень емоційного самоусвідомлення.

Інструкція:

Учасники діляться на команди. Кожна команда отримує назву якоїсь емоції від тренера й повинна за 1 хвилину зобразити картину, у якій би передавалась ця емоція, але емоція має передаватись виключно жестами й не проявлятися на обличчі («кам'яне лице»). Інша команда гравців спробує вгадати емоцію.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи? Що було важко й чому?*

Вправа «Що робити з негативними емоціями?».

Мета: навчити управляти негативними емоціями; активізувати творче ставлення до життя.

Матеріали: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Інструкція:

Учасники об'єднуються у малі групи і мають написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, потрібно придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочується застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці тренер структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Тренер: «Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні – найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні. Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитися на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

- зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

- і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

Усвідомлення емоції. Перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями – навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

Управління інтенсивністю емоцій, передусім, уміння приглушувати досить сильні емоції. Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху – передчуття, неспокій, тривога, а високий – паніка і жах.

Виклик бажаної емоції полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати.

Зовнішнє вираження емоцій: вербальне (вербалізація емоцій) і невербальне (експресія). Емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, – певною мірою управляємо нею, емоційним процесом (К. Ізард).

Реагування. Емоції – це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення

(«позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним (робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий. Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи».

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Австралійський дощ».

Мета: активізувати увагу учасників, підвищити активність.

Інструкція:

Тренер: «Чи знаєте ви що таке австралійський дощ? Давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!».

- В Австралії здіймається вітер (ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось град – справжня буря! (тупіт ногами).
- Але що це буря вщухає. (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Кілька крапель падає на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки до гори).

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Як правильно виразити негативні емоції».

Мета: навчити конструктивному виразу негативних емоцій.

Інструкція:

Тренер: «У нашому житті ми стикаємося не лише з позитивними емоціями, але й з негативними. І кожну з них необхідно пережити. Робити це краще у конструктивному руслі. Якщо тебе щось не влаштовує, намагайся пояснити, що саме тебе дратує.

Що необхідно знати:

- не відкладай вираження своїх почуттів на потім, роби це відразу як партнер зробив щось неприємне;
- об'єктивно опиши ситуацію (Я розсердився, бо ти розбила мою улюблену чашку);
- використовуй займенник «я»;
- називай в голос власні почуття (я засмучений, я злюся, мені неприємно);
- підкріплюй свої емоції мімікою та жестами;
- чітко сформулюй чого ти бажаєш;
- спокійно вислухай усі аргументи партнера.

Згадайте неприємну ситуацію і спробуйте, використовуючи надані рекомендації, виразити власні почуття. Отримане речення запишіть.

Обговорення: *Які у вас виникли питання?*

Вправа «Робота с почуттями гніву та злості».

Мета: навчити висловлювати почуття гніву в метафоричній, образотворчій формі; розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: білий папір розміром А3; старі газети і журнали з ілюстраціями; клей, ножиці.

Інструкція:

Підготовка: потрібно згадати різні прояви почуттів злості і гніву на емоційному і фізичному рівні, можливо, внутрішньо звертаючись до якоїсь події з вашого життя.

Основна частина

1. Перегляньте ілюстрації в газетах і журналах і підберіть кілька картинок, які б відповідали на питання «На що схожі мої почуття злості і

гніву?». При виконанні даної вправи краще користуватися зображеннями неживих предметів (природні і неприродні об'єкти).

2. Виріжте ці картинки.

3. Подивіться на вирізані картинки, які передають ваші почуття злості і гніву, і постарайтеся описати такі характеристики, пов'язані із зображеними об'єктами або їх групами:

- маса, розмір, текстура і температура;
- відчуття, які виникали б у вас, якби ви взяли один або кілька об'єктів в свої руки;
- які звуки здатні зробити дані предмети?
- які звуки ви хотіли б зробити за допомогою даних предметів (предмета)?
- що могли б сказати ці предмети (предмети)?
- де ці предмети (предмет) перебувають?
- чи є ці предмети нерухомими або рухаються?
- якщо вони рухаються, то як, в якому ритмі і з якою швидкістю?

4. Знову подивіться на ілюстрації в газетах і журналах і підберіть один або кілька малюнків, які могли б служити «помічниками» предметів, зображеним на попередніх картинках.

5. Переміщуючи перші і другі малюнки на аркуші паперу, постарайтеся знайти для них оптимальне розташування відносно один одного і потім приклейте їх.

6. Дочекайтеся, щоб почуття злості і гніву, що проявилися в процесі роботи, стабілізувалися, і щоб ви відчули себе досить спокійно.

Опис і самоаналіз

1. Опишіть, що справило на вас найбільше враження в цій вправі.

2. Поясніть, що спільне між почуттями злості і гніву і знайденими вами малюнками.

3. Опишіть якості обраних вами предметів-«помічників». Як вони «допомагають» предметів, що асоціюється зі злістю і гнівом?

4. Поясніть, чому ви розташували ті і інші картинки саме таким чином?

5. Що предмети «помічники» можуть символізувати в вашому житті, як це може допомогти вам краще висловлювати почуття злості і гніву?

6. Подумайте, які ще способи конструктивного вираження цих почуттів можливі.

7. Подумайте, чим вираження почуттів злості і гніву може бути для вас корисно, до яких змін у вашому житті це могло б привести.

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Зірка почуттів».

Мета: розвинути емоційний інтелект; підвищити рівень творчої активності особистості.

Матеріали: олівці, аркуші А-4.

Інструкція:

Учасникам пропонується на аркуші паперу зробити коло, поділивши його на 8 секторів. В одному із секторів написати почуття, яке часто відчуваємо. В секторі напроти пишемо протилежне почуття.

Вийти повинно 4 пари почуттів. Розфарбовуємо сектори олівцями.

Обговорення: *Назвіть почуття, які намалювали. Розгляньте кольори, якими позначили свої почуття. Проаналізуйте, чому вибрали саме ці кольори. Куди хочеться дивитися у своїй зірці? Куди не хочеться дивитися? Напишіть маленьку розповідь-есе про свою зірку. Подумайте. Як те що ви зобразили, пов'язане з вашим життям?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: поглибити емоційне самоусвідомлення за допомогою метафор; формувати інтерес до емоційних переживань; розвинути емоційний інтелект; розвинути уміння передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширити експресивний репертуар учасників.

Матеріали: картки з назвами різних емоцій, аркуші паперу, олівці, фломастери.

Хід заняття:

Вправа «Якщо я погода, то яка...».

Мета: поглибити емоційне самоусвідомлення за допомогою метафор; формувати інтерес до емоційних переживань.

Інструкція:

Учасників просять описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тварину, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тварини. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення: *Ваші враження? Який досвід здобули?*

Вправа «Розкрий емоцію».

Мета: підкреслити важливість інтонації у процесі спілкування.

Матеріали: картки з назвами різних емоцій.

Інструкція:

Учасники обирають на осліп картки з назвою емоції. Не демонструючи напис іншим, учасник має сказати фразу «Добрий день» з інтонацією, яка відповідає емоції написаній на картці. Решта учасників намагаються відгадати яку емоцію намагався зобразити учасник. Далі той хто вгадав демонструє емоцію записану у нього на картці.

Приклад емоцій які можливо використати у вправі: подив, радість, гнів, жаль, впевненість, розчарування, підозрілість, сум, веселість, спокій, байдужість, зацікавленість, ентузіазм, хвилювання, ...

Обговорення: *Які у вас виникли емоції під час виконання цієї вправи?*

Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації».

Мета: розвинути уміння передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширити експресивний репертуар учасників.

Інструкція:

Тренер: «Емоційна виразність мовлення відіграє важливу роль у спілкуванні. Будь-яку думку можна висловити з різною інтонацією. Інтонація голосу сигналізує не лише про емоційний стан, ставлення до співрозмовника, до почутого, а й глибинні особистісні характеристики людини. За допомогою голосу можна виражати найскладніші емоції – іронію, ласку, сарказм, боязнь, рішучість, прохання, страждання, захоплення тощо. Ентузіазм, радість і недовіру передають високим голосом, а смуток, горе і втому – м'яким і приглушеним. У стані емоційної напруженості багато людей, висловлюючи свою точку зору, ледь підбирають слова, роблять більше пауз, відволікаються від основної думки, зосереджуються на деталях, що ускладнює розуміння».

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення: *Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу? Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу? В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?*

Вправа «Малюємо цифри».

Мета: зняти фізичне та емоційне напруження; покращити настрій у групі.

Інструкція:

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 правої руки, 7 – ліктем лівої руки, 8 – правою ногою, 9 – лівою ногою, 10 – сідницями.

Вправа «Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій».

Мета: розвинути вміння передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширити експресивний репертуар учасників.

Матеріали: набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

Інструкція:

Тренер: «Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик. Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу. Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє ви-

раження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: «Я не знаю, як передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою».

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється.

Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором'язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

Обговорення: *Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами? Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій? Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?*

Вправа «Соціальна реклама».

Мета: розвинути емоційний інтелект.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Інструкція:

Тренер: «Ви знаєте що таке соціальна реклама? Вона спрямована на те, щоб звернути увагу аудиторії на певні проблеми. І найкраща реклама та, яка зачіпає за живе, проникає у душу, викликає емоції. Ми зараз

поділимося на 4 групи і кожна розробить власну соціальну рекламу, яку можна було б розмістити на вулиці (банери). Візьміть тему, яку вважаєте актуальною, зрозумійте які почуття ви бажаєте викликати у людей і якими засобами ви можете викликати ці почуття. Творіть. У вас на це завдання 20 хвилин, потім буде демонстрація.

Після презентацій кожної з команд, обговорення.

Обговорення: *Яка реклама зачепила вас більше всього? Чому? А яка менш всього? Чому? Як ви вважаєте що можна змінити у цій рекламі, щоб вона була більш ефективною? Чи легко вам було виконувати завдання? Що було найскладніше?*

Вправа «Заповіді».

Мета: актуалізувати цінності.

Інструкція:

Тренер просить учасників визначити 10 заповідей, що підсумовують правила, цінності, на які й надалі вони будуть орієнтуватись для розвитку емоційного інтелекту.

Обговорення: *Які труднощі були при виконанні вправи? Що ви будете робити, щоб заповіді виконувати?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити питання, вираження почуттів, звернення до інших учасників групи і обговорення всього того, що виникло під час тренінгу.

3.7. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Мета: підвищити рівень поінформованості та обізнаності з поняттям «Синдром емоційного та професійного вигорання», його причинами та наслідками; визначити шляхи профілактики та подолання професійного вигорання; розвиток навичок психоемоційної регуляції.

Учасники: здобувачі вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 016 Спеціальна освіта; фахівці спеціальної та інклюзивної освіти.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 4.

Заняття 1.

Мета заняття: підвищити рівень поінформованості та обізнаності з поняттям «Синдром емоційного та професійного вигорання», його причинами та наслідками.

Матеріали: альбом, ручка, кольорові олівці.

Хід заняття:

Правила поведінки у групі

Мета: ознайомити учасників тренінгу із метою, завданням, формою роботи, принципами роботи групи.

Інструкція:

Повідомлення принципів та правил роботи групи:

1. Рівність. Шанобливе спілкування в групі здійснюється на «ти».
2. Активність. Пропонується активно брати участь у всіх вправах.
3. Толерантність (терпимість).
4. Конфіденційність.
5. Правило «стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, що стосується його особистості.

Вправа «Асоціація на слово “робота”».

Мета: визначити асоціації на слово «робота» в учасників тренінгу; налаштувати на роботу.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Тренер: «Протягом 5 хвилин Вам необхідно розкрити тему «асоціація на слово – робота», використовуйте для цього 15 слів або речень. Не намагайтеся підібрати правильні або неправильні, головні або другорядні відповіді. Пишіть їх так, як вони приходять Вам у голову. Ви ж самі розумієте – правильних чи неправильних відповідей бути не може. Тепер ще раз подивіться на свої відповіді. Зеленим кольором відмітьте ті асоціації, які на вашу думку допомагають вам у роботі. Червоним – ті, які заважають; жовтим – які не впливають на вашу роботу. Яких відповідей у Вас більше? Зелених? Червоних? Жовтих? Той колір, якого більше характеризує ваше уявлення про власні можливості на роботі. Зелений – ви бажаєте домогтися більшого, впевнені у власних здібностях та успіху. Червоний – на вашу упевненість у собі негативно впливає думка інших та страх невдачі. Жовтий – бажання досягти більшого на роботі має таку ж силу, як і страх невдачі».

Обговорення: *Чи легко було передавати на папір власні асоціації? Чого більше гарного чи поганого? Скільки слів та речень ви встигли записати за 5 хв.?*

Міні-лекція «Синдром емоційного вигорання (СЕВ)».

Мета: надати інформацію учасникам про синдром емоційного вигорання у педагогів, причини його виникнення, ознаки та етапи формування.

Повідомлення:

Професія педагога належить до категорії стресогенних і вимагає великих резервів володіння собою та саморегуляції. У педагогічній діяльності постійно спостерігають стан емоційної напруженості. Після перебування в складних ситуаціях педагог найчастіше відчуває виснаженість, пригніченість, бажання розслабитись. В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичного моменту – й результатом стає втрата самовладання та самоконтролю.

У подібних випадках зазвичай говорять, що людина «згоріла».

СЕВ – стан емоційного та фізичного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, яке супроводжується порушеннями емоційної сфери.

СЕВ характерний для представників комунікативних професій, або, як ще прийнято їх називати, професій типу «людина-людина».

Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну: людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

На його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

На основі емоційного вигорання виникає професійне вигорання.

Професійне вигорання – це:

- реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю;
- результат некерованого довготривалого стресу;
- психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень;
- різновид та передумова професійної деформації особистості.

Симптоми професійного вигорання:

- почуття постійної хронічної втоми;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння, постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.
- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події – часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій,
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).
- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Анкета «Методика дослідження синдрому «вигорання»».

Мета: дослідити синдром «вигорання» в учасників тренінгу.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Навпроти кожного висловлювання поставте 1 бал, якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, або 0 – якщо ні.

Висловлювання:

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилювався Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. У Вас болить голова?
7. У Вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Ви легко гніваєтеся?
13. Ви легко піддаєтеся фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілими, ніж звичайно?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадними, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій?
17. Ви стали менш гнучкими?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахуйте загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею.

Рівні вигорання

ВИГОРАННЯ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
		0-7 балів	8-14 балів

Обговорення: Які запитання у вас виникали?

Вправа «Маска гніву».

Мета: розслабити учасників тренінгу.

Інструкція:

Сидячи або стоячи. З повільним вдихом поступово нахмурити брови, прагнучи зблизити їх якомога сильніше. Затримайте дихання не більше, ніж на секунду; з видихом опустити брови.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Робота в групах».

Мета: встановити фактори, що сприяють виникненню професійних стресів у корекційних педагогів.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Учасники діляться на дві групи. 1 група визначає фактори, що сприяють виникненню професійних стресів у корекційних педагогів. 2 група визначає ознаки (симптоми) тривалого стресу.

Обговорення: *Чи виникали труднощі під час визначення факторів? Чи притаманні вам ознаки тривалого стресу?*

Вправа «Намалюй свій настрій».

Мета: зняти емоційну напругу, закріпити позитивні емоції.

Матеріали: альбом, кольорові олівці.

Інструкція:

Кожен учасник тренінгу на аркуші паперу А4 малює свій настрій протягом 2-3хв. Потім по колу передаються аркуші з малюнками сусідові, який домальовує свій настрій.

Обговорення: *Чи вплинув на вас настрій вашого сусіда? Чи все вам сподобалось на вашому малюнку? Чи змінився ваш настрій коли ви отримали свій малюнок?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 2.

Мета заняття: з'ясувати головні стресори учасників тренінгу; надати інформацію учасникам про способи емоційного відновлення.

Матеріали: альбом, ручка, кольорові олівці, м'яч / іграшка.

Хід заняття:

Вправа «Ураган».

Мета: створити позитивний настрій, зняти напруження.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам помінятися місцями за таким принципом: він називає якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні учасникам групи.

- поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво;
- поміняйтеся місцями ті, хто співає у душі;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у спідницях;
- поміняйтеся місцями ті хто прийшов сьогодні у штанах;
- поміняйтеся місцями ті, робить ранкову гімнастику;
- поміняйтеся місцями ті, у кого є домашні тварини;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить танцювати;
- поміняйтеся місцями ті, хто грає на гітарі;
- поміняйтеся місцями ті, хто годував цією зимою птахів;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії;
- поміняйтеся місцями ті, хто вирощує квіти;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов у школу у хорошому настрої;
- поміняйтеся місцями ті хто любить сидіти у соціальних мережах;
- поміняйтеся місцями ті, у кого сині очі;
- поміняйтеся місцями ті, у кого хороше почуття гумору.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Мене на роботі цінують за ..».

Мета: підвищити професійну самооцінку.

Матеріали: м'яч / іграшка.

Інструкція:

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, починаючи зі слів: «Мене на роботі цінують за...» (передаючи один одному м'ячик, іграшку).

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було продовжити речення?*

Вправа «Малюнок дерева».

Мета: створити можливість для учасників проаналізувати свої переживання, побачити образ свого «Я» на символічному рівні та умови для рефлексії своїх почуттів відносно роботи.

Матеріали: альбом, кольорові олівці.

Інструкція:

Тренер: «Намалюйте три дерева, які символізують вашу роботу: 1 дерево – на початку дня; 2 дерево – у середині дня (кінець дня); 3 дерево – кінець тижня».

Обговорення: *Як ви вважаєте, чому ваші дерева саме такі?*

Вправа «Я переживаю стрес, коли...».

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори учасників тренінгу.

Інструкція:

По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було продовжити речення?*

Вправа «Друкарська машинка».

Мета: дати можливість учасникам групи розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція:

Учасникам загадується слово або фраза. Літери, що становлять текст, розподіляються між членами групи (т и г р о н а б к с е л ц в у х м ф ч д я). Потім фраза повинна бути сказана якомога швидше, причому кожен називає свою букву, а в проміжках між словами всі плескають у долоні.

Тигр, торт, нота, гриб, коса, сани, осел, цирк, вухо

Слива, масло, нитка, актор, фрукт, цукор, бочка, фарба, родич, вибух

Суниця, новина, вечеря, бенкет, лелека, дитина, голова, нахаба, вулиця

Оксамит, малятко, блискавка, обручка, будинок

*Добре роби – добре буде
Тиха вода береги рве
Там добре, де нас нема
Де часто гостина, там голод недалеко*

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи було складно виконувати вправу?*

Міні-лекція «Способи емоційного відновлення».

Мета: надати інформацію учасникам про способи емоційного відновлення.

Повідомлення:

Яким же чином ми можемо допомогти собі уникнути вигорання? Найбільш доступним є використання способів саморегуляції та самовідновлення. Це так звана техніка безпеки для спеціалістів, що внаслідок своєї роботи мають численні та інтенсивні контакти з людьми. Існує два способи відновлення: природна регуляція і саморегуляція.

Природні способи регуляції організму:

Багато з них використовуються інтуїтивно. Це тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, серед тварин, лазня, масаж, спорт, танці, музика та багато іншого. Але, на жаль, подібні способи не завжди можна використати на роботі чи безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома.

Саморегуляція:

Це керування своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, образів, управління м'язовою системою і диханням. На даному тренінгу ми розглянемо ці способи саморегуляції.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Кошик сміття».

Мета: звільнитись від негативних почуттів та емоцій.

Матеріали: альбом, ручка, відро для «сміття».

Інструкція:

Посеред кімнати тренер ставить символічний кошик для сміття. Учасники мають можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти.

Тренер: «Уявіть собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж відбувається і з почуттями – у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад: образа, страх. Я пропоную всім викинути в сміттєве відро старі непотрібні образи, гнів, страх. Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні почуття: «я ображаюся на ...», «я серджуся на ...», тощо».

Після цього учасники рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у кошик, де вони всі перемішуються і забираються.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Ти молодець, тому що...».

Мета: сприяти формуванню навичок взаємопідтримки.

Інструкція:

Тренер: «Вам потрібно кожному із вашої групи сказати: «Мене не люблять за те, що ...» і закінчити речення. А партнери мають відповісти реченням: «Усе одно ти молодець, тому що ...». Потім учасники міняються ролями.».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи всім легко було відреагувати на слова партнера у запропонований спосіб? Що ви відчували, коли вам висловлювали підтримку? Чи часто ви отримуєте підтримку від інших людей?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 3.

Мета заняття: визначення умов, які допомагають забезпечити емоційний комфорт корекційного педагога; пошук шляхів зняття стресового напруження та відновлення емоційних ресурсів.

Матеріали: альбом, кольорові олівці, фото, журнали, ватмани, ножиці, клей, скотч, фломастери.

Хід заняття:

Вправа «Коллективне інтерв'ю».

Мета: створити позитивний настрій, налаштувати на заняття.

Інструкція:

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

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?
- Який предмет тобі найбільше подобається і чому?

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Що приносить мені задоволення?».

Мета: зняти відчуття напруженості.

Інструкція:

Учасникам пропонується записати 10 справ, які доставляють їм задоволення (відповісти на запитання «Що приносить мені задоволення?»). Далі цей список потрібно проранжувати по ступеню задоволеності та частоті використання. Це дозволить вибрати найбільш приємні та доступні заняття.

Обговорення. Під час обговорення тренеру можна зробити висновок про те, що учасники мають можливість до саморегуляції та самовідновлення, але за різними причинами цього не роблять.

Приблизний список способів ефективної саморегуляції:

- Гумор, посмішка, сміх.
- Роздуми про приємне добре.
- Розслаблення м'язів, різного роду рухи (підтягування).
- Свіже повітря.
- Спілкування з рідними, друзями.
- Творчість.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

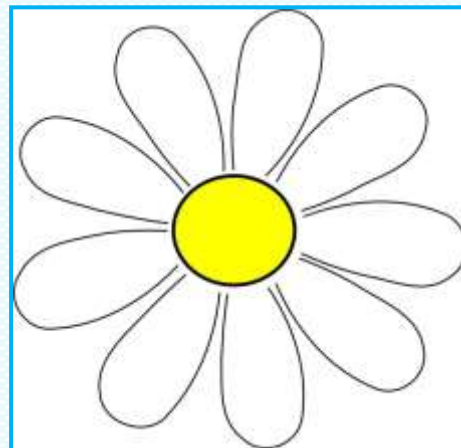
Мозковий штурм «Ромашка щастя».

Мета: пошук шляхів зняття стресового напруження та відновлення емоційних ресурсів.

Матеріали: альбом, кольорові олівці.

Інструкція:

Учасники діляться на три групи. Пропонується напрацювати найбільше способів розслаблення, зняття стресу, які записуються на невеликих стікерах. Потім один із учасників групи презентує напрацювання і стікери приклеюються до ватману, на якому зображена ромашка. Таким чином, всі учасники створюють «Ромашку щастя».



Наприклад: природа (дача, тварини, активний відпочинок), у всьому вбачати позитив, творчість, хобі, масаж, друзі, шопінг, медитація і таке ін.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі та вдома».

Мета: визначення умов, які допомагають забезпечити емоційний комфорт корекційного педагога.

Матеріали: фото, журнали, ватмани, ножиці, клей, скотч, фломастери, олівці.

Інструкція:

Пропонується визначити ті умови, які допоможуть зберегти відчуття внутрішньої рівноваги та емоційного комфорту як на роботі, так і вдома.

Учасники діляться на дві групи: перша група створює колаж на тему «Створення умов для емоційного комфорту корекційного педагога на роботі»; друга група – «Створення умов для емоційного комфорту корекційного педагога вдома».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи було складно виконувати вправу?*

Вправа «Детектив».

Мета: розвиток спостережливості, психологічне розвантаження учасників.

Інструкція:

Учасники стають колом. Тренер дає одному з учасників м'яч і за жеребкуванням вибирає детектива. Детектив залишається в колі, а група повинна швидко передавати м'яч з рук в руки (за спинами). По команді ведучого «стоп», рух м'яча спиняється. Детектив мусить сказати в кого зараз знаходиться м'яч.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Швидка психологічна допомога» або «Аптечка для себе».

Мета: поділитися своїми найдієвішими засобами саморегуляції, покращення настрою у складних життєвих обставинах.

Інструкція:

Кожному пропонується дати відповідь на питання: що допомагає покращити емоційний стан у складній життєвій ситуації? Записати протягом 5 хв. свої способи покращення настрою, зняття стресу, заспокоєння, досягнення рівноваги, гармонії.

Обговорення: *Поділіться своїми найдієвішими засобами зняття стресу. Що ви запозичили в групі при озвучуванні «Аптечок»? Що хочете сказати учасникам тренінгу?*

Вправа «Гора з плечей».

Мета: розслабити м'язи.

Інструкція:

Виконується стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів. Такою повинна бути постійно ваша постава. Зменшиться напруга і підвищиться ваша впевненість у собі.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Заняття 4.

Мета заняття: познайомити із засадами тайм-менеджменту; навчити учасників максимально використовувати свій особистий час, планувати і створювати комфортні умови для саморозвитку.

Матеріали: альбом, ручка, коробка, музичний програвач.

Хід заняття:

Вправа «Усмішка по колу».

Мета: створити позитивний настрій, налаштувати на заняття.

Інструкція:

Учасники сидять в колі, беруться за руки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч, усміхається йому. При цьому можна «взяти» усмішку обережно в долоні і передати її іншому.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Для мене час ...».

Мета: визначити асоціації на слово «час» в учасників тренінгу; налаштувати на роботу.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Тренер: «Закінчіть речення «Для мене час – це...» (відповіді фіксуються на аркушиках паперу)».

Тренер: «Що таке час? Хто зміг би нам пояснити це коротко й просто? Час може бути добрим і злим. Сприятливим для одного й небезпечним для іншого. Час лікує й дає надію на краще. Час змушує нас поспішати жити. Хоча наше життя й так дуже коротке, ми ще й вкорочуємо його, марнуючи час...».

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Міні-лекція «Теорія тайм-менеджменту».

Мета: познайомити із засадами тайм-менеджменту.

Інструкція:

Тренер: «Уміння розпоряджатися своїм часом – життєво важлива навичка. Кожен має створити свою унікальну систему керування часом. Якщо потрібно проїхати 100 кілометрів на возі, то за його швидкості 10 кілометрів на годину буде потрібно 10 годин. А якщо їхати на автомобілі, то потрібна лише година. До чого тут час? Тут важлива технологія його використання. Тому проблема браку часу – це проблема не часу, як такого, а ефективності його використання. Один у цю мить гори зрушує, а інший, як результат пред'являє тільки свої наміри щось зробити. Витративши час та зусилля на розвиток навичок керування часом ви обов'язково досягнете позитивних результатів.

Правило 10/90. Згідно із цим правилом, перші 10% часу, які витрачаються на попереднє планування та організацію роботи, забезпечують економію не менш ніж 90% часу на практичну реалізацію. Використайте це правило хоча б раз і ви переконаєтеся в його достовірності. Найбільш сприятливий час для складання плану роботи на наступний день – кінець робочого дня. На це потрібно 10-15 хвилин.

Розплановуємо лише 60% робочого часу. 40% залишаємо на форс-мажорні обставини. Чим більше ми плануємо, тим більше часу в нас є. Генеральний план – місячний план – тижневий план – щоденний план. У процесі роботи викреслюйте пункти зі свого списку-плану за фактом їх виконання. Цінною для вас у процесі цього є картина досягнутого. Так народжується відчуття успіху та руху вперед. Коли спостерігаєш себе в процесі послідовного виконання запланованого, отримуєш мотивацію та енергію, необхідні для того, щоб дійти до кінця списку. Одночасно підвищується самооцінка та зростає повага до себе».

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Убивці часу (хронофаги)».

Мета: навчити учасників максимально використовувати свій особистий час, планувати і створювати комфортні умови для саморозвитку.

Інструкція:

Учасники поділяються на групи за картками «Робота», «Сім'я», «Вулиця», «Дозвілля». У групах учасники згадують і записують ті негативні

фактори, які марнують наш час протягом дня й відволікають нас від: група 1 – роботи; група 2 – сім'ї; група 3 – вулиці; група 4 – дозвілля. Кожна група презентує своїх «пожирачів часу». За бажанням можливе розігрування ситуацій за ролями. Укладається загальний перелік.

Обговорення: *Які запитання у вас виникали?*

Вправа «Кому це належить?».

Мета: дати можливість учасникам групи відпочити.

Матеріали: коробка.

Інструкція:

Кожний з учасників разом з тренером витягують з кишень або з сумки який-небудь предмет і кладуть його в пусту коробку так, щоб інші не бачили. Потім тренер дістає по одному предмету із запитанням «Кому це належить?». Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи? Чи складно було відгадати кому належать предмети?*

Вправа «Матриця Ейзенхауера».

Мета: навчити виділяти головні та другорядні справи, ефективно планувати справи за важливістю.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Тренер: «На першому етапі запишіть всі свої актуальні цілі / завдання до переліку без сортування. Далі складіть таблицю з чотирьох сегментів:

	ТЕРМІНОВІ	НЕ ТЕРМІНОВІ
ВАЖЛИВІ		
НЕ ВАЖЛИВІ		

Потім розсортуйте завдання зі списку в поля таблиці відповідно до таких критеріїв:

- важливі і термінові – виключно значимі для всієї діяльності завдання, які повинні бути реалізовані особисто вами негайно; необхідно братися за виконання в першу чергу;

- важливі не термінові – значущі завдання, термін виконання яких не обмежений або далекий від завершення; виконання необхідно ретельно розпланувати на тривалий час і постійно слідувати плану (при правильному плануванні такі завдання будуть виконані до того, як перейдуть в розряд важливих термінових і їх виконання буде пов'язане зі стресом);

- термінові не важливі – завдання, які самі по собі не наближають до загальної мети або глобально не впливають на успіх діяльності, але вимагають негайного виконання (дрібні навчальні завдання, побутові справи); по можливості, особливо при наявності термінових важливих завдань, слід передоручити або звернутися за допомогою до оточуючих, перенести на більш пізній термін, в крайньому випадку – відмовитися від їх виконання, при відсутності термінових більш значущих завдань слід виконати якомога швидше і перейти до запланованих важливих нетермінових;

- не термінові не важливі – емоційно привабливі, але непотрібні для діяльності справи і заняття (розваги, вечірки); при наявності будь-яких інших скільки-небудь більш значущих справ слід відсунути на невизначений термін або в принципі від них відмовитися, повернутися можна в повністю вільний час.

	Терміново	Не терміново
Важливо	1. Зробити зараз	2. Запланувати
Не важливо	3. Зробити зараз	4. Відкласти

	Терміново	Не терміново
Важливо	1 «Квадрант необхідності» Невідкладні завдання Проект, в якого наближаються термін здачі Вирішення проблем зі здоров'ям.	2 «Квадрант якості» Планування нових та аналіз старих проектів Набуття нових навичок Вивчення іноземних мов Відвідування спортзалу
Не важливо	3 «Квадрант уявної терміновості» Збори, наради Справи, які не стосуються ваших посадових обов'язків Неважливі зустрічі, дзвінки	4 «Квадрант втрати часу» Комп'ютерні ігри Перегляд телебачення Спілкування в соціальних мережах Неважливі розмови по телефону

На основі складеної таблиці чітко визначте послідовність, час, засоби виконання актуальних завдань. Викреслюйте завдання по мірі виконання для контролю прогресу».

Обговорення: *Чи важко було виконувати вправу? Із чим саме виникли труднощі? Чи були задачі, які до ретельного аналізу навіть не усвідомлювались?*

Вправа «Розподіл повноважень».

Мета: навчитись делегувати повноваження.

Матеріали: альбом, ручка.

Інструкція:

Установіть «фільтр» на нові завдання. Перше, чим ви можете собі допомогти, – це спробувати зупинити чи принаймні структурувати потік доручень, які надходять. Нові завдання можна пропускати через своєрідний «фільтр» – «чарівні питання».

1. Для чого це потрібно робити?

2. Чому саме я? Можливо, це завдання краще доручити комусь більш кваліфікованому саме в цьому питанні.

3. Чи можна це перенести в часі?

4. Чому саме в такому вигляді / у такій формі? Можливо, завдання не обов'язково виконувати в письмовій формі й підійде усна. Можливо, не обов'язково приїжджати, а достатньо просто зателефонувати.

У такий спосіб список справ можна значно скоротити.

Учасники діляться на три групи:

- «Передавати»
- «Виконувати»
- «Скасовувати».

Завдання: Проаналізуйте, що у вашій роботі можна передавати (делегувати), що обов'язково виконувати, а що скасовувати взагалі. Чи страждав би навчальний процес, якби це взагалі ніхто не робив або не робив так часто? Будьте хазяїном, а не рабом нікому не потрібних процедур! За бажанням можливе розігрування ситуацій за ролями. Складається загальний список.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Вправа «Подорож на хмаринці».

Мета: релаксація.

Матеріали: музичний програвач.

Інструкція:

Тренер: «Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас у подорож на хмаринці.

Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору пухких подушок. Відчуйте, як зручно влаштувалися на цій великій і м'якій подушці – хмаринці.

Зараз почнімо подорож.

Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно, тихо.

Нехай хмаринки перенесуть кожного з вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими.

Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь – яке диво... (Тренер робить паузу на 30 секунд). Тепер ви знову на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця.

Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали.

Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі...

Потягніться, випростайтеся і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними.

Обговорення: *Що ви відчули під час виконання вправи?*

Рефлексія заняття:

- *Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?*
- *Що було складно для вас?*
- *Що нового дізналися про себе, про інших?*

Підведення підсумків зустрічей.

Кожний учасник висловлює свої відчуття і враження від занять, що нового про себе дізнались, які висновки зробили, плани на майбутнє; учасникам дається час поставити запитання, виразити почуття, зверну-

тися до інших учасників групи і обговорити все те, що виникло під час тренінгу.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення понять «професійна ідентичність», «емоційна компетентність», «емоційний інтелект», «емоційне вигорання».
2. Опишіть методи, засоби, умови розвитку професійної мотивації майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
3. Охарактеризуйте методи, засоби, умови розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
4. Опишіть методи, засоби, умови розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
5. Охарактеризуйте методи, засоби, умови розвитку позитивного мислення майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
6. Опишіть методи, засоби, умови розвитку креативності та творчого потенціалу особистості майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
7. Охарактеризуйте методи, засоби, умови розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.
8. Опишіть методи профілактики емоційного вигорання.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. / Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
2. Бондар В.І., Золотоверх В.В., Нечипоренко В.В. Історія олігофренопедагогіки: підручник. 2-ге вид., доповн. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії, 2020. 408 с.
3. Буйняк М.Г. Формування психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2019. 19 с.
4. Буйняк М.Г. Формування психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2019. 322 с.
5. Вінтюк Ю.В. Застосування тренінгів особистісного розвитку в підготовці майбутніх фахових психологів. *Молодий вчений*. 2 (54). лютий 2018. С. 600-604.
6. Демченко І.І. Готовність учителя початкових класів до роботи в умовах інклюзивної освіти: структура та діагностика: навч.-метод. посіб. Умань: Видавець «Сочинський М.М.», 2014. 160 с.
7. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2023. 80 с.
8. Жукова Л. В. Особливості емоційного вигорання дефектологів, які працюють із дітьми з розладами аутистичного спектра. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 2. С. 15-22.
9. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді: науково-методичне видання. Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2019. 124 с.
10. Іванашко О.Є., Вічалковська Н.К. Особливості психологічної готовності майбутніх учителів до роботи з дітьми із особливими освітніми потребами в рамках інклюзії. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології»*. 2014. Вип. 24. С. 328–338.
11. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2020. 248 с.

12. Каплієнко А. І. Педагогічні основи підготовки вчителя-логопеда до командної взаємодії в системі інклюзивної освіти: методичні рекомендації. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2020. 44 с.
13. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
14. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. Київ: АТОПОЛ, 2016. 152 с.
15. Кононова М.М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 173. С. 116-119.
16. Корекційно-виховна діяльність педагога у сучасних закладах освіти: монографія / І.В. Середа, Н.В. Савінова, Н.В. Стельмах. Миколаїв: Іліон, 2019. 190 с.
17. Крамченкова В.О., Жукова Л.В. Психологія професійного благополуччя дефектологів: монографія. Харків: Діса плюс, 2023. 211 с.
18. Малишевська І. А. Теоретико-методичні основи підготовки фахівців психолого-педагогічного профілю до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища: монографія. Умань: «ВПЦ» Візаві, 2018. 386 с.
19. Мартинчук О. В. Концепція підготовки майбутніх фахівців у галузі спеціальної освіти до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*. 2018. № (1)15. С. 49–53.
20. Мартинчук Т.В. Теорія та практика підготовки фахівців зі спеціальної освіти до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.03. Київ, 2019. 614 с.
21. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
22. Миронова С.П. Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет: редакційно-видавничий відділ, 2008. 204 с.
23. Миронова С.П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту: монографія. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2007. 304 с.
24. Миронова С.П., Буйняк М.Г. Професійна діяльність та особистість корекційного педагога: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 136 с.
25. Нічуговська Л., Ніколенко Л., Липа В. Підготовка майбутніх педагогів до інноваційної діяльності в сфері спеціальної освіти: можливості тренінгових технологій. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2021. Вип. 4. С. 37–43. URL: <https://ped-journal.cdu.edu.ua/article/view/4370>
26. Омельченко М.С. Система розвитку професійної свідомості корекційного педагога: монографія. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2020. 289 с.
27. Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник / за заг. ред. А.А. Колупаєвої. Київ: А.С.К., 2012. 308 с.

28. Пахомова Н.Г. Теорія і практика професійної підготовки логопедів у ВНЗ: монографія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 346 с.
29. Пінчук Ю.В. Система професійної компетентності вчителя-логопеда: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка». Київ, 2005. 30 с.
30. Подляшник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №12. С. 71–74.
31. Про вищу освіту: закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
32. Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів: Наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2013 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0665729-13#Text>
33. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів № 519 від 25.06.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text>
34. Про затвердження стандарту вищої освіти України за спеціальністю 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2020 р. № 799. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/016-Spets.osvita-bakalavr.28.07.pdf>
35. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта для другого (магістерського) рівня вищої освіти: Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.01.2021 р. № 28. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/791/79199/016-spetsialna-osvita-mahistr-konvertiro.pdf>
36. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта для третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти: Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.12.2023 р. № 1470. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2023/01.12.2023/016-Spetsialna.osvita.-dok.filosofiyi-1470-01.12.2023.pdf>
37. Про освіту: закон України. URL: <https://zakon.help/law/2145-VIII>
38. Психокорекційна педагогіка. Навчальний посібник: хрестоматія / за ред. В.М. Синьова. В 2-х томах. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Том 1. 645 с.
39. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / Дегтярьова Г.С., Козяр М.М., Матійків І.М., Руденко Л.А., Шиделко А.В.; за ред. Руденко Л.А. Київ, 2012. 170 с.
40. Психологічний супровід інклюзивної освіти: метод. рек / автор. кол. за заг. ред. А.Г. Обухівська. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.
41. Психолого-педагогічні проблеми освіти дітей з ускладненнями процесів розвитку і соціалізації. Наукова школа Віктора СИНЬОВА: науково-допоміжний біобібліографічний покажчик / укладач Світлана Миронова. Кам'янець-Подільський: Кам'я-

нець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 184 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7702>

42. Радзімовська О.В. Психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності як засіб професійно-творчого становлення педагога. URL: <http://surl.li/ldvhd> (дата звернення: 24.02.2024 р.).
43. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г.І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.
44. Руденко О.М. Тренінг для вчителів «Мої 24 години». *Шкільному психологу*. 2011. № 29. С. 17-21.
45. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. / В.В. Балахтар. Вижниця: Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.
46. Сагач О.М. Рефлексія як фактор професійного розвитку педагога. *Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи*: зб. наукових праць учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Коломия, 30 листопада 2018 р.) / за заг. ред. Поясик О.І., Петрів О.П., Лаппо В.В. Івано-Франківськ: НАІР, 2018. С. 11–14.
47. Сайко Х.Я. Особистісна готовність корекційного педагога до виховання дітей з аутизмом: монографія. Львів: Тріада Плюс, 2017. 248 с.
48. Супрун Д.М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.03. Київ, 2018. 82 с.
49. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
50. Федорець М.О. Школа ХХІ століття: зміни в контексті розвитку інформаційного суспільства. Харків: Вид. група «Основа», 2014. Частина 1. 128 с.
51. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 250 с.
52. Формування готовності педагогічних працівників до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання: тематичний збірник праць / упоряд. А.А. Волосюк, Н.А. Басараба, С.С. Козловська; за заг. редакцією А.О. Лавренчука. Рівне: РОІППО, 2014. 343 с.
53. Формування професійної компетентності у майбутніх фахівців спеціальної освіти: збірник тез доповідей I Науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, 20-21 жовтня 2022 р., Ужгород / упорядник: д-р. пед. наук С.В. Стеблюк. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 196 с.
54. Хабірова Л.І. Психологія формування творчої ініціативи підлітків: навч. посіб. Полтава, 2018. 64 с.



ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТАНУ ГОТОВНОСТІ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Інструкція: «Сьогодні існує нагальна потреба забезпечення рівного доступу до якісної освіти дітям з особливими освітніми потребами. Такий підхід передбачає вивчення стану готовності майбутніх психолого-педагогічних кадрів закладів освіти до роботи з такими дітьми. Ваші відповіді та коментарі дозволять визначити рівень загальної обізнаності у питаннях інклюзивної освіти, організації інклюзивного навчання».

Твердження

1. Інклюзивна освіта корисна для всіх учнів.
 - а) погоджуюсь;
 - б) не можу відповісти;
 - в) не погоджуюсь.
2. Діти з особливими освітніми потребами це – :
 - а) діти з порушеннями психофізичного розвитку;
 - б) діти, яким потрібна всебічна підтримка суспільства;
 - в) діти яким, необхідно створити відповідне освітнє середовище.
3. Кількість дітей з особливими освітніми потребами щороку збільшується:
 - а) погоджуюсь;
 - б) не можу відповісти;
 - в) не погоджуюсь.

4. Яке ваше особисте ставлення до дітей з особливими освітніми потребами:

- а) милосердне;
- б) необхідно залучати таких дітей до загальноосвітнього простору;
- в) не можу відповісти.

5. Інклюзивне навчання – це:

а) створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей психофізичного розвитку;

б) забезпечення основного права дітей з особливими освітніми потребами на освіту;

в) залучення дітей з психофізичними порушеннями до загальноосвітніх навчальних закладів;

д) не можу відповісти.

6. Включення дітей з особливими освітніми потребами у звичайні групи/класи ускладнює процес навчання для інших дітей:

- а) погоджуюсь;
- б) не погоджуюсь;
- в) не можу відповісти.

7. Як Ви оцінюєте свій рівень знань з питань інклюзивної освіти.

- а) низький;
- б) задовільний;
- в) достатній;
- г) високий.

8. Чи вважаєте ви за потрібне поглиблювати свої знання з інклюзивної освіти:

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

9. Залучення дитини з особливими освітніми потребами до школи/ЗДО сприяє розвитку її комунікативних функцій та загальній соціалізації:

- а) погоджуюсь;
- б) не погоджуюсь;
- в) не можу відповісти.

10. Спільне навчання та виховання з дітьми з особливими освітніми потребами забезпечує здоровим одноліткам позитивний досвід взаємодії та взаємодопомоги, робить їх добрішими, милосерднішими, відповідальнішими:

- а) погоджуюсь;
- б) не погоджуюсь;
- в) не можу відповісти.

11. Які навчальні заклади, на вашу думку, повинна відвідувати дитина з особливими освітніми потребами:

- а) спеціальні ЗНЗ;
- б) спеціальні класи/групи при масових навчальних закладах;
- в) навчатися разом із здоровими однолітками у ЗНЗ;
- г) індивідуальна форма.
- д) не можу відповісти.

12. Чи готові ви сприймати особливості та відмінності у розвитку дітей:

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

13. Чи дає інклюзивне навчання дітям з особливими освітніми потребами можливість проявити свій навчальний потенціал:

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

14. Діти з особливими освітніми потребами зможуть досягти кращих результатів, якщо будуть навчатися разом зі здоровими однолітками в інклюзивній групі/класі:

- а) погоджуюсь;
- б) не погоджуюсь;
- в) не можу відповісти.

15. У мене немає відповідної підготовки для розробки та впровадження методик роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

- а) погоджуюсь;
- б) не погоджуюсь;
- в) не можу відповісти.

16. Наш заклад не проводить достатньої кількості заходів для підвищення інформаційного рівня знань у сфері інклюзивного навчання.

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

17. Які знання з перелічених тем ви б хотіли одержати? Відмітьте все, що підходить:

- а. Інклюзивна освіта: сутність, реалії та перспективи.
- б. Діти з особливими освітніми потребами: навчання та виховання.
- в. Міжнародний досвід впровадження інклюзивного навчання.
- г. Законодавча база інклюзивної освіти.
- д. Проблеми у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.
- е. Підготовка педагога до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.
- ж. Професійне співробітництво різнопрофільних фахівців для успішного інклюзивного навчання.
- з. Створення інклюзивного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами.
- и. Не потребую консультації.
- к. Зазначте свою тему: _____

18. Які причини, на вашу думку, перешкоджають впровадженню інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Відмітьте все, що підходить:

- а) відсутність знань та інформації з даної проблеми;
- б) фінансова і матеріальна незабезпеченість;
- в) відношення та стереотипи людей;
- г) ваш варіант _____.

19. Як ви розумієте поняття «інклюзивне освітнє середовище»? _____

20. Педагогам для роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища потрібно підвищувати компетентність у сфері інклюзивної освіти (відмітьте усе, що підходить):

- а) дистанційно;
- б) під час навчання у вищих навчальних закладах;

в) в Інституті післядипломної освіти (курси підвищення кваліфікації);
г) повинен бути додатково диплом за спеціальністю «Спеціальна освіта».

21. Чи готові ви працювати в умовах інклюзивного освітнього середовища і яка допомога вам потрібна. Готовий працювати, але мені:

- а) потрібна допомога психолога;
 - б) потрібна допомога соціального педагога;
 - в) потрібна допомога вчителя-дефектолога;
 - г) потрібна допомога асистента вчителя;
 - д) потрібні спецкурси, семінари, конференції, майстер-класи;
 - е) потрібно забезпечити відповідну матеріально-технічну базу;
 - ж) потрібне навчально-методичне забезпечення;
 - з) потрібна допомога директора;
 - и) потрібна допомога колег;
 - ж) Ваш варіант – _____
-

Не готовий працювати, тому що:

- а) не знаю, що це і навіщо це робити;
 - б) вважаю, що такі діти повинні навчатися у спецзакладах;
 - в) відсутня матеріально-технічна база, фінансування;
 - г) не знаю, як працювати з такими дітьми, не володію відповідними методиками;
 - д) це додаткове навантаження для мене;
 - е) Ваш варіант – _____
-

22. Хто із спеціалістів у закладі освіти має здійснювати супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі/групі? Відмітьте все, що підходить:

- а) логопед;
- б) звичайний педагог (учитель/вихователь);
- в) психолог;
- г) вчитель-дефектолог;
- д) асистент вчителя;
- е) соціальний педагог;
- ж) медичний працівник.

23. Як, на вашу думку, чи потрібна співпраця між різнопрофільними спеціалістами для забезпечення якісного інклюзивного навчання дітям з особливими освітніми потребами?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

24. Чи погодились би ви надавати допомогу дитині з особливими освітніми потребами:

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

25. Яка основна мета виховання та навчання дітей з особливими освітніми потребами:

- а) розвиток загальноосвітніх умінь та навичок;
- б) адаптація та соціалізація у суспільстві;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

26. Чи вважаєте Ви за потрібне поглиблювати свої інклюзивні знання?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

27. Чи забезпечується, на ваш погляд, необхідний обсяг інклюзивних знань навчальними дисциплінами вашого закладу освіти?

- а) так;
- б) ні;
- в) не можу відповісти.

28. Які, на вашу думку, навчальні дисципліни забезпечують формування інклюзивної освіти здобувачів вищої освіти? _____

29. Які форми навчальної діяльності, на вашу думку, сприяють формуванню готовності до роботи в умовах інклюзивного середовища?

- а) лекції;
- б) семінари;
- в) лабораторні / практичні заняття;
- г) педагогічна практика.

30. Як, на вашу думку, чи потрібно здобувачам вищої освіти опанувати нові педагогічні технології інклюзивної освіти?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

31. Чи доцільно, на вашу думку, інтегрувати інклюзивні знання у зміст загальних дисциплін, методик фахових дисциплін?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався (лась) над цим питанням.

32. Як ви розумієте поняття «інклюзивна освіта»? _____

33. Чи використовуєте ви інноваційні педагогічні технології у процесі педагогічної практики з метою інклюзивної діяльності? Які саме?

- а) так;
- б) ні;
- в) ваш варіант _____.

34. Якою навчально-методичною літературою ви користуєтесь у процесі підготовки до занять з дисциплін, які мають інклюзивне спрямування?

- а) ніколи не зустрічав (лася) з такою літературою;
- б) такої літератури дуже мало, отже користуюся час від часу;
- в) не користуюся;
- г) використовую фрагментарні матеріали з періодичних та методичних публікацій;
- д) ваш варіант – _____.

35. Яка методична допомога у найбільшому ступені може стати вам у нагоді для використання у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами під час практик у школі/ЗДО? Відмітьте все, що вам потрібно:

- а) методичні рекомендації щодо роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах закладу загальної середньої освіти;
- б) навчально-методичний посібник інклюзивного спрямування з конкретними розробками уроків з кожного предмету;
- в) матеріали тренінгових занять з дітьми з особливими освітніми потребами.

36. При необхідності я би погодився (лася) працювати з дітьми з особливими освітніми потребами, щоб:

а) допомогти таким дітям адаптуватися до життя;

б) підготувати дітей з особливими освітніми потребами до життя в суспільстві;

в) виховати у здорових дітей співчуття та гуманність по відношенню до інших дітей та дорослих людей;

г) переконатись у своїх силах;

д) проявити соціальну активність;

е) набути досвіду роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

37. Чи готові ви брати участь у впровадженні інклюзивного навчання?

а) так;

б) так, якщо для цього будуть створені сприятливі умови;

в) ні.

38. Зазначте, у яких із наведених нижче заходах з питань інклюзивної освіти, що проводились у вашому ЗВО, ви брали участь чи були присутні. Відмітьте все, що підходить:

а) доповіді/практичні семінари;

б) доповіді/ конференції;

в) лекції;

г) круглі столи;

д) виховні години;

е) благодійні акції;

ж) інші заходи: _____.

39. Запропонуйте власні заходи щодо роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах закладу загальної середньої освіти _____

_____.

ТЕСТ ДЛЯ САМООЦІНКИ СТІЙКОСТІ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Інструкція: «Шановні здобувачі, будь ласка, обведіть кружечком відповідний бал міри стійкості (3, 2, 1) кожного з виявів вашої мотивації до інклюзивної діяльності».

№ з/п	Вияви мотивації до інклюзивної діяльності	Міра стійкості		
		дуже стійка	майже стійка	зовсім не стійка
1	Бажання навчати і виховувати дітей з особливими освітніми потребами	3	2	1
2	Бажання пізнати світ дитини з особливими освітніми потребами	3	2	1
3	Бажання бути корисним фахівцем для дітей, їхніх батьків та педагогічного колективу	3	2	1
4	Прагнення забезпечити гармонійний розвиток кожній дитині	3	2	1
5	Прагнення відчувати на собі прихильність і любов дітей	3	2	1
6	Прагнення бути добрим радником і помічником усім дітям	3	2	1
7	Інтерес до інклюзивного навчання і психології	3	2	1
8	Інтерес до навчальної та художньої творчості всіх дітей	3	2	1
9	Інтерес до новацій, що виникають у початковій школі у зв'язку із упровадженням інклюзії	3	2	1
10	Прагнення творчо самореалізуватися у складних умовах освітньої інклюзії	3	2	1
11	Прагнення усунути будь-які прояви дискримінації в дитячому середовищі	3	2	1
12	Прагнення надати дітям з особливими освітніми потребами тих самих освітніх прав, що і звичайним дітям	3	2	1

13	Інтерес до інклюзивної початкової освіти з науково-дослідницької позиції	3	2	1
14	Інтерес до перспектив розвитку інклюзивної освіти у початковій школі	3	2	1
15	Бажання здолати страх перед складними умовами інклюзивної освіти	3	2	1

Обробка результатів

Підрахуйте, будь ласка, кількість фактично набраних балів та поділіть їх на максимально можливу кількість балів (45). Наприклад,
 $42 : 45 = 0,93$.

Якщо Ви відчуваєте, що Ваша самооцінка дещо завищена, то фактично набрану суму балів зменште на 3 бали, і, навпаки, якщо занижена, додайте до неї ще 3 бали. Наприклад:

$$42 - 3 = 39 : 45 = 0,86; 42 + 3 = 45 : 45 = 1,0.$$

Якщо коефіцієнт коливається у цифрових межах від 0,33 до 0,55, то мотивація до інклюзивної діяльності зовсім нестійка.

Коефіцієнт коливається у цифрових межах від 0,56 до 0,77 – мотивація до інклюзивної діяльності майже стійка.

Коефіцієнт коливається у цифрових межах від 0,78 до 1,0 – мотивація до інклюзивної діяльності дуже стійка.

АНКЕТА ДЛЯ З'ЯСУВАННЯ ХАРАКТЕРУ СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Інструкція: «Шановні здобувачі, якщо ви згодні з твердженням тесту, то поставте, будь ласка, напроти номера відповідної стрічки знак «+» у комірці «Так», якщо не згодні, то – знак «-» у комірці «Ні»».

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Чим більше особливостей у дитини, тим важливіші для неї слова як знак уваги і підтримки з боку педагога		
2	У дітей з особливими освітніми потребами виникає комплекс неповноцінності, якщо вчитель його із кимось порівнює		
3	Емоційний настрій педагога дуже сприйнятливий дітьми з особливими освітніми потребами		
4	Наголошуючи на певних порушеннях дитини, цим самим педагог намагається усунути їх		
5	Негативна оцінка поведінки і діяльності дітей з особливими освітніми потребами шкодить їхньому психічному здоров'ю		
6	Незалежно від того, чи є, чи немає у дитини психофізичних порушень, її необхідно виховувати строго, щоб зросла нормальною людиною		
7	Обдаровані, посередні і учні з особливими освітніми потребами повинні завжди пам'ятати, що педагог набагато талановитіший, розумніший і досвідченіший за них		
8	Якщо педагог дитину з особливими освітніми потребами оточує симпатією й увагою, то вона стає дратівливою, тривожною і лячною		
9	Учитель негативні реакції всіх, без винятку, дітей в інклюзивному класі, повинен приглушати на їхню ж користь		
10	Якщо учень із ООП не хоче чогось робити чи виконувати, то вчитель обов'язково має знайти важелі для примусу		
11	Усіх дітей в інклюзивному класі потрібно вчити, демонструючи доцільні приклади		

12	Кожній дитині в інклюзивному класі для емоційного добробуту необхідні дотики, жести, погляди, що засвідчують любов і підтримку педагога		
13	Лише діти з ООП мають постійно бути предметом уваги і симпатії педагога		
14	Співпрацювати з дітьми в інклюзивному класі – це значить бути з ними «на рівні», тобто разом співати, грати, малювати, танцювати, бігати, рачкувати		
15	Відмовляються виконувати якесь завдання, зазвичай, діти, які не звикли до слова «треба»		
16	Учитель ніколи не повинен спонукати дітей щось робити насильно		
17	Учень не боїться своїх помилок і невдач, якщо впевнений, що завжди буде прийнятий і зрозумілий учителем		
18	Ні за яких обставин не можна підвищувати голос до дітей, у якому б настрої не був учитель		
19	Якщо дитина щось запитує учителю не слід казати: «Мені ніколи»		
20	Якщо в учня з ООП виникла проблема при виконанні навчального завдання, його слід переключити на щось інше		
21	Учителя не має гризти сумління, якщо він ставить учням низькі оцінки заслужено		
22	Педагог не повинен тривожитись у процесі спілкування з дітьми з особливими освітніми потребами		
23	Учителю не варто нав'язувати свої погляди учням, якщо вони відстоюють власну позицію, а краще замислитись, раптом він сам помиляється		
24	Учитель ні в якому разі не повинен робити зауваження учням у грубій формі		

Обробка результатів

Припишіть, будь ласка, кожній Вашій відповіді бали, згідно з таким ключем: 1 бал за відповідь «Так» на твердження під номерами 1, 2, 3, 5, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 та 1 бал за відповідь «Ні» на твердження під номерами 4, 6, 7, 8, 10, 13.

Підрахуйте, будь ласка, усі отримані бали і визначте ваше ставлення до дітей з ООП:

- суворе (0-7 балів);
- зверхнє (8-15 балів);
- шанобливе (16-24 бали).

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ УСВІДОМЛЕННЯ ФАХІВЦЕМ СЕБЕ ЯК СУБ'ЄКТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Інструкція: *«Оцініть, будь ласка, подані твердження відповідями «так» або «ні»».*

1. Я підтримую думку, що інклюзія є сучасною тенденцією розвитку суспільства, тому вчителі також повинні іти в ногу з часом.

2. Я переконана(ий), що інклюзивне навчання, за умови правильної його організації, принесе користь не тільки дітям з особливими освітніми потребами, але й їх одноліткам з типовим розвитком.

3. В інклюзивному навчанні вчитель відіграє одну з ключових ролей.

4. Я вважаю, що в повній мірі володію особистісними якостями, необхідними для роботи в інклюзивному класі: гуманізм, емпатія, толерантне та неупереджене ставлення до дітей з ООП.

5. Я вірю в можливість розвитку та потенціал кожної дитини, незалежно від її освітніх потреб.

6. Я переконана(ий), що саме від ставлення та допомоги вчителя залежить успішність адаптації дитини з особливими освітніми потребами у класі, прийняття її іншими дітьми і тому готова(ий) цю допомогу надавати.

7. Я усвідомлюю, що для успішного здійснення професійної діяльності в умовах інклюзії мені потрібно оволодіти новими знаннями, уміннями та навичками.

8. Мене не лякають труднощі, пов'язані із запровадженням інклюзивного навчання і я готова(ий) їх долати.

9. Я готова(ий) до тісної взаємодії з усіма членами команди психолого-педагогічного супроводу.

10. Робота у нових (інклюзивних) умовах вимагає від педагога підвищеної напруженості, що може призвести до синдрому професійного вигорання.

ОПИТУВАЛЬНИК, СПРЯМОВАНИЙ НА ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Інструкція: *«Дайте, будь ласка, визначення наступних понять»:*

1. Інклюзивне навчання – це ...
2. Діти з особливими освітніми потребами – це ...
3. Індекс інклюзії – це ...
4. Індивідуальна програма розвитку – це ...
5. Індивідуальний навчальний план – це ...
6. Індивідуальна навчальна програма – це ...
7. Корекційно-розвиткова робота – це ...
8. Адаптація навчального матеріалу – це ...
9. Модифікація навчального матеріалу – це ...
10. Портфоліо – це ...
11. Команда психолого-педагогічного супроводу – ...

Інструкція: *«Дайте короткі відповіді на такі запитання»:*

12. У чому полягає основне завдання інклюзивного навчання?
13. У чому полягає головне завдання вчителя інклюзивного класу?
14. Як ви розумієте поняття «корекційна спрямованість навчально-виховного процесу»?
15. Які фахівці проводять корекційно-розвиткові заняття в інклюзивному закладі?
16. Які особливості дітей з особливими освітніми потребами повинен враховувати вчитель інклюзивного класу у навчальному процесі?
17. Яким чином вчитель інклюзивного класу реалізовує корекційні цілі навчання дітей з особливими освітніми потребами?
18. Які засоби корекції використовуються у навчанні дітей з особливими освітніми потребами?

19. Які фахівці приймають участь у психолого-педагогічному супроводі дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії?

20. Яку роль відіграє психолого-педагогічна характеристика на учня з особливими освітніми потребами для його навчання в інклюзивній школі?

21. Які умови повинні бути створені для навчання дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі?

22. Що передбачає індивідуальний підхід до учнів в умовах інклюзивного навчання?

23. Що передбачає охоронний режим навчання для дітей з особливими освітніми потребами?

24. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з порушеннями слуху.

25. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з порушеннями зору.

26. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

27. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з порушеннями мовлення.

28. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей із затримкою психічного розвитку.

29. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з інтелектуальними порушеннями.

30. Опишіть прийоми індивідуального підходу у навчанні дітей з порушеннями емоційно-вольової сфери.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПОЛІКОМУНІКАТИВНОЇ ЕМПАТІЇ

Інструкція: «Пропонуємо оцінити декілька тверджень. Ваші відповіді не будуть оцінюватися як хороші чи погані, тому просимо проявити щирість. Над твердженнями не слід довго думати. Достовірні ті відповіді, які першими прийшли в голову. Прочитавши в опитувальнику твердження, у відповідності з його номером відмітьте в листі для відповіді вашу думку під однією із шести градацій: «не знаю», «ніколи» або «ні», «інколи», «часто», «практично завжди», «завжди» або «так». Ні одне з тверджень пропускати не можна».

Опитувальник.

1. Мені більше подобається читати книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя відомих людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається міркувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музикальних телепередач надаю перевагу «Сучасним ритмам».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Старші люди, як правило, ображаються без причин.
9. Коли в дитинстві я слухав сумну історію, на мої очі самі по собі насувалися сльози.
10. Дратівливий стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба бити.

15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки відносяться до своїх дітей справедливо.
17. Я втручаюсь коли бачу як підлітки або дорослі сваряться.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігав за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. В дитинстві я приводив до дому безпритульних котів і собак.
23. Всі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину мені хочеться вгадати, як складеться її доля.
25. В дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. При вигляді покаліченої тварини я намагаюсь чимось допомогти.
27. Людині стане легше якщо уважно її вислухати.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюсь не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, діло чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Із складної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, то на це є свої відповідні причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивакуватість людей похилого віку.
34. Мені хотілось розібратись, чому деякі мої однокласники іноді були задумливі.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Обробка результатів

Ключ до опитувальника

Шкала		Номер твердження
Номер	Прояв емпатії до:	
I	Батьків	10, 13, 16
II	Тварин	19, 22, 26
III	Похилих людей	2, 5, 8
IV	Дітей	25, 29, 32
V	Героїв художніх творів	9, 12, 15
VI	Незнайомих або малознайомих людей	21, 24, 27

Визначення рівня емпатії за різними складовими

Рівень	Кількість балів	
	За шкалами	В цілому
Дуже високий	15	82-90
Високий	13-14	63-81
Середній	5-12	37-62
Низький	2-4	12-36
Дуже низький	0-1	5-11

ДІАГНОСТИКА ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ (ЗА ШКАЛОЮ ФЕЙЯ)

Інструкція: «Уважно прочитайте твердження опитувальника. Варіанти відповідей по всіх твердженнях дані на спеціальному бланку. Якщо ви вважаєте, що твердження вірне і відповідає вашому уявленню про себе і оточуючих людей, то у бланку відповідей навпроти номера твердження відмітьте міру вашої згоди з ним, використовуючи відповідну шкалу:

- практично завжди (5 балів);
- часто (4 бала);
- іноді (3 бала);
- випадково (2 бала);
- дуже рідко (1 бал)».

Бланк відповідей

ПІБ _____

Стать _____ Вік _____

№ з/п	Твердження	Завжди	Часто	Іноді	Випадково	Дуже рідко
1	Людей достатньо легко ввести в оману					
2	Мені подобаються люди, з якими я знайомий (а)					
3	У наш час люди мають дуже низькі моральні принципи					
4	Більшість людей думає про себе тільки позитивно, рідко звертаючись до своїх негативних якостей					
5	Я відчуваю себе комфортно практично з будь-якою людиною*					
6	Все, про що розмовляють люди в наш час, зводиться до розмов про фільми, телебачення та інші речі подібного роду					

7	Якщо хтось почав робити позики іншим людям, то вони одразу перестають поважати його					
8	Люди думають тільки про себе					
9	Люди завжди чимось незадоволені і шукають щось нове					
10	Дивацтва більшості людей дуже важко стерпіти					
11	Людам безперечно необхідний сильний і розумний лідер					
12	Мені подобається бути наодинці, далеко від людей					
13	Люди не завжди чесно поводять себе з іншими людьми					
14	Мені подобається бути з іншими людьми*					
15	Більшість людей дурні і непослідовні					
16	Мені подобається бути з людьми, чиї погляди відрізняються від моїх*					
17	Кожний хоче бути приємним для іншого*					
18	Частіше всього люди незадоволені собою					

Зворотні судження відмічені зірочкою ().*

Обробка результатів

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за допомогою підрахування суми балів, яку набрав досліджуваний:

- 60 балів і більше – високий показник прийняття інших;
- 45-60 балів – середній показник прийняття інших з тенденцією до високого;
- 30-45 балів – середній показник прийняття інших з тенденцією до низького;
- 30 балів і менше – низький показник прийняття інших.

ДІАГНОСТИКА ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ (ЗА ШКАЛОЮ КЕМПБЕЛЛА)

Інструкція: *«Уважно прочитайте твердження опитувальника. Якщо ви вважаєте, що будь-яке твердження із пари вірне і відповідає вашому уявленню про себе і оточуючих людей, то у бланку відповідей навпроти номера твердження відмітьте міру вашої згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у вас виникли якісь запитання, задайте їх, перед тим як розпочнете виконувати завдання».*

Опитувальник.

1. А). Людина частіше всього може бути впевненою в інших людях.
В). Довіряти іншому небезпечно, так як він може використати це у своїх цілях.
2. А). Люди швидше будуть допомагати один одному, ніж ображати.
В). В наш час навряд чи знайдеться така людина, якій можна було б повністю довіритись.
3. А). Ситуація, коли людина працює для інших, повна небезпеки.
В). Друзі і співробітники виступають кращим гарантом безпеки.
4. А). Віра в інших є основою виживання в наш час.
В). Довіряти іншим рівнозначно пошуку неприємностей.
5. А). Якщо знайомий просить позику, краще знайти спосіб відмовити йому.
В). Здатність допомогти іншому складає оду з кращих сторін нашого життя.
6. А). «Домовленість дорожча за гроші» – все ще краще правило в наш час.
В). В наш час необхідно прагнути погрожувати всім незалежно від власних принципів.
7. А). Неможливо перескочити через себе.
В). Там, де є воля, є і результат.
8. А). В ділових відносинах не місце дружбі.
В). Основна функція ділових відносин полягає у можливості допомогти іншому.

Вибори, що відображають доброзичливе відношення до інших людей, відмічені зірочкою (*).

Бланк відповідей

ПІБ _____

Стать _____ Вік _____

№	A	B
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа.

Ключ для визначення показника доброзичливості

№ з/п	Варіанти відповіді
1	A*
2	A*
3	B*
4	A*
5	B*
6	A*
7	B*
8	B*

При співпадінні відповідей дослідженого з ключем вона оцінюється в 1 бал, при неспівпадінні – в 0 балів. Потім отримані бали додаються:

- 4 бали і менше – низький показник доброзичливого відношення до інших;
- 4-8 балів – це середній показник доброзичливого відношення до інших;
- 8 балів і більше вказують на високий показник доброзичливого відношення до інших.

ДІАГНОСТИКА КОМУНІКАТИВНИХ І ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ СХИЛЬНОСТЕЙ (КОС-2)

Інструкція: «Уважно прочитайте питання опитувальника. На кожне питання слід відповісти «так» (+) або «ні» (–). Якщо вам важко у виборі відповіді, необхідно все-таки обрати між двома альтернативами».

Питання

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам ким-небудь з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші за вас за віком?
10. Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на потім справи, які потрібно виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти та спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви домогтися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто при вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас навколишні люди та чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви незадоволення, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому групу?
30. Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі (у навчальному закладі, на виробництві)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не відразу було прийнято товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто ви стривожені і відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Обробка результатів

Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру – 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностями за допомогою ключа для обробки даних «КОС-2».

За кожен відповідь «так» або «ні» для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностям, приписується один бал.

Ключ до тесту

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(–) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(–) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Зразок розподілу балів за цими рівнями показано нижче.

Рівні комунікативних і організаторських схильностей:

- Сума балів 1-4 свідчить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей.
- Сума балів 5-8 свідчить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчувають себе скучно. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

- Сума балів 9-12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.
- Сума балів 13-16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.
- Сума балів 17-20 – вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ (О. КАРПОВ, АДАПТОВАНО О. ІЛЬНОЮ)

Інструкція: *«Уважно прочитайте питання / твердження опитувальника. Дайте відповіді на ці твердження за наступними варіантами відповідей: абсолютно невірно, невірно, скоріше невірно, не знаю, швидше невірно, вірно, абсолютно вірно».*

Питання

1. Прочитавши книгу, в якій йшлося про людей які не зважаючи на свої фізичні порушення досягли успіху в житті, – знаходжусь під впливом неї, думаю про це, хочеться її з ким-небудь обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах в роботі, я довго потім не можу відволіктися від думок про те що скоїлось.

5. Коли я міркую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце людини, яка, маючи фізичні порушення, живе в цьому «неприспосованому» суспільстві.

10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої професійної діяльності.

11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.

12. Я віддаю перевагу діям, а не міркуванням над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюсь про своє майбутнє.

16. Думаю, що в більшості ситуацій потрібно діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, приводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо стається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюсь все ретельно обдумати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я, як би подумки, веду з нею діалог, а якщо це стосується людей з «особливими потребами», то «підготовка» буде ґрунтовна.

23. Я намагаюсь не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я, обов'язково, подумаю якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важку задачу, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюсь, то в більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів

Відповіді переносяться в бали: 1 бал – «абсолютно невірно», 2 бали – «невірно», 3 бали – «скоріше невірно», 4 бали – «не знаю», 5 балів – «швидше невірно», 6 балів – «вірно», 7 балів – «абсолютно вірно».

Опрацювання результатів відбувається за такою схемою: з 27-ми тверджень опитувальника 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), решта 12 – зворотні твердження.

Для отримання підсумкового балу додаються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідям досліджуваних, а в зворотних – значення,

змінення на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей. Отримані сирі бали переводяться в стени у відповідності з таблицею.

Перевід сирих балів в стени

	Стени										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали	0-80	100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 і вище

Інтерпретація:

- 7 і більше стенив – високий рівень рефлексивності,
- від 4 до 7 стенив – середній рівень рефлексивності,
- менше 4-х стенив – низький рівень розвитку рефлексивності.

Високий рівень рефлексивності характеризується: високим рівнем особистісної рефлексії (усвідомлення та критичне й змістовне саморозуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, поведінки та діяльності, своїх професійних дій, настрою; вміння їх аналізувати); високим рівнем міжособистісної рефлексії (розуміння позиції, поведінки й мотивів інших людей, вміння їх аналізувати); яскраво вираженими показниками різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою), які відображають високий рівень розуміння себе та оточуючих; наявність знань щодо різних аспектів рефлексії.

Середній рівень рефлексивності характеризується: середнім рівнем особистісної рефлексії (усвідомлення, але поверхове й некритичне розуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, своєї поведінки та діяльності, професійних дій, свого настрою; нерозвинута здатність їх аналізувати); середнім рівнем міжособистісної рефлексії (приблизне розуміння позиції, поведінки й мотивів інших людей, аналізуються тільки ті ознаки, що впадають у вічі); показники різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою) відображають лише певний («виражений») рівень розуміння себе та оточуючих; поверхові знання щодо різних аспектів рефлексії.

Низький рівень рефлексивності характеризується: низьким рівнем особистісної рефлексії (нечітке усвідомлення та погане розуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, поведінки й діяльності, своїх професійних дій, настрою; невміння їх аналізувати); низьким рівнем міжосо-

бистісної рефлексії (слабко розуміє позицію, поведінку та мотиви інших людей, із труднощами їх аналізує); показники різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою) «не виражені», що свідчить про низький рівень розуміння себе і оточуючих; поверхові знання щодо окремих аспектів рефлексії.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРАКТИКУМ З ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ООП»

Метою вивчення навчальної дисципліни є засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань про сучасний стан підготовки фахівців спеціальної освіти до роботи у закладах з інклюзивним навчанням, психологічні бар'єри у професійній діяльності майбутніх корекційних педагогів, особливості формування готовності до роботи з дітьми з ООП в умовах спеціальної та інклюзивної освіти.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Практикум з формування готовності до роботи з дітьми з ООП» є:

- розвиток толерантного ставлення до осіб з особливими освітніми потребами;
- засвоєння знань про психологічні бар'єри у професійній діяльності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти;
- формування позитивної професійної мотивації та психологічної готовності до роботи з дітьми з ООП в умовах спеціального та інклюзивного навчання.

За результатами вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають:

знати:

- сучасний стан підготовки фахівців спеціальної освіти до роботи у закладах з інклюзивним навчанням;
- психологічні бар'єри у професійній діяльності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

вміти:

- визначати готовність фахівців до роботи в умовах інклюзивного навчання;

- формувати готовність до роботи з дітьми з ООП в умовах спеціального та інклюзивного навчання.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Готовність фахівців до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Структура готовності фахівців до роботи в умовах інклюзивного навчання. Компоненти готовності майбутнього фахівця до інклюзивного навчання. Психологічна готовність фахівців до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Тема 2. Сучасний стан підготовки фахівців психолого-педагогічного профілю до роботи у закладах з інклюзивним навчанням.

Нормативно-правові засади професійної підготовки корекційного педагога. Ступенева система підготовки майбутніх фахівців спеціальної освіти. Професійний розвиток майбутніх фахівців спеціальної освіти.

Тема 3. Психологічні бар'єри у професійній діяльності майбутніх педагогів інклюзивних груп закладів освіти.

Перешкоди для реалізації професійної діяльності корекційних педагогів в закладах з інклюзивною формою навчання. Шкідливі впливи на професійну діяльність майбутніх фахівців зі спеціальної освіти.

Тема 4. Діагностика готовності фахівців до роботи в умовах інклюзивного навчання.

Шляхи оцінювання готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти. Категоріальний апарат психолого-педагогічної діагностики. Інструментарій для діагностики готовності фахівців до роботи в умовах інклюзивного навчання.

Тема 5. Формування готовності педагогів до роботи з дітьми з ООП в умовах інклюзивного навчання.

Етапи психологічної підготовки майбутніх фахівців з інклюзії. Тренінг «Формування психологічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Практикум з формування готовності до роботи з дітьми з ООП» є залік.

Рекомендована література

Основна література

1. Демченко І.І. Підготовка вчителя до роботи в інклюзивній початковій школі: монографія. Умань: Жовтий О. О., 2015. 500 с.
2. Інклюзивна освіта: теорія та практика: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. С.П. Миронової. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2014. Ч. 2. 184 с.
3. Миронова С.П., Буйняк М.Г. Професійна діяльність та особистість корекційного педагога: навч. пос. Кам'янець-Подільський, 2020. 162 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5706>

Допоміжна література

1. Бочелюк В.Й., Турубарова А.В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
2. Буйняк М. Г. Методика дослідження психологічної готовності педагогів загальноосвітніх шкіл до інклюзивного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2014. Вип. 26. С. 293-297.
3. Буйняк М.Г. Структура психологічної готовності вчителя до інклюзивного навчання дітей з психофізичними вадами. *Соціально-педагогічна робота в закладах освіти інклюзивної орієнтації: тези доп. VII всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 25 квіт. 2012 р.).* Хмельницький: Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2012. С. 203-206.
4. Буйняк М.Г. Формування психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 19 с.
5. Демченко І.І. Готовність учителя початкових класів до роботи в умовах інклюзивної освіти: структура та діагностика: навч.-метод. посіб. Умань: Видавець Сочинський М.М., 2014. 160 с.
6. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ: СаммітКнига, 2009. 272 с.
7. Малишевська І.А. Теоретико-методичні основи підготовки фахівців психолого-педагогічного профілю до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 386 с.
8. Мартинчук О.В. Концепція підготовки майбутніх фахівців у галузі спеціальної освіти до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2018. № 1. С. 49-53.
9. Психологічний супровід інклюзивної освіти: [методичні рекомендації] / автор. кол.; за заг. ред. А.Г. Обухівської. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.

10. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.
11. Формування готовності педагогічних працівників до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання: тематичний збірник праць / упоряд. А.А. Волосюк, Н.А. Басараба, С.С. Козловська; за заг. редакцією А.О. Лавренчука. Рівне: РОІППО, 2014. 343 с.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА»

Метою вивчення навчальної дисципліни є засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань про особливості та закономірності особистісного зростання, особистісний розвиток здобувачів, підготовка здобувачів вищої освіти до організації і здійснення процесу професійно-особистісного зростання вчителів-дефектологів, формування у здобувачів вищої освіти готовності до здійснення ролі тренера.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання вчителя-дефектолога» є:

- засвоєння знань про сутність, основи організації проведення тренінгів особистісного зростання вчителя-дефектолога;
- формування позитивної професійної мотивації та самосвідомості вчителя-дефектолога;
- розвиток впевненості в собі;
- розвиток творчого потенціалу;
- розвиток позитивного мислення;
- розвиток емоційного інтелекту.

За результатами вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають:

знати:

- поняття особистість, особистісне зростання;
- критерії особистісного зростання;
- вимоги до особистості ведучого тренінгу;
- основи організації проведення тренінгів особистісного зростання;
- основні техніки і вправи, що використовуються в тренінгу особистісного зростання вчителя-дефектолога.

вміти:

- активно включатися в групову роботу, встановлювати і підтримувати контакт;
- встановлювати комунікативний контакт з співрозмовниками;
- застосовувати базові процедури впливу на співрозмовника;
- моделювати ситуації комунікативного впливу;
- використовувати психологічні прийоми розвитку впевненості в собі, творчого потенціалу, позитивного мислення, емоційного інтелекту, професійної мотивації та самосвідомості;
- вміти проводити вправи, що використовуються в тренінгу особистісного зростання вчителя-дефектолога.

Програмні компетентності навчання.

Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері спеціальної та інклюзивної освіти.

Загальні компетентності:

- **ЗК-09** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- **СК-05** Здатність приймати ефективні рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- **СК-06** Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності, приймати рішення та продовжувати навчання та/або підвищення професійної кваліфікації відповідно до наявних потреб і запитів.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

- **РН 2** Вміє здійснювати дослідження та/або провадити інноваційну діяльність з метою отримання нових знань, створення нових та удосконалення традиційних технологій викладання і супроводження та в ширших мультидисциплінарних контекстах.
- **РН 7** Здатний робити фаховий внесок до професійних знань і практики та оцінювання результатів діяльності команди у сфері психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в

інклюзивному освітньому середовищі, мотивувати учасників команди супроводу до досягнення спільних цілей.

- **РН 8** Здатний приймати ефективні рішення з питань спеціальної та інклюзивної освіти, у тому числі у складних і непередбачуваних умовах; прогнозувати їх розвиток; визначати фактори, що впливають на досягнення поставлених цілей, зокрема, вимоги споживачів; аналізувати і порівнювати альтернативи; оцінювати ризики та імовірні наслідки рішень.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання».

Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання». Специфічні риси тренінгу. Особистісне зростання як результат тренінгу. Професійно-особистісне зростання як умова успішної діяльності вчителя-дефектолога.

Тема 2. Складання програми тренінгу особистісного зростання вчителя-дефектолога.

Роль ведучого в організації тренінгу. Вимоги до комплектування групи. Обладнання приміщення для тренінгу. Традиційна схема (структура) тренінгового заняття.

Тема 3. Основні методи тренінгів особистісного зростання.

Групова дискусія. Ігрові методи. Психогімнастичні вправи.

Тема 4. Основні техніки і вправи, що використовуються в тренінгу особистісного зростання вчителя-дефектолога.

Розминочні, розігрівуючі техніки і вправи. Техніки та вправи, спрямовані на згуртування групи. Техніки та вправи, спрямовані на самопізнання. Релаксаційні і медитативні техніки.

Тема 5. Професійна ідентифікація вчителя-дефектолога в умовах тренінгу.

Поняття «ідентифікація», «професійна ідентифікація». Формування професійної ідентифікації вчителів-дефектологів за допомогою тренінгу. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості вчителя-дефектолога. Тренінг формування позитивних установок щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Тема 6. Практика тренінгу особистісного зростання вчителя-дефектолога.

Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості вчителя-дефектолога. Розвиток творчого потенціалу особистості вчителя-дефектолога. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, самовдосконаленню вчителя-дефектолога. Розвиток емоційного інтелекту вчителя-дефектолога. Профілактика професійного вигорання вчителя-дефектолога. Тренінг емоційної компетентності вчителя-дефектолога. Тренінг позитивного мислення вчителя-дефектолога.

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання вчителя-дефектолога» є екзамен.

Рекомендована література

Основна література

1. Миронова С.П., Буйняк М.Г. Професійна діяльність та особистість корекційного педагога: навч. пос. Кам'янець-Подільський, 2020. 162 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5706>
2. Михальська С.А., Буйняк М.Г. Тренінг як метод підготовки майбутніх фахівців спеціальної освіти до партнерської взаємодії у професійній діяльності. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*: збірник наукових праць. 2022. Вип. 19. С.181-190.
3. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: навч. посіб. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.
4. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/7518/Didyk-N.M.-Treninh-osobystisnoho-zrostantia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Допоміжна література

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. / Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с. URL: <http://surl.li/lsrlb>
2. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: метод. посіб. Вінниця: ММК, 2015. 45 с.
3. Буйняк М.Г. Психологічна готовність педагогів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами: соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 116 с.

4. Буйняк М.Г. Формування психологічної готовності педагогів загальноосвітніх шкіл до інклюзивного навчання. *Інклюзивна освіта теорія та практика*: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. С.П. Миронової. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2014. Ч. 2. С. 145-155.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект (пер. з англ. С.Л. Гумецької). Харків: Віват, 2018. 512 с.
6. Дерев'янка С.П. Психологія емоційного інтелекту: навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2023. 80 с.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
8. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
9. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
10. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
11. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький: Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 120 с.
12. Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2014. 289 с.
13. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
14. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І.М. Матійків Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
15. Тренінг самопізнання: методичний посібник / авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ: Альфа Реклама, 2015. 82 с.
16. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник / М.В. Афанасьєв, Г.А. Полякова, Н.Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М.В. Афанасьєва. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
17. Тренінгові технології навчання у практичній підготовці студентів (ділові та рольові ігри): навч.-метод. посіб. Львів: Новий Світ-2000, 2010. 200 с.
18. Філіпенко І.В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигорання. *Педагогічна майстерня*. 2011. № 5. С. 17-19
19. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 238 с.
20. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарницька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: практикум. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д.Г., 2021. 175 с.
21. Черножук Ю.Г. Психологія творчості. Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ. Одеса: Державний заклад ПНПУ ім. К.Д. Ушинського. 2010. 182 с.



СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Зворотний зв'язок – це повідомлення, адресоване іншому про те, як ти його сприймаєш, що відчуваєш у зв'язку з вашими взаємовідносинами, які почуття викликає у тебе його поведінка.

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Емоційний інтелект – це вміння розуміти свої почуття і емоції, почуття і емоції інших людей і вміння ефективно впливати на свою і чужу поведінку за допомогою управління своїми емоціями та почуттями та емоціями, почуттями інших людей.

Емпатія – розуміння почуттів іншої людини та вираження у відповідь розуміння цих почуттів.

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Ідентичність – збереження і підтримання особистістю власної цілісності, тотожності, неперервності історії свого життя.

Інклюзивне навчання – система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників

Інклюзивне освітнє середовище – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей

Інклюзія – це процес активного включення в суспільні стосунки всіх громадян незалежно від фізичних, інтелектуальних, культурних, мовних, національних та інших особливостей.

Компетентна людина – індивід, який має досконалі знання у певній професійній сфері.

Креативність – це загальна властивість особистості, яка проявляється під час творчого процесу як здатність породжувати різноманітний, соціально важливий, оригінальний продукт і продуктивні шляхи його застосування; здатність знаходити рішення у нестандартних ситуаціях; властивість, яка реалізується лише за сприятливих умов середовища на високому рівні в різних галузях людської діяльності протягом свого життя.

Мотивація – система мотивів або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки. Мотивами можуть виступати уявлення й ідеї, почуття й переживання, що виражають матеріальні та духовні потреби людини. Одна й та сама діяльність може здійснюватися за різних мотивів.

Особа з особливими освітніми потребами – особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту.

Особистісне зростання – це розвиток складових індивіда як носія громадських стосунків: здібностей, темпераменту, характеру, задатків, волі, спрямованості.

Особистість – це конкретна людина, яка є представником певного суспільства, певної соціальної групи, займається конкретним видом діяльності, усвідомлює своє ставлення до навколишнього світу і наділена певними індивідуально-психологічними властивостями.

Позитивне мислення – це погляд на речі з позитивної точки зору. Це тип мислення, який фокусується на підтримці позитивного, оптимістичного настрою.

Професійна рефлексія – осмислення та переосмислення різних аспектів, пов'язаних із професійною діяльністю: власних дій, потреб, мотивів, поведінки, комунікування, мислення, способів і засобів діяльності, тощо, і є з одного боку необхідною умовою самоконтролю власного професійного розвитку, з іншого – його механізмом.

Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

Професійний розвиток – це рівнонаправлений, нерівноважний і відкритий процес зміни особи в результаті освоєння і виконання професійно-освітньої і професійної діяльності.

Професіограма – науково обґрунтовані вимоги до особистості та професійної діяльності фахівця.

Рефлексія – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; аналіз власного психічного стану; продуктивна мислительна діяльність індивіда, спрямована на власну свідомість, поведінку, думки, позицію, набуті знання, вчинені чи задумані дії тощо з метою осмислення, самопізнання, самоаналізу внутрішніх психічних актів, станів, якостей, процесів.

Самооцінка – емоційне оцінне ставлення до себе, яке формується на основі самопізнання і на основі порівняння з іншими людьми.

Саморегуляція – це здатність людини керувати собою на основі сприймання та усвідомлення психічних процесів та своєї поведінки, а також регулювати свою активність та діяльність у бажаному напрямі

Саморозкриття – розкриття членами групи своїх думок та почуттів, особливо тих, які торкаються інших учасників групи або подій, що відбуваються у групі.

Самосвідомість – усвідомлення учасниками групи своїх справжніх думок і почуттів, яке веде до поглибленого відчуття свого «Я».

Соціально-психологічний тренінг – це галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні та особистісного зростання.

Творчість – психічний процес створення нових цінностей, ніби продовження і заміна дитячої гри. Діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей.

Толерантність – якість, що характеризує ставлення до іншої людини як до однаково достойної особистості і виражається у свідомому придушенні почуття неприйняття, викликаного всім тим, що виражає в іншій особі щось незвичне (зовнішність, манера мовлення, смаки, спосіб життя, переконання тощо).

Тренінг – метод активного навчання, тренування, це поглиблення знань, напрацювання навичок, умінь і соціальних установок.

«Я-концепція» – динамічна система уявлень людини про саму себе, результуюча процесу самосвідомості, що включає три структурні елементи: когнітивний – «Я-образ», афективний – самооцінка, поведінковий – прояв двох перших у поведінці.

«Я-образ» – це набір ідей, уявлень, установок та почуттів людини про себе, про свої взаємозв'язки з іншими людьми, про своє відношення до різних аспектів життя.



ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Атестація 9, 10

Б

Бакалавр 8, 9

Безперервний професійний розвиток 7

В

Вища освіта 7

Г

Готовність до професійної діяльності 23, 26

Д

Доктор філософії 9, 10

З

Заклад вищої освіти 9, 10, 11

Закон України «Про освіту» 6

Закон України «Про вищу освіту» 7

Здобувачі вищої освіти 8

Е

Емоційна компетентність	77
Емоційний інтелект	139
Емоційне вигорання	166

І

Інклюзія	33
Інклюзивна освіта	33
Інклюзивне навчання	33

К

Когнітивний компонент психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	24
Компетентність	8
Корекційний педагог	16, 17

М

Магістр	8, 9
Мотиваційний компонент психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	24

О

Операційний компонент психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	24
Освітня програма	10, 11
Особистісний компонент психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	24
Оціночний компонент психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	24

П

Підготовка фахівців зі спеціальної освіти	8, 22
Позитивне мислення	100
Професійна діяльність	14, 19
Професійна ідентичність	59
Професійна компетентність спеціального педагога	22
Професійна рефлексія	18
Професійне вигорання	16, 167
Професійний розвиток	7, 18
Професійний стрес	15
Професіограма корекційного педагога	19, 20

Р

Результати навчання	8
---------------------	---

С

Спеціальна освіта	12
Стандарт вищої освіти України	11

Т

Творчість	117, 118
Толерантність	26, 27

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 016 СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА ДО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Укладач

МИХАЛЬСЬКА Світлана Анатоліївна,

*доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка*

Електронне видання

Підписано 02.04.2024. Гарнітура «Arial».
Об'єм даних 4,3 Мб. Обл.-вид. арк. 10,1. Зам. № 1095.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.