**Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання**

***Мета:*** профілактика емоційного вигорання, навчання навичкам саморегуляції й розслаблення, формування позитивного емоційного стану, профілактика неврозів.

Завдання тренінгу:

1. інформування про феномен "професійного вигорання", його причини та наслідки;
2. визначення шляхів його профілактики та подолання;
3. опанування антистресовими техніками; розширення знань про емоційний інтелект;
4. діагностика синдрому вигорання.

***Обладнання***: кольорові олівці, маркери, папір формату А3, А4, ватмани, індивідуальні завдання для вправи "Вавілонська вежа" за кількістю учасників, бланки для тесту К. Маслача та С. Джексона, ножиці, клей, старі журнали та газети, ручки, відповідне музичне оформлення.

***Кількість учасників:*** 15-20.

***Час проведення:***  2 години.

**Хід тренінгу**

Якщо ми не знаходимо спокою у собі,
безнадійно його шукати будь-де.
**Ларошфуко**

**Знайомство ( 5-7 хв)**

Перед початком подальшої роботи, я думаю, нам варто познайомитися. Як правило в тренінгових групах прийнято називати один одного по імені, тому забудьте на деякий час, що у вас є по батькові.

Давайте влаштуємося зручніше, представимося, передаючи м'яч і називаючи своє ім'я і слово, яке відображає ваш теперішній настрій або стан (Ольга - весела).

**Нагадування правил роботи:**

Бути позитивним;

говорити по черзі;

бути активним;

слухати і чути кожного

толерантно ставитись один до одного

діяти за принципом «тут і зараз».

Чи згодні ви і чи приймаєте ці правила?

 Перш ніж ми перейдемо до вирішення нашого питання, давайте виконаємо ***«Розминку»*:** підніміть руку ті, хто сьогодні дивився у дзеркало; а тепер ті, дивився у дзеркало і посміхнувся собі. Таких уже менше. Тож давайте посміхнемося своїм сусідам справа і зліва.

***Вправа - розминка «Австралійський дощ»***

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.
Хід вправи:
Учасники стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!
 В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
 Починає капати дощ. (Клацання пальцями).
 Дощ посилюється. (Почергові оплески долонями по грудях).
 Починається справжня злива. Оплески по стегнах).
 А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами).
 Але що це? Буря стихає. (Оплески по стегнах).
 Дощ вщухає. (Хлопки долонями по грудях).
 Рідкісні краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
 Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
 Сонце! (Руки догори).

 **Актуальність проблеми (10 хв)**

 За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американсь­кий психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психіч­ного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

 Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники зі слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Найскладнішим є те, що вигорання розвивається поступово, і в цьому його підступність. Людина часто не усвідомлює симптомів. Вона не може побачити себе з боку і зрозуміти, що відбувається. Перші ознаки захворювання – виснаженість і нездатність сконцентруватися. Далі виникає ефект снігової лавини. Робота через “не можу” втомлює ще більше, з’являється страх, працездатність падає до “нуля”.

Тому профілактика емоційного вигорання починається з уміння розпізнавати і розуміти суть проблеми, захищати свою нервову систему засобами психологічної саморегуляції.

 Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають :

• 80% лікарів;

• 65 % педагогів;

• 85% соціальних працівників,

• 60% працівників органів внутрішніх справ.

 Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

***Симптоми професійного вигорання:***

* робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов);
* колишня енергійність зміняється почуттям втоми, апатії, розчарування;
* розлади сну, нав’язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати;
* зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності;
* спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини;
* зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки;
* поява хворобливих проявів (починаючи від частих ОРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем);
* небажання виконувати свої обов’язки

 **Синдром вигорання включає в себе три основні складові:**

- емоційну виснаженість;

- деперсоналізацію;

- редукцію професійних досягнень.

 Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

 Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

 Редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

***Вправа «Шеренга»***

Мета: згуртування колективу.

 Вправа дозволяє усвідомити невербальні засоби встановлення контакту, апробувати їх у безпечних умовах групи, перевірити свої можливості встановлення контакту в різних ситуаціях, зрозуміти, що при встановленні контакту не існує універсальних засобів і правил, а перш за все необхідно орієнтуватися на людину, з якою взаємодієш.

Хід вправи:

 Учасники шикуються в шеренгу по: зрісту; кольором волосся; знаку зодіаку і т.д.

 Інструкція: «Зараз вам потрібно вишикуватися в шеренгу за кольором очей, від найсвітліших до найтемніших. Але забороняється розмовляти. Отже, почали.. На побудову дається 2 хвилини. Потім пропонується - за кольором волосся, від найсвітліших до найтемніших. Умови ті ж. Останнє завдання найскладніше: шикування по зрісту із закритими очима, не розмовляючи

**Самодіагностика «Асоціація на слово «робота»**

На протязі 10 хвилин Вам необхідно розкрити тему «асоціація на слово – робота», використовуйте для цього 20 слів або речень. Не намагайтеся відібрати правельні або неправельні, головні або другорядні відповіді. Пишить їх так, як вони приходять Вам у голову. Ви ж самі розумієте – правельних чи неправельних відповідей бути не може.

***Питання для обговорення:***

* Чи легко було передавати на папері власні асоціації?
* Чого більше гарного чи поганого?
* Скільки слів та речень ви встигли записати за 10 хв.?

Тепер ще раз подивіться на свої відповіді. Зеленим кольором відмідьте ті асоціації, які на вашу думку допомогають 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 характерезує 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 робаті має таку ж силу, як і страх невдачі.

**Вправа з арт-терапії ДЕРЕВА**

**Мета:** створити можливість для учасників проаналізувати свої переживання, побачити образ свого «Я» на символічному рівні та умови для рефлексії своїх почуттів відносно роботи.

***Психолог пропонує:***

Намалюйте три дерева, які символізують вашу роботу: 1 дерево – на початку дня; 2 дерево – у середині дня (кінець дня); 3 дерево – кінець тиждня.
Обговорення: Як ви вважаєте, чому ваші дерева саме такі?

*
* **Вправа "Кошик сміття"**
* **Мета:** звільнення від негативних почуттів та емоцій.
* Матеріали: аркуші паперу, ручки, відро для "сміття".
* Посеред кімнати психолог ставить символічне кошик  для сміття. Учасники мають можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти. Психолог: "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 педагоги рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у кошик, де вони всі перемішуються і забираються.

#### Вправа "Броунівський рух"(5 хв)

***Мета:*** зниження м'язової напруги та внутрішньої зажиму.

Учасникам пропонується під музику активно переміщатися по кімнаті. Як тільки музика вимикається і ведучий називає яку-небудь цифру, учасники, повинні, взявшись за руки, об'єднається в групи відповідно до названого числа. Надалі ведучий пропонує об'єднатися в групи не за кількістю, а за якою-небудь ознакою (наприклад, за кольором очей, елементом одягу, домашньою твариною і т.д.). Завдання виконується веселіше, якщо учасникам до того ж забороняється розмовляти.

**Ознайомлення з антистресовими техніками (10 хв)**

**"Посмішка"**

Знайдіть протягом дня час і посидите декілька хвилин із закритими очима, прагнучи ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково має бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращав.

 Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, що благотворно впливають на нервову систему. Навіть якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів усього обличчя, а це у свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх в потрібне русло.

**«Ниточка на маківці»**

Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

#### Дихальні вправи

#### Найпростіша вправа, яку можна використати будь-де і будь-коли – "тричі по три": на 1,2,3 робимо вдих; 1,2,3 – затримка дихання; 1,2,3 – видих

####  1.Розчешіть волосся Протягом робочого дня мімічна мускулатура так напружується, що голова стає важкою і починає боліти. Один зі способів уникнути стресу - розчісування волосся протягом 10-15 хвилин. Ця процедура допомагає "розігнати" кров і розслабити м'язи.

2. З'їжте морозиво Смачна їжа - ефективний антистресовий допінг. Зберегти гарний настрій, зняти стрес допомагає жирна риба, в якій містяться кислоти омега-3, дуже корисні для нервової системи. Якщо не любите рибу, з'їжте морозиво або банан. Ці продукти діють не гірше антидепресантів.

 3. Зробіть невеликий масаж Щоб зберегти енергію, масажуйте по 30 секунд точки, які знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні.

 4. Можна потерти долоні Це ще один простий спосіб скинути нервове напруження і уникнути стресу. Потрібно щосили потерти долоні одна об одну, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.

6. «27 предметів» Східні практики вчать: "Хочете позбутися смутку, пересуньте 27 предметів у домі". Вважається, що це звільняє простір для енергії, яка зможе безперешкодно рухатися в правильному напрямку. Спробуйте даний метод, і самі переконаєтеся, що він допомагає мозку переключитися, відволіктися від проблем і відпочити.

**Гра "Чарівна скринька"**

  Наприкінці семінару-практикуму учасникам пропонується дістати по одній записці з чарівної скриньки (вази, мішечка), яка підкаже їм, що на них чекає сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом.

  Варіанти побажань:

  - Тобі сьогодні особливо пощастить!

  - Життя готує тобі приємний сюрприз!

  - Настав час зробити те, що ти постійно відкладаєш!

  - Люби себе такою, яка ти є, - неповторною!

  - Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!

  - Сьогодні з тобою разом радість і спокій!

  - Сьогодні твій день, успіхів тобі!

-         Всі твої бажання і мрії реалізуються, повір в це!

**Рефлексія:**

Як ви себе почуваєте?

Що ви відчували під час виконання вправ?

Що Вам сподобалося / запам'яталося / вийшло / в ході виконання завдання?

З якими труднощами Ви зіткнулися?

Які запитання  у Вас виникали?

Які поліпшення / зміни необхідно внести?

Збережіть позитивні емоції на весь наступний день.

 Успіхів Вам і внутрішньої рівноваги!

**Висновок.** У кожної людини є потреба в новизні. Якщо вона не задовольняється, дорослі хворіють, а діти схиляються до асоціальної поведінки. Але часто ми цю потребу відкидаємо, живучи за принципом "дім – робота, робота – дім". Як результат маємо почуття незадоволеності, розчарування, апатії. Щоб цього уникнути, потрібно постійно щось змінювати у своєму житті, насичуючи мозок новими враженнями.

Образа, злість , невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

 Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща ***профілактика професійного вигорання.***

 Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш –навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам незагрожуватиме!

***«Усе у твоїх руках»***

На світі можна жить без еталонів,

По-різному дивитися на світ :
          Широкими очима , з-під долоні ,
          Крізь пальці ,У кватирку ,З-за воріт .

Від цього світ не зменшиться нітрохи ,
          А все залежить від людських зіниць –
          В широких відіб’ється вся епоха ,
          У звужених – збіговисько дрібниць

 *Ліна Костенко*

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

|  |
| --- |
|  **Рекомендації педагогам щодо профілактики емоційного вигорання**  1. Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.  2. Думайте про щось хороше, відкидайте погані думки. Позитивне мислення і оптимізм - це запорука здоров'я і благополуччя.  3. Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.  4. Плануйте не тільки свій робочий час, а й свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети.  5. Особливе місце відводите відпочинку і сну. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з аромамаслами.  6. Використовуйте протягом дня короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.  7. Не згущуються хмари! Не робіть з мухи слона!  8. Руководите своїми емоціями! Закрийте очі. Уявіть берег моря. Руки підніміть вгору і розведіть в сторону. Відчуйте силу енергії. Складіть руки на животі.  9. Не нехтуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.  10. Відпочивайте разом з сім'єю, близькими друзями, колегами.  11. Знайдіть місце для гумору і сміху у вашому житті. Коли у вас поганий настрій, подивіться кінокомедію, відвідайте цирк, почитайте анекдоти.  12. Не забувайте хвалити себе!  13. Посміхайтеся! Навіть якщо не хочеться (1-1,5 хв.).  14. Знаходьте час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури тощо! Влаштовуйте для себе невеликі свята!  15. Станьте ентузіастом власного життя!  16. Докладатимете кроки для усунення причин напруги.  17. Проблеми не потрібно переживати, їх потрібно вирішувати!  18. Умійте відмовляти ввічливо, але переконливо!  19. Якщо негативні емоції захопили вас під час спілкування, то зробіть паузу, помовчіть кілька хвилин, порахуйте до 10, вийдіть з приміщення, займіться іншим видом діяльності: переберіть папери на столі, поговоріть зі своїми колегами на нейтральні теми, підійдіть до вікна і подивіться в нього, розгляньте вуличний рух, небо, дерева, порадійте погоді, сонцю.  20. Робіть дні "інформаційного відпочинку" від ТБ і комп'ютера. Почитайте щось.  21. Відвідуйте музеї, виставки, театр, концерти.  22. Найкращим засобом для зняття нервової напруги є фізичні навантаження - фізична культура і фізична праця. Дуже корисним також є розслабляючий масаж. Чудовим засобом досягнення внутрішньої рівноваги є йога, дихальна гімнастика, релаксація.  23. Музика - це теж психотерапія.  24. Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, яка вас оточує (колірна гамма). Добре заспокоюють нервову систему зелений, жовто-зелений і зелено-блакитний кольори. Добре, коли вдома стіни пофарбовані в ці кольори, або ж достатньо просто подивитися на будь-яку річ, якогось із цих квітів, - і нервову напругу поступово зменшиться.  25. Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.  26. Позитивний вплив на нервах систему і настрій має і спілкування з тваринами.  26. Зняти напругу також допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють смуток.  27. Приділяйте належну увагу власному здоров'ю! |

# Діагностика ступеня емоційного вигорання (Методика К. Маслача та С. Джексона). Час 20 хв.

Методика призначена для вимірювання ступеня «емоційного вигоряння» в професіях типу «людина-людина».

**Інструкція.** Вам пропонується ряд тверджень, за кожним висловіть свою думку. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте шкалу:

 +2 — «так»;

 +1 — «швидше так»;

 0 — «не знаю»;

 -1 — «швидше ні»;

 -2 — «ні».

 1. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, що я витрачаю.

 2. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.

 3. Через утому чи напругу я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.

 4. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні.

 5. Я не відчуваю підтримки батьків своїх учнів.

 6. Незважаючи на труднощі, інтерес до роботи зберігається, моя робота приносить мені багато радості.

 7. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

 8. Я часто радію, що моя робота приносить користь дітям.

 9. Я помилився у виборі професії (займаю не своє місце).

 10. Я звичайно виявляю цікавість до учнів і крім того, що стосується уроку.

 11. У мене багато планів на майбутнє в моїй професії, і я вірю в їхнє здійснення.

 12. Я постійно відчуваю підтримку в роботі від своїх колег.

 13. Ранком я відчуваю втому та небажання йти на роботу.

 14. Учням я приділяю багато уваги, але й одержую достатню віддачу від них.

 15. Робота приносить мені усе менше задоволення.

 16. Я б змінив місце роботи, якби була можливість.

 17. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи.

 18. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва в колективі.

 19. Наша робота низько оцінюється суспільством, непрестижна.

 20. Після роботи на якийсь час хочеться усамітнитися.

 21. Моя робота погано на мене вплинула — притупила емоції, зробила нервовим.

 22. Мої вимоги до якості виконуваної роботи вищі, ніж результат, якого реально досягаю в силу обставин.

 23. Ситуація на роботі мені здається дуже важкою, напруженою.

 24. Зазвичай я кваплю час: швидше б робочий день скінчився.

 25. Під час роботи я відчуваю приємне пожвавлення.

 26. Моє бажання навчити школярів не знаходить у них підтримки.

 27. Мені здається, що я занадто багато працюю.

 28. Останнім часом я став більш «холодним» до тих, з ким працюю.

 29. Останнім часом мене переслідують невдачі.

 30. Якби в мене була інша робота, я був би більш щасливий.

 31. Я часто працюю через силу.

 32. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато вартісного.

 33. Працюючи з учнями, наче ставлю «екран», що захищає мене від негативних емоцій.

 34. Після роботи я почуваю себе, як «вичавлений лимон».

 35. Мені здається, що колеги все частіше перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

 **Бланк для відповідей:**

1 8 15 22 29

 2 9 16 23 30

 3 10 17 24 31

 4 11 18 25 32

 5 12 19 26 33

 6 13 20 27 34

 7 14 21 28 35

 Нижче наводиться «ключ» до методики – перелічуються симптоми і відповідні номери тверджень (ознак).

 Знак (-) перед номером означає, що відповідь «так» (+) чи «ні» (-) треба замінити на протилежну. Далі підраховується алгебраїчна сума балів у рядках. Чим вищий підсумковий бал у рядку, тим вища виразність даного симптому «емоційного вигорання».

1. Незадоволеність собою: l, -8, 15, 22, 29. Незадоволеність власною професією і собою як фахівцем.

 2. Загнаність у клітку: -2, 9,16, 23, 30. Відчуття безвихідної ситуації, бажання змінити роботу чи сферу діяльності взагалі.

3. Редукція професійних обов'язків: 3, -10, 17,24,31. Згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

4. Редукція особистих досягнень: -4,-11, -18, -25, -32. Виникнення почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

 5. Відсутність соціальної підтримки: 5, -12, 19,26,33.

 6. Емоційна спустошеність: -6,13,20,27,34. Емоційна закритість, відстороненість, байдужість, створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях.

7. Особистісна відчуженість (деперсоналізація): 7,-14, 21, 28, 35. Порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до колег та до професійної діяльності взагалі.

  - Тобі сьогодні особливо пощастить!

  - Життя готує тобі приємний сюрприз!

  - Настав час зробити те, що ти постійно відкладаєш!

  - Люби себе такою, яка ти є, - неповторною!

  - Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!

  - Сьогодні з тобою разом радість і спокій!

  - Сьогодні твій день, успіхів тобі!

    Всі твої бажання і мрії реалізуються, повір в це!

 *- Сьогодні з тобою разом радість і спокій!*

 *- Сьогодні твій день, успіхів тобі!*

 *Всі твої бажання і мрії реалізуються, повір в це!*

*Розглядаємо причини, наслідки та способи боротьби з дитячою звичкою говорити неправду.*

1. Батьків, педагогів часто мучить питання – чому дитина бреше? Що її до цього спонукає? Часто дитяча брехня захоплює дорослих зненацька.
2. Діти брешуть з тих же причин, що і дорослі: аби їх прийняли у компанії, аби отримати увагу, певний статус, завдати комусь болю, чи через страх наслідків викриття неправди.
3. Та брехня може стати поганою звичкою, бо діти ще не розуміють значення правди так, як її розуміють дорослі. Давайте разом розбиратися, чому ж діти брешуть.
4. **1. Фантазія – не брехня**
5. Один різновид брехні – це видавання бажаного за дійсне. Дитина може розказувати про поїздку в якесь цікаве місце, де вона ніколи не бувала, але хотіла потрапити. Інша дитина може повірити, дорослий, який знає правду, замислиться над тим, що стало поштовхом для такої поведінки. А діти створюють власну реальність, знаючи, що у них точно є вдячні слухачі.
6. *Корисні підказки. Правда чи брехня?*
7. Як стверджують психологи, цей етап мине в 7-9 років, бо в цей період образне мислення знижується, а однолітки стають менш довірливими. Використайте цей період для навчання. Якщо ви почули відверту брехню від дитини, будьте обережні у словах. Не опускайтесь до образ чи звинувачень, покажіть, що ви знаєте про брехню, але не сердитесь. Дитина так само вчиться, що не потрібно брехати. Якщо брехня є результатом прихованих бажань, поговоріть про те, як ці бажання втілити в життя.
8. Що стосується дошкільнят, вони часто не можуть чи не хочуть відрізняти правду від брехні. Для них Білосніжка, трансформери чи ніндзяго – реальні персонажі, які десь існують. До семи років не варто очікувати від дитини вміння відрізняти правду від фантазії. І не знищте в дитині потяг до фантазування, можливо, ви лишаєте світ без визначного письменника.
9. **2. Вигадані персонажі як елемент реальності**
10. «Хто розлив сік? Це зробило тигреня Макс, воно заходило в гості» – щось подібне можна почути від дошкільняти, адже вигадані персонажі для них так само реальні, як і живі люди. Їм подобається жити у власному світі. Цінуйте уяву дитини та насолоджуйтесь цим етапом, розвивайте дитячу фантазію (і свою власну). Дорослі часто вважають, що важливо, аби все спиралось на реальність, але це не завжди має сенс. Світ дітей – це не тільки те, що є насправді. Вони вигадують, бо це інколи допомагає впоратися з реальним світом, з цими дорослими реаліями, які так складно контролювати.
11. Якщо ви помітили, що дитина звинувачує уявного друга, запитайте про деталі. Так ви швидше дізнаєтесь правду. Разом з тим запитайте себе, чому малюк хоче, аби ви думали, що він цього не робив. Можливо, ви надто бурхливо реагуєте на різні ситуації?
12. **3. Бажання порадувати**
13. Діти часто брешуть, бо хочуть порадувати батьків. Якщо у них з’явиться відчуття, що сказане викликає позитивні емоції в оточуючих, то неправда вже не вважатиметься за чимось поганим. Вони часто роблять вибір на користь формування гарного враження зараз, забуваючи, що потім, коли брехня розкриється, ймовірніше за все буде покарання. Дитина робить це без злого умислу, бо хоче, щоб мама просто посміхнулась та сказала «дякую». З часом прийде розуміння, що така тактика не спрацьовує, тому потрібно відразу говорити правду, а ще краще – виконувати прохання.
14. **4. Страх від очікування наслідків**
15. Діти бояться бути покараними, тому брешуть. Страх стирає відчуття провини за сказану неправду. Особливо це актуально для родин, де практикують тілесне чи моральне покарання за провину. Діти, які бояться кари, скажуть усе, аби уникнути її.
16. Підозрюючи щось неладне, просто скажіть: «Обіцяю, що не буду сердитися за поганий вчинок». І дотримуйтеся свого слова, адже дитина вам довіриться. Слухайте спокійно, запитайте, чому так трапилось, і допоможіть виправити ситуацію. Поясніть, що ви можете розлютитися на брехню, а не на помилку. Кращий спосіб позбавити дитину звички обманювати – підтримувати, коли вона говорить правду.
17. **5. Усвідомлена брехня**
18. У певний момент періодична брехня може перетворитися на звичку. Дитина хоче надурити, її стосунки з оточуючими будуються на брехні. Основна причина такої поведінки – невдоволеність реальним життям та постійні побоювання реакції батьків (зазвичай малечу не хвалять у жодному випадку). Діти брешуть тому, що їх навчили, що вони погані. Найчастіше дитина бреше не тільки оточуючим, але й собі, і починає жити у власному вигаданому світі. У цьому випадку допоможе консультація сімейного психолога, бо потрібно, аби й батьки переглянули власну поведінку.
19.
20. **6. Бажання справити краще враження**
21. Діти брешуть, бо хочуть справити враження на інших. Наприклад, син розкаже друзям, що на змаганнях пробіг швидше за інших, а донька розкаже батькам, що з математики отримала 12 балів, правда, вчителька записала їх у свій блокнот, а не в щоденник. Часто це відбувається задля маскування невпевненості. Спроба бути краще за своїх однолітків може стати причиною відвертої брехні чи перебільшеної правди.
22. Якщо ви спостерігаєте, що дитина бреше, аби справити враження на інших, попрацюйте над її самооцінкою. Та спершу поговоріть, до чого може призвести подібна поведінка. Також допоможіть налагодити контакт з однолітками без брехні. Хваліть за зусилля, а не за результат.
23. **Що можуть зробити батьки та вчителі**
24. Передусім важливо зрозуміти причину брехні. Немає жорстких рекомендацій, які стануть панацеєю в усіх випадках, проте є загальні рекомендації:
25. **1. Якщо це брехня через брак уваги**, то можна не робити акценти на ситуації, а одразу перейти до нейтралізації першопричини проблеми. Починайте працювати над підвищенням самооцінки дитини, спілкуйтеся з нею, покажіть її значущість.
26. **2. Коли ситуація ускладнилась,** але не є критичною, зробіть зауваження, типу: «Твоя розповідь звучить, наче казка. Може, ти розкажеш мені, що відбулося насправді?». У такий спосіб ви можете звернути увагу на поведінку дитини і спонукати її казати правду.
27. **3. Серйозну проблему потрібно вирішувати більш радикально**. Це актуально передусім для школярів старше 10 років. Дайте зрозуміти дитині, що брехня може призвести до поганих наслідків чи незначного покарання (не користуватися ґаджетами, не отримати частину кишенькових коштів тощо). Системна чи серйозна брехня тягне за собою більш серйозні покарання.
28. **5. Влаштовуйте перевірку правдою**. Якщо у класі трапилась якась оказія, і ви знаєте, хто винуватець, дайте можливість сказати правду, навіть якщо спершу була озвучена відверта брехня. Ефективно діє фраза: «Я вийду на 10 хвилин, а потім повернусь, аби озвучити те саме запитання. Якщо ви скажете правду, то проблем у вас не буде».
29. **6. Налаштуйте дитину, нагадавши, що ніхто не ідеальний**, всі помиляються. Але кожен може виправитися, зробивши вибір на користь правди.
30. **7. Враховуйте особливості кожної дитини.** Наприклад, учень з синдромом дефіциту уваги схильний до імпульсивних відповідей, які схожі на брехню. Дайте йому додатковий час, аби вони могли сформулювати нормальну відповідь. Така імпульсивність заважатиме і вдома, й у школі. Коли це стало перепоною навчанню, разом виробляйте повільніший темп роботи.
31. Також психологи рекомендують будувати довірливі відносини. Особливо актуально це у спілкуванні з підлітками. Чим старша дитина, тим гірші наслідки можуть бути у гіпотетичної брехні. Наприклад, ви знаєте, що ваш син чи донька пішли на день народження друга. І ви здогадуєтесь, що там буде алкоголь, хоча вас запевняли, що всі питимуть солодку воду. Уявіть, що підлітки пили спиртне і комусь стало погано, чи вони втрапили в халепу. У цій ситуації ви хотіли, аби дитина зателефонувала і попросила про допомогу, чи збрехала, лякаючись покарання? Побудова довірливих відносин вимагає часу, тому варто «починати з учора».
32. **Чого робити не варто**
33. Не називайте дитину брехуном, це жахлива помилка. Ця проста фраза може травмувати та мати погані наслідки. Якою б не була мотивація першої брехні, наступного разу в голові буде думка: «Мама все одно не повірить мені, навіщо говорити правду?». Це спричинить погіршення емоційного стану та може породити серйозні комплекси.
34. Це основне правило. З будь-якою ситуацією можна впоратися, варто приділити більше уваги дитині, адже у кожної неправди є своя причина, і дорослі мають її знайти, аби у майбутньому таке не повторилось

*Розмова з психологом про емоційне виснаження вчителя та способи його подолання.*

Психологічне виснаження є супутником учительської праці, адже щоденно доводиться переживати психоемоційні потрясіння. Уміння вчасно зупинитися та відновитися – запорука здоров'я, успішної реалізації в професії та щастя.

Наприкінці навчального року чи семестру питання вигорання постає надто гостро, щоб його ігнорувати. Ми поговорили зі шкільним психологом, вчителем [Анастасією Богуславською](https://www.facebook.com/bohuslavka), яка поділилась своїм баченням проблеми та способами уникнути емоційного виснаження.

**Чи є універсальні ознаки емоційного виснаження вчителя. Коли варто бити тривогу?**

Основна ознака емоційного виснаження, вигорання і вчителя, і мами, і будь-кого, хто працює з дітьми – це роздратування на школярів. А похідними є втома, небажання йти на роботу, відчуття безглуздості самого процесу вчителювання, механічність викладання.

**Дехто з учителів в такому випадку починає нервувати, кричати на учнів, зриватися.** Діти відчувають за цим приховану слабкість і… ні, не жаліють вчителя. Швидше навпаки – демонструють свою вищість тим, що можуть керувати. Ось учень просто питає: «А що, точно треба переписувати домашку з дошки?», і вчитель, який знаходиться в стані емоційного вигорання, у відповідь починає кричати:

Ти що, дебіл? Не розумієш, коли тобі сто разів повторюють? Не мий вуха компотом!

**Інша реакція «вигорілого» вчителя – це наплювательське ставлення до предмету.** Ось він стоїть біля дошки, десять хвилин неголосно розповідає щось за темою, дав завдання та з нетерпінням чекає завершення цього нудного і виснажливого уроку. Діти теж борються з нудьгою, хто як може: у класі шум, хтось перекидається записками, хтось грається на телефоні, проситься вийти. Потім учні мстяться вчителю за вкрадений у них час тим, що не вчать його предмет, а вчитель тим, що ставить їм низькі оцінки.

**Коли бити тривогу?** Чим раніше, тим краще. Як тільки ви помітили, що спілкування з дітьми викликає бажання сперечатися з ними, варто зупинитися, усвідомити свої реакції та дати собі можливість відпочити. А якщо такої можливості немає, варто поговорити зі шкільним психологом.

**Чи часто вчителі звертаються по допомогу?**

Вчителі звертаються до шкільного психолога ледь не в останню чергу. Тобто дуже рідко. Якщо заходять до психолога, то виключно обговорити проблем дітей, які поводяться неналежним чином.

У мене проблеми, я хочу повбивати цих дітей, хоча ще півроку тому любила їх.

Мені здається, що визнати: «У мене є проблеми, я хочу повбивати цих дітей, хоча ще півроку тому любила їх», – це те ж саме, що визнати свою некомпетентність, більше того, свою профнепридатність. Саме тому вчитель буде, стиснувши зуби, виконувати свій обов’язок, не дасть попуску ні собі, ані дітям, зіпсує своє здоров’я, але примусить учнів пройти курс до кінця.

А на канікулах приходитиме до школи писати звіти, заповнювати різні папери та відчуватиме, що діти, адміністрація, держава винні, винні по гроб життя. І ніщо йому не компенсує втраченого. Хіба повага («вчителька моя, зоре світова»), а у наш час знищених авторитетів та постмодерної варіативності – це рідкісна чеснота.

**Виснаження є, що робити? Конкретні вправи, аутотренінги?**

Перша ознака виснаження – це втрата творчого потенціалу та банальна втома. Тут варто добре виспатися, подивитися хороший фільм, погуляти на самоті на природі, випити келишок вина, зустрітися з друзями і посміятися у своє задоволення, потанцювати, почитати книжку, провести романтичний вечір з коханою людиною – одним словом, відчувати себе.

*Напишіть список з 25 справ, які ви любите робити чи колись робили і були задоволені від процесу. Потім час від часу переглядайте цей список та домовтесь із собою, що раз на тиждень ви робите одну-дві справи зі списку.*

Дуже допомагає справитися з виснаженням, поганим настроєм арт-терапія. Це спосіб, який не має протипоказань та підходить кожному.

* Малюйте (наприклад, свій страх, а потім переробити його у щось веселе і добре; або карикатури на шкільні ситуації чи просто щось красиве – квіти, натюрморт, пейзаж з картинки чи з натури).
* Співайте, танцюйте або пишіть щоденник чи оповідання.
* Займайтесь спортом (відповідно до принципу «бийся або біжи»). З ним можна нейтралізувати адреналін, покращити фізичний стан та у результаті психічний хоча б завдяки відчуттю переможця.

Звісно, і сім’я – це потужний чинник. Добре, коли вчителя підтримують його рідні та близькі. Чудово, коли чоловік каже, що ти найкраща у світі, коли дома вчитель може розслабитися і побути маленькою дівчинкою, коли діти самостійні та можуть підмінити у домашніх клопотах.

Але коли вчитель відчуває, що просто силує себе ходити на роботу, краще звернутися до психолога. Усвідомлення, що від вчителя не вимагається бути надлюдиною, що він має право бути незадоволеним, ображеним і прямо сказати про це дітям, теж дає полегшення.

Від вчителя не вимагається бути надлюдиною, що він має право бути незадоволеним, ображеним і прямо сказати про це дітям.

**Чи сприяє адміністрація школи підтримці психологічного здоров'я вчителя?**

Якщо говорити про роль шкільної адміністрації, то вона могла би бути конструктивною, а не руйнівною для психіки вчителя, як це, на жаль, найчастіше буває в наших школах. Успішні компанії проводять мотиваційні тренінги, а шкільні планірки схожі найчастіше на вичитування недбалих учителів.

Ми рідко звертаємо увагу на добре зроблені справи, дякуємо, хвалимо, ставимо у приклад. Хіба для того, щоб тикнути когось носом: ось Машенька може, а ти, Вовочко, ні до чого не придатний, старайся, а то соромно за тебе. Такий пострадянський спосіб пришпорювання напівдохлого коня.

Розбудова команди (team building), яку часто проводять успішні команди – це спільне проведення часу поза роботою, оплачене керівництвом. Це може бути спільний похід у театр, на пейнтбол, пікнік на природі тощо). Таке приємне спільне проведення часу допомагає зблизити колектив, а у дружному колективі всі підтримують одне одного, мають відчуття однієї команди, там приємна атмосфера, чітко поставлені задачі, підтримка новаторства. У наших школах цього дуже не вистачає.

**А що треба робити, аби запобігти стану виснаження наприкінці семестру (року)?**

Для того, щоб запобігти стану виснаження, а потім і вигорання, треба слухати себе. Берегти себе. Дозволити собі взяти лікарняний, а не ходити тиждень з температурою 37,2, завалитися дома спати, а не мити посуд і готувати вечерю. Дозволити собі вільно проявляти свої почуття хоча б дома («я втомлена», «засмучена», «відчуваю себе ні на що не здатною, обійми мене», «я сердита, не чіпай мене зараз»), не забувати поїсти, берегти здоров’я.

**Чи стикалися Ви особисто з такою проблемою?**

Звісно, періодично я ловлю себе на думці, що мрію про канікули, хочу прогуляти уроки. У такі моменти діти ще більше випробовують мене – запізнюються на початок уроку, задають одночасно запитання, проявляють лінь та байдужість, пробують переступити кордони (питання типу: а скільки вам років?) і т.п. Я відслідковую ці свої реакції, можу посміятися з себе.

Найкраще відновитися після кількох місяців посиленої роботи з дітьми мені допомагають курси – психологічні тренінги (я вчуся на гештальт терапевта), навчання у магістратурі.

Інколи, коли немає часу на щось конструктивне, на вулиці погана погода, а фільми дратують, включаю комп’ютерну гру «Герої», вона стара, але тут я швидко відчуваю, що молодець: замок побудувала, чудовисьок вбила, економіка розвивається. Це відчуття дає мені сили взятися і за реальні справи.

Люблю все, пов’язане з творчістю. Час від часу вмикаємо з дочкою на караоке пісні англійською та співаємо. Нещодавно сім’єю робили новорічні листівки. Якщо маю час, малюю. Якщо маю потребу зрозуміти себе, запам’ятати цікаву думку, мудрий вислів, записую це у щоденник. Пишу прозові твори, але на цю елітну і дуже ресурсну частину моєї душі найчастіше не вистачає часу, місця, тиші.

**Чи потрібні державні програми психологічної підтримки педагогічних працівників?**

Я відчуваю, що зараз система освіти змінюється. Мені здається, скоро кредитно-модульна системи дійде і до школи. Наприклад, для отримання атестату про закінчення початкової школи учень має навчитися читати, писати, знати таблицю множення, природу, основи історії своєї держави. Вчителя можна буде обирати з будь-якої школи, його лекції можна буде дивитися по інтернету, домашні роботи на перевірку відсилати електронною поштою.

Чи буде в такому випадку актуальною проблема вигорання вчителів? Навряд чи. Буде некомфортне відчуття у зв’язку з конкурентністю.

Але поки у нас немає таких радикальних реформ, держава може допомогти вчителю, збільшивши його заробітну плату, позбавивши його купи звітів та підвищуючи престиж професії з допомогою фільмів (учитель-супергерой), освітніх програм. Я бачу рух у цьому напрямку, і це радує.

**Чи є універсальна порада, яка допомогла б не лише зберегти нерви до кінця року, а й після 20 років плідної праці у школі?**

Універсальна порада – любити свою професію, любити дітей, ніколи не припиняти вчитися, поважати себе за ту унікальну роль, яку ви відіграєте в суспільстві, берегти себе.

Через емоційне чи професійне вигорання надто багато вчителів втратили свій потенціал чи взагалі пішли з освіти. Своєчасна реакція на психологічні негаразди, втому допоможуть пережити навчальний рік з меншими втратами. Слідкуйте за своїм станом, любіть себе та користуйтеся порадами психолога, аби ніколи більше не знати емоційного вигорання та виснаження.

**Ігри для розвитку уваги**

**Пильне око.** Щоб перемогти у цій грі, учню доведеться бути дуже уважним та не відволікатися на сторонні предмети. Оберіть предмет чи маленьку іграшку та покажіть дитині. При цьому дайте їй можливість уважно роздивитися предмет, а потім попросіть вийти з кімнати. Оберіть місце для предмету: воно має бути доступним для огляду, але не кидатися одразу в око. Ховати іграшку не потрібно – щоб знайти її, учень має просто уважно роздивлятися навкруги.

*Зверніть увагу!* Якщо школяр вправно знайшов предмет, то він однозначно вартий заохочення. Ви можете нагородити його паперовим значком чи фішкою, а також сказати, що якщо б він народився в племені індіанців, то обов’язково заслужив би ім’я Пильне Око.

**Знайди відмінність.** Цю гру можна проводити не лише з гіперактивною дитиною, а й з усім класом, адже, погодьтеся, вправи на розвиток уваги ще нікому не були зайвими. Вчитель малює на дошці якийсь малюнок, пропонує школярам уважно роздивитися його, а потім просить відвернутися на хвилину. За цей час можна домалювати ще кілька деталей. Діти ж, подивившись на малюнок, мають сказати, що саме змінилося. А можливо, не змінилося нічого?

*Зверніть увагу!*Малювати може не лише вчитель, а й самі діти.

**Коректор.** Зазвичай, ця гра подобається всім, адже завдяки ній учні мають змогу відчути себе важливими та дорослими. Спочатку розкажіть дітям про те, хто такий коректор та якою справою займається – а саме, виправляє помилки у книгах та журналах. Запропонуйте учневі спробувати власні сили у такій відповідальній справі.

Візьміть книжку чи журнал і домовтеся з дитиною, яка буква буде сьогодні умовно неправильною, і скажіть, що саме її треба усюди підкреслити. Потім оберіть текст та засічіть час роботи (не більше 10 хвилин). Коли час вийде, перевірте опрацьований дитиною уривок самі. Якщо учень жодного разу не помилився, то він вартий похвали, але якщо були допущені неточності, то сварити його не треба. Натомість створіть графік помилок та правильних відповідей, і позначайте у ньому успіхи чи невдачі учня.

*Зверніть увагу!* Цю гру з гіперактивними дітьми необхідно проводити систематично, тільки тоді з її допомогою можна буде звести нанівець такий недолік як неуважність. Коли дитина почне демонструвати ідеальні результати, завдання можна ускладнити, наприклад, виділити не одну букву, а три, до того ж різними способами (підкреслення, закреслення, обведення в коло).

**Ігри для розвитку вольової регуляції**

**Мовчати – шепотіти – кричати.** Гіперактивним дітям важко контролювати свою мову, тому вони часто розмовляють на підвищених тонах. А ця вправа допоможе «відрегулювати» гучність, пропонуючи дитині говорити то голосно, то зовсім тихо, то взагалі мовчати. Обов’язково продумайте систему знаків. Наприклад, можна зробити три картки: зеленого, жовтого та червоного кольору, які позначають можливість говорити голосно, шепотіти та мовчати відповідно.

*Зверніть увагу!* Грати можна усім класом, але завершувати заняття варто на етапі мовчання. Так діти заспокояться та підготуються до сприйняття нової інформації.

**Говори по сигналу.** Ця вправа полягає у звичайному на перший погляд спілкуванні з учнем: ви можете ставити йому питання, але відповідати він повинен лише після вашого сигналу. Ним може бути що завгодно, наприклад, піднятий вказівний палець. Дитина має уважно слідкувати за вашими рухами та говорити тільки тоді, коли про необхідність цього буде подано сигнал.

*Зверніть увагу!* Такі заняття можна поєднувати з опитуванням за домашнім завданням, тобто паралельно закріплюються набуті знання.

**«Час тиші» і «час можна».** Ця вправа може стати справжньої нагородою для гіперактивних учнів за докладені ними під час уроків зусилля. Домовтеся зі школярем, що, наприклад, під час пояснення нової теми, він має поводити себе максимально тихо і спокійно і це буде «час тиші». А потім, на перерві чи навіть за декілька хвилин до неї, дитина зможе робити все, що їй тільки заманеться.

*Зверніть увагу!* Такі години тиші та активності можна чередувати декілька раз на день.

**Ігри для закріплення навичок спілкування**

**Розмова через скло.** Умови прості: один з учнів має уявити, що він знаходиться на п’ятому поверсі будинку, при чому вікна квартири щільно закриті. А на вулиці тим часом знаходиться інший учень, який щось намагається йому сказати. Але оскільки нічого не чутно, однокласник має проявити неабиякі акторські здібності та донести потрібну інформацію лише жестами і рухами (можна також використовувати підручні засоби).

*Зверніть увагу!* Ця гра тренує одразу і невербальне мислення, і вміння концентруватися на діях іншої людини. Це розвиває здатність розуміти інших людей.

**Чужими очима.** Ще одна вправа на тренування вміння спілкуватися та розуміти один одного. Розбиваєте учнів на пари і зав’язуєте одному з них очі і даєте роль художника. А другий учень стане його очима. Художник має намалювати нескладну картину, а його партнер при цьому керуватиме кожним рухом, розповідаючи, що треба зробити саме зараз. А от торкатися та направляти руку майстра суворо заборонено. Потім діти можуть помінятися місцями.

*Зверніть увагу!* Ця гра проста лише на перший погляд, але насправді вона вимагає від учасників уважності та терплячости один до одного, а це не завжди просто. Втім, подібні вправи, як правило, цікаві для дітей та дозволяють краще зрозуміти партнера. Після завершення малювання обговоріть з дітьми не лише результат, а й сам процес.

**Сіамські близнюки.** Об’єднайте дітей у пари, попросіть їх стати пліч-о-ліч, обійняти один одного за пояс, а праву ногу поставити максимально близько до лівої ноги партнера. Тепер вони майже сіамські близнюки, яким треба навчитися взаємодії. Попросіть учнів спробувати разом пройтися класом, пострибати, намалювати щось, посидіти за партою тощо.

*Зверніть увагу!* Ця вправа має навчити дітей співпраці, але якщо щось не буде виходити, то ви можете допомогти та задати гравцям правильний напрямок.

**Ігри для релаксації**

**Насос і м’яч.** Щоб навчити дитину релаксу, треба показати, як правильно чергувати м’язову напругу та повне розслаблення. Два гравці стають один навпроти одного, один буде зображувати м’яч, а інший – працювати з уявним насосом. Спочатку гравець-м’яч стоїть у розслабленій позі, з опущеною головою та руками, і зігнутими в колінах ногами. Другий гравець починає «качати» насос, відповідно, «м’яч» має поступово ставати більш накачаним: коліна розпрямляються, руки витягуються в різні боки, всі м’язи напружені. Коли учень стане максимально напруженим, вчитель може сумно сказати, що другий гравець трохи перестарався, тому «м’яч» доведеться здути. Отже, дитина тепер має поступово розслабитися.

*Зверніть увагу!* Щоб у жодного з учасників гри не виникало складнощів та запитань, всі дії варто спочатку показати на власному прикладі.

**Ловимо комарів.** Попросіть дітей уявити, що ви відкрили квартирку і в клас одразу налетіло безліч комарів. Покажіть дітям, як треба ловити нав’язливих комах: робіть у середньому чи повільному темпі хаотичні рухи у повітрі, одночасно стискаючи та розтискаючи кулаки. При цьому кожна дитина може рухатися у тому темпі, якій їх більше підходить, головне – не зачіпати тих, хто знаходиться поруч. У якусь мить вчитель командує «Стоп!» і всі учні мають одразу зупинитися і сісти на свої місця.

*Зверніть увагу!* Рух у вільному темпі – саме те, що потрібно гіперактивним учням. Після цього етап розслаблення не викличе у них протесту.

**Морські хвилі.** Ще одна чудова вправа, в якій можна задіяти одразу весь клас. Коли вчитель промовляє кодове слово «Штиль», всі учні завмирають, а коли звучить інша команда – «Хвилі» діти починають по черзі вставати з-за парт (спочатку підіймаються ті, хто сидіть у першому ряду, а потім, з інтервалом у 2-3 секунди, інші). Коли всі встали, можна починати зворотній процес. А потім вчитель дає команду «Шторм!»: учні мають робити те ж саме, що і до цього, але у більш швидкому темпі. Команди можна проголошувати у довільному порядку.

*Зверніть увагу!* Закінчувати гру варто командою «Штиль», це дозволить дітям розслабитися.

Ігри для гіперактивних дітей насправді в чомусь універсальні і не зашкодять звичайним учням, а навпаки, стануть корисними. До того ж, граючись разом, школярі швидше зав’яжуть дружні стосунки та навчаться розуміти один одного.