**Тренінг «Емоційній компетентність педагогів»**

Підготувала

психолог

Козлівськог ліцею

Козлівської селищної ради

Бучинська О.В.

1. **Знайомство (30 хв.)**

      Мета: познайомити учасників групи, сприяти розвитку емпатії, чутливості до себе та один до одного, рефлексії та навичок саморозкриття.

Учасники об’єднуються в пари з колегою, який сидить поруч. Завдання учасникам: зібрати інформацію про партнера за орієнтовними питаннями та представити його групі від першої особи з максимально можливою чутливістю до індивідуальності партнера. Завдання партнера, якого представляють, –  зосередитися на своїх емоціях, усвідомити причини виникнення саме цих емоцій, записати усвідомлення про себе. Час на інтерв’ювання одного учасника з пари – 3-5 хвилин, на представлення групі – 3 хвилини.

Перелік орієнтовних питань:

-         Як хотів би, щоб називали у групі?

-         Який має досвід участі у подібних тренінгах?

-         Чим зацікавила участь у даному тренінгу?

-         Як себе почуває в цій групі? Як вважає, з чим це пов’язано?

-         Чим розчарований у своєму житті?

-         Чим задоволений у житті?

-         Які емоції та почуття найчастіше переживає?

-         Які емоції та почуття хотів би „додати” у своє життя?

Рефлексія вправи:

-         Які емоції та почуття з’явилися в ході бесіди в парах, у ході представлення вас групі? Чим це пояснюєте?

-         Чи достовірно вас представили? На скільки (у %) правильно відтворено інформацію  про вас?

-         Що було легше (важче), говорити у першій особі про іншого чи слухати від когось про себе? Які у зв’язку з цим усвідомлення про себе з’явилися?

Учасники відповідають за бажанням (або по колу).

**Вправа „Я відчуваю любов, коли…” (30 хв.)**

      Мета: формувати словниковий запас назв емоцій та почуттів, активізувати учасників групи,  підвищити довіру до групи.

      Учасники сидять у колі. Ведучий називає своє ім’я та кидає одному з учасників маленький м’яч з назвою емоції чи почуття, наприклад „любов”. Учасник, який впіймав м’ячик, продовжує наступну фразу „Мене звати…..Я відчуваю ***любов***, коли…”. Потім цей учасник називає іншу емоцію чи почуття й передає м’яч іншому учаснику. Назви емоцій та почуттів не повинні повторюватися. Вправа закінчується тоді, коли усі учасники представилися.

**Вправа „Емоції в тілі” (20 хв.)**

Мета: рефлексія своїх відчуттів та емоцій, усвідомлення можливості соматизації невиражених переживань.

Учасники зображують на папері схематичну фігурку людини. Потім намагаються визначити, коли вони переживають ту чи іншу емоцію (почуття), що перераховані у „Шкалі емоцій”, то в якому органі чи місці в тілі відчувається (локалізується) ця емоція.

Рефлексія вправи:

-            Чи локалізовані відчуття в певному місці, органі?

-            Які емоції (почуття) відчуваються найчіткіше? Що це за відчуття?

-            Якщо це відчуття негативної емоції, то чи не має в цій ділянці тіла якихось захворювань, дискомфорту?

-            Як відчуваються в тілі негативні та позитивні емоції?

**Шкала емоцій**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва емоції/почуття** | **Рівень переживання в повсякденному житті** | **Коментарі** |
| **Сум** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Тривога** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Страх** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Гнів** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Горе** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Образа** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Провина** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Сором** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Роздратування** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Заздрість** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Задоволення** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Радість** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |
| **Любов** | .\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_,\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.  0       1        2        3        4       5        6        7        8       9      10 |  |

**Вправа «ЗАБОРОНА НА ЕМОЦІЇ» (25 хв.)**   
Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями. 

*Опис.* Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів “заблокуйте” йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:   
рот – щоб не сварився і не кричав (зав’яжіть хусточкою рот);  
очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов’яжіть хусточку на очі);  
вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);  
ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев’яжіть хусточкою ноги);  
душу – щоб не страждала (пов’яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).  
Після завершення процедури запитайте учасників: “На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?”.

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад:

“Розв’яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним”

«Розв’яжемо очі, щоб ви могли висловлювати любов, радість та щастя»

«Розв’яжемо вуха, щоб вміли чути прекрасне»

«Розв’яжемо ноги, щоб крокували цікавими стежками і пізнавали нові світи»

«Розв’яжемо душу, щоб вона була вільна у своїх почуттях і проявах і була сповнена радості та щастя»

Обговорення.  
Спочатку запитайте добровольця: “Як ви себе зараз почуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?”  
Потім перейдіть до обговорення усією групою.  
Що робити з негативними емоціями?  
Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).  
Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).  
Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природнє запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію? Продовжуємо наші дослідження.

**Вправа „Клубок образ” (40 хв.)**

Мета: навчити виражати образи, розвиток рефлексії та навичок саморегуляції.

Учасники виписують на окремий аркуш одну образу, яку „носять у собі”. Потім, зім’явши аркуш, ховають його під одяг до тіла. Ведучий запитує в учасників про те, що вони відчувають у зв’язку з усвідомленням наявності прихованої образи. Чи немає в цьому місці в тілі соматичних захворювань чи соматичного дискомфорту? Якщо є, то чи може це бути пов’язано з „носінням образи в собі”?

Потім учасники, об’єднавшись у двійки, розповідають про свою образу партнеру. Учасник-слухач може допомогти розповідати, ставлячи запитання. Учасники в парах міняються ролями.

Ведучий пропонує учасникам встати й ходити вільно по кімнаті. Зустрічаючись з новим партнером, обмінятися репліками:

-                             Яку образу ти носиш в собі?

-                             Я ношу образу на… за….

Кожен учасник, зустрінувшись з усіма іншими, сідає на своє місце.

Ведучий ставить у центрі кімнати кошик для сміття. Кожен учасник по черзі підходить до кошика, і зі словами „Я відпускаю образу на… за…” кидає зім’ятий папірець у нього.

Рефлексія вправи:

-            Що зараз відчуваю?

-            Чи легко було говорити про образи? Коли було легше: на початку чи під кінець вправи?

-            Що допомагає відпустити образу? Що заважає?

-            Чи відпустив ти образу насправді? Якщо ні, то чому? Скільки ще часу будеш носити образу в собі?

**Вправа „Квітка-семицвітка” (20 хв.)**

Мета: навчити планувати позитивні події свого життя, підвищити значення волі в управлінні власним життям.

Учасникам пропонують склеїти та розфарбувати пелюстки „квітки-семицвітки”. На кожній пелюстці написати одну подію чи ситуацію з теперішнього або недалекого майбутнього, які приносять (принесуть) учаснику радість, задоволення чи щастя. Потім кожен учасник встає і обмінюється однією пелюсткою з іншим учасником, бажаючи йому радості. Кожен учасник має отримати таке побажання.

Рефлексія вправи:

-                             Чи важко було віднайти сім речей, які приносять радість? Якщо „так”, то про що це може свідчити?

-                             Як ви можете додати більше радості у своє життя?