

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

# **Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу**

Навчально-методичний посібник

Кропивницький  
2017

УДК 159.98  
М 75

*Друкується за рішенням науково-методичної ради  
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»  
(від 10.10.2017 р., протокол №4)*

Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу:  
[навчально-методичний посібник] / уклад. О.М. Молчанова. – Кропивницький:  
КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2017. – 44 с.

У навчально-методичному посібнику звертається увага на проблему емоційної компетентності як значущого фактора підвищення психологічної культури педагога, а також її розвитку засобами тренінгу; окреслено основні етапи занять і методичні особливості такої форми роботи.

Для практичних психологів, соціальних педагогів, вихователів, педагогічних працівників різних категорій закладів загальної середньої освіти та закладів професійно-технічної освіти.

Рецензенти:

Каськова Н.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Кіровоградського інституту Приватного вищого навчального закладу «Університет сучасних знань»;

Гельбак А.М. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського».

Відповідальна за випуск – Корецька Л.В.

© Молчанова О.М.  
© КЗ «КОШПО імені  
Василя Сухомлинського», 2017

## Зміст

Вступ.....	4
Сутність поняття «емоційна компетентність» у різних наукових джерелах.....	5
Методичні засади проведення тренінгу.....	10
Тематичний план занять.....	12
Програма занять.....	13
Висновки.....	31
Список використаних джерел.....	32
Додатки.....	35

## Вступ

Емоційно врівноважена, емоційно компетентна особистість – це людина, яка з успіхом долає перешкоди на шляху до цілі, здатна самомотивувати себе, перебуває у злагоді з собою, здатна розуміти власний емоційний світ та оточуючих, вдумливо підходити до розв'язування життєвих труднощів, характеризується відкритістю до навколишнього світу. Життєвий шлях, який емоційно навантажений кожної миті, який несе як емоційно позитивні переживання, так і емоційно негативні, потребує емоційної виваженості, емоційного самовдосконалення як засобу в досягненні успішної самореалізації особистості, відкриття та вияву власного потенціалу. Розуміння емоційного світу має важливе значення для представників професій «людина-людина», що дає можливість глибокого розуміння себе, взаєморозуміння та особистісного розвитку. Уміння сприймати почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом взаємопізнання в системі соціономічних професій.

Емоційна компетентність педагога включає особистісні властивості фахівця: чуйність, урівноваженість, рефлексію, тривоги, емпатію, толерантність тощо. Вона є важливим чинником професійного становлення професіонала, передумовою успіху в професії та пов'язана з інтенсивною взаємодією з іншими людьми (учнями, батьками, колегами).

Недостатність емоційної компетентності корелює з проблемною поведінкою (агресією, високим рівнем особистісної тривожності, інтернет-залежністю), а високий рівень такого утворення сприяє розвитку організаторських здібностей, стресозахисної та адаптивної функцій, опору негативному афективному впливу, самомотивації.

З огляду на зазначене вище вважаємо доцільним приділити увагу проблемі емоційної компетентності, а також її розвитку засобами тренінгу, як значущого фактора підвищення психологічної культури педагога та суспільства в цілому.

## Сутність поняття «емоційна компетентність» у різних наукових джерелах

Гордон Драйден та Джаннет Вос відзначали, що для розвитку гармонійної особистості емоційна компетентність є важливішою за академічну, так зване IQ лише на 20% впливає на життєвий успіх, а 80% припадає на інші чинники. Позитивні й негативні думки спричиняють відповідні зміни в процесах збереження та зворотного віднадходження інформації, змінюючи при цьому здібності до навчання. Психічний стан безпосередньо впливає на формування нейротрансмітерів: в емоційному піднесенні мозок виділяє ендорфіни, хімічні речовини, схожі на заспокійливі засоби, які стимулюють виникнення потоків ацетилхоліну (нейротрансмітер), який спричиняє устійнення нової інформації в різних частинах мозку. Ацетилхолін важливий як для збереження нової інформації, так і для відновлення старої [9].

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, В. М'ясищев, О. Тихомиров та ін. На тісний зв'язок мислення, інтелекту й емоційних процесів вказували і відомі психологи В. Вілюнас, Б. Додонов, Я. Рейковський. Деякі з них підкреслювали, що при всій важливості інтелектуального досягнення та освоєння світу саме емоції та почуття визначають головну лінію людської поведінки (В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, О. Лук, П. Симонов та ін.).

Поняття «емоційна компетентність» стало використовуватись у психології завдяки публікаціям таких зарубіжних дослідників, як К. Саарні, Д. Гоулман, М. Райнольдс, І. Андрєєва, Е. Яковлева [1; 2; 9]. На сьогодні існує невелика кількість досліджень феномену емоційної компетентності. Це окремі праці П. Селовей, Дж. Мейер, Д. Гоулмен, К. Саарні, Г. Бреслава, І. Андрєєвої, Е. Носенко. Ця проблема активно обговорюється і висвітлюється в працях Г. Гарскової, Д. Люсіна, М. Манойлової та інших дослідників. Аналіз науково-методичної літератури показує, що серед дослідників емоційної компетентності немає однозначної думки щодо визначення цього поняття, його змісту, структури, а також чинників, що визначають її розвиток.

Емоційна компетентність (от лат. *emover* – хвилювати и *competentis* – відповідний) окреслює здатність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями й цілеспрямованою поведінкою та має в основі адекватну інтегральну оцінку людиною своєї взаємодії з середовищем. Адекватність означає врахування зовнішніх (стимул та обстановка) і внутрішніх (стан організму та минулий досвід) факторів, які впливають на індивідуума в певній ситуації [16; 18].

Емоційна компетентність розвивається в результаті вирішення внутрішньоособистісних конфліктів на основі корекції закріплених в онтогенезі негативних емоційних реакцій (сором'язливості, депресії, агресивності) та супутніх їм станів, які перешкоджають успішній адаптації людини. При цьому саморегуляція особистості здійснюється не за рахунок пригнічення негативних

емоцій, а за рахунок використання їх енергії для організації та цілеспрямованої поведінки. Вироблення навичок емоційного опанування супроводжується також створенням нових умовно-рефлекторних позитивних зв'язків, які дозволяють виробити індивідуальний стиль, збалансований за параметрами оптимальності, комфортності, адаптивності і результативності.

Емоційна компетентність, на думку П. Екмана, включає в себе 4 важливі навички:

- уміння усвідомлювати, коли ви починаєте відчувати емоцію, до того як починаєте говорити чи діяти. Вироблення такої навички допоможе зрозуміти, коли людина починає відчувати емоційне збудження;

- уміння вибрати як себе поводити, коли ви відчуваєте емоцію, щоб досягати власних цілей без шкоди для інших;

- уміння відчувати емоції інших людей. Сприйняття емоцій інших людей лежать в основі стосунків;

- уміння правильно використовувати інформацію про почуття інших людей, яку ви від них отримуєте [26].

Більш раннім поняттям в науковому обігу, яке також характеризує здібності до управління емоційними явищами та властивостями, було поняття «емоційний інтелект». О. Лазуренко, проаналізувавши дослідження емоційно-вольової сфери, відзначила, що емоційна компетентність особистості (а раніше емоційний інтелект) стала предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників [16; 17]. Серед західних вчених, які розробляли концепції емоційного інтелекту, були Д. Гоулмен, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф. Уперше цей термін почали використовувати на початку 1990-х років. Більшість із зазначених вчених розглядали емоційний інтелект як певний набір здібностей, який допомагає будувати взаємостосунки з людьми (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

Погляди зарубіжних вчених на поняття «емоційний інтелект»

№ з/п	Характеристика поняття «емоційний інтелект»	
1	2	3
1	<b>П. Селовей, Дж. Мейєр</b>	Позначає ступінь розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, уміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, уміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими.
2	<b>Г. Бреслав</b>	Комплекс індивідуальних здібностей чи рис, що відповідає за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини.
3	<b>Г. Гарскова</b>	Здатність розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу.

4	<b>Д. Гоулмен</b>	Здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації, для управління власними емоціями і в стосунках з іншими.
5	<b>К. Саарні</b>	Набір з восьми видів здібностей чи вмій: усвідомлення власних емоційних станів; здатність розрізняти емоції інших; здатність використовувати словник емоцій та форми їх вираження, характерні для певної культури; здібність до симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому прояву як у самого індивіда, так і в інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин певною мірою визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах; здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції.
6	<b>Дж. Мейер, П. Селовей</b>	Риси загальних здібностей.
7	<b>Рувен Бар-Он</b>	Набір некогнітивних здібностей, компетенцій чи навичок, що впливають на здатність людини справлятися з викликами зовнішнього середовища.
8	<b>Г. Гарскова</b>	Здатність розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу.
9	<b>Д. Гоулмен (1995)</b>	Разом із поняттям «емоційний інтелект» почав використовувати поняття «емоційна компетентність»; EQ – емоційний показник інтелекту. Здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття оточуючих для самомотивації, для управління власними емоціями і в стосунках з іншими.
10	<b>Г. Бреслав</b>	Комплекс індивідуальних здібностей чи рис, який регулюється та опосередковується особистістю й відповідає за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для її поведінки.
11	<b>Ф. Іскандерова</b>	Здатність людини усвідомлювати і оцінювати себе (свої сильні і слабкі сторони, свої почуття і поведінку, причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призводять), складати план особистого розвитку; уміння управляти собою (своїми установками, поведінкою, приймати рішення, бути наполегливим, гнучким, справлятися із стресовими і конфліктними ситуаціями, управляти своїми емоціями); уміння мотивувати себе (визначати чіткі напрями руху, досягати результатів, мати позитивний настрій, робити цікавими своє життя і роботу); уміння розуміти людей, їх емоції, почуття, бути терпимими; уміння будувати взаємини з людьми (будувати стосунки довіри, поваги, уміти домовлятися).

Д. Гоулмен, який зробив поняття «емоційний інтелект» загальноприйнятим, разом із ним почав використовувати поняття «емоційна компетентність». Учений довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту – IQ, скільки від здібностей управляти своїми емоціями – EQ. Контроль над власними емоціями і здатність правильно сприймати чужі почуття характеризують інтелект точніше, ніж здатність логічно мислити. Згідно з концепцією вченого, EQ вираховується як сума показників певних здібностей: самоусвідомлення, самомотивування, стійкість до фрустрації, контроль за імпульсами, регуляція настрою, емпатія, оптимізм. Відповідно, емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації, управління власними емоціями і в стосунках з іншими [17].

За Д. Гоулменом, до структури емоційного інтелекту входять: особистісна компетентність (розуміння себе, саморегуляція та мотивація) і соціальна компетентність (емпатія та соціальні навички) [7]. Учений так характеризує виокремлені блоки:

1) розуміння себе – знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції: емоційне розуміння себе (розуміння власних емоцій та їх наслідків); адекватна самооцінка (знання власних сил та меж); впевненість у собі (правильна оцінка власних достоїнств і здібностей);

2) саморегуляція – управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами: самоконтроль (контроль над руйнівними емоціями та імпульсами); надійність (відданість нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосованість (гнучкість за необхідності змін); відкритість новому (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами);

3) мотивація - емоційні тенденції, які керують або полегшують досягнення цілей: мотив досягнення (прагнення до поліпшення чи до вдосконалення); обов'язковість (відданість цілям групи чи організації); ініціатива (готовність використовувати всі можливості); оптимізм (завзятість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди та невдачі);

4) емпатія - чутливість до почуттів, потреб та турбот інших: розуміння інших (сприйнятливність почуттів та поглядів інших, активний інтерес до їх турбот); сприяння розвитку інших (сприйнятливність до потреб інших людей у розвитку і підтримка їх здібностей); орієнтація на обслуговування (розуміння та задоволення потреб інших); використання різноманіття (забезпечення сприятливих можливостей для різних людей); політична чутливість (розуміння відносин влади та емоційних переваг у групі);

5) соціальні навички - уміння викликати бажані реакції в інших: переконання (володіння ефективними тактиками переконання); комунікація (відкрите сприйняття та переконливий зворотній зв'язок); розв'язання конфліктів (обговорення та розв'язання суперечностей); лідерство (надихання та управління індивідами і групами); каталізація змін (ініціювання чи управління змінами); створення зв'язків (формування ділових взаємовідносин);



співробітництво та кооперація (спільна робота заради спільної мети); здатність працювати в команді (забезпечення групової взаємодії в досягненні спільної мети).

В Україні, за словами О. Лазуренко, також останнім часом з'являються дослідження з проблем вивчення емоційної компетентності, її функцій: праці І. Аршави, О. Власової, С. Дерев'янка, Н. Ковриги та ін. У них емоційна компетентність розглядається як ключ до успіху в усіх сферах життя, а результатом високої емоційної компетентності вважається можливість управляти власними емоціями [16].

О. Власова також ототожнювала поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність», вважаючи, що це емоційно-когнітивна здатність, яка полягає в емоційній сензитивності, обізнаності та здатності до управління емоціями, які дозволяють людині контролювати почуття психічного здоров'я, душевну гармонію та високу якість особистого життя [2].

Емоційна компетентність, на думку О. Лазуренко, це системна властивість особистості, що включає навички рефлексії адекватній ситуації, саморегуляції, оптимального рівня емпатії і експресивності. Емоційна компетентність є афективно-когнітивним явищем, яке забезпечує готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються [17].

Р. Кириченко вважає, що кожна людина народжується з обов'язковим потенціалом емоційної сензитивності, емоційної пам'яті, емоційної обробки та емоційного навчання. Ці чотири вроджені компоненти формують серцевину емоційного інтелекту. На думку вченого, емоційна компетентність (або EQ) – це така ж навичка, як, наприклад, уміння рахувати або їздити на велосипеді. І, як будь-яку навичку, його можна розвинути. Розвиток EQ дозволяє зменшити силу негативних емоцій і допомагає мислити більш чітко і ясно. Емоційний інтелект (EQ) порівняно з когнітивним (IQ) більш мінливий і краще піддається розвитку [15].

О. Ляшенко, погоджуючись з тим, що емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей індивіда, гармонійній взаємодії з оточуючим світом, особистісному розвитку, життєвому успіху загалом, все ж таки розводить поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність». Емоційна компетентність – це сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення й діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Саме емоційний інтелект дає нам інформацію щодо емоційного світу особистості. Обізнаність у власному емоційному світі, а точніше, власне ставлення до обізнаності, це той відтінок, який відкриває дорогу для подальших теоретичних і емпіричних досліджень новітнього феномена сьогодення – емоційної компетентності, як зазначає дослідниця. Таким чином, поступово приходимо до висновку, що емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей індивіда, гармонійній взаємодії з оточуючим світом, особистісному розвитку, життєвому успіху загалом [18].

Отже, існують різні погляди на поняття «емоційна компетентність». Ми будемо послуговуватись таким визначенням: «емоційна компетентність - це афективно-когнітивне явище, здібність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою, гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються».

### **Методичні засади проведення тренінгу**

Емоційна компетентність виступає умовою успішності людини у всіх сферах життя та сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій. Вона проявляється в емоційних властивостях особистості, включає в себе набір знань, умінь і навичок, а тому може виступати аспектом спеціального тренування, адже орієнтація у власному емоційному світі, а відтак, і адекватна поведінка, дозволяють гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом.

Тренінг розрахований на педагогів і здобувачів освіти курсів підвищення кваліфікації в закладах освіти.

**Мета:** удосконалення емоційної компетентності педагога для забезпечення адекватності зовнішнього вираження власних емоцій та розвитку вміння створювати емоційну комфортність під час взаємодії з учнями.

#### **Завдання тренінгу:**

- розвиток вміння розуміти емоції як власні так і оточуючих, причини їх виникнення та особливості переживання;
- розвиток навичок пізнання своєї особистості, мотивів своєї поведінки, пошуку шляхів її саморегулювання;
- тренування навичок самоаналізу та контролю емоційної ситуації;
- розвиток навичок емпатії;
- формування позитивного ставлення до себе та інших, почуття власної гідності і поваги до людей.

#### **Очікувані результати:**

##### *знання:*

- основних понять теми: «емоційна компетентність», «емоційний інтелект», «емоції», «почуття», «емоційні тони»;
- фізіологічних основ почуттів та емоцій;
- шляхів формування емоційної компетентності педагогів;
- особливостей регуляції емоційної сфери особистості;

##### *уміння:*

- розшифровувати емоційну інформацію (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо);
- розуміти емоції (усвідомлення емоцій, їх аналіз і встановлення зв'язків між ними);
- формувати самомотивацію (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності);

– формувати життєву компетентність учнів засобами створення емоційної комфортності у ході взаємодії та забезпечення адекватності зовнішнього вираження власних емоцій.

**Форми і методи роботи:** інформаційні повідомлення, діагностичні методики, мозковий штурм, рольова гра, ситуативні вправи, вправи-руханки, вправи на релаксацію, арттерапевтичні техніки тощо.

**Форма занять:** групова.

Кількість учасників: 12-15 осіб.

Програма тренінгу розрахована на 18 годин, вона складається з трьох занять по 6 годин кожне.

Кожне заняття спрямоване на вирішення окремих завдань.

**I заняття** («Мій емоційний портрет») присвячене роботі з розвитку адекватного уявлення про себе, своїх емоційних особливостей, умінню розпізнавати емоції та почуття інших людей. Його мета – підвищення рівня емоційної обізнаності педагогів.

**II заняття** («Моя самоефективність») – спрямоване на розвиток навичок зняття психоемоційного напруження, агресії, регуляції негативних емоційних станів. Його мета – розвиток навичок саморегуляції педагогів.

**III заняття** («Моя взаємодія з іншими») – розраховане на підвищення вміння створювати емоційну комфортність під час взаємодії з учнями, батьками, колегами. Його мета – актуалізація здібностей до ефективної соціальної взаємодії.

Відмітимо, що запропоновані нами тренінгові заняття складаються з трьох частин: 1) *вступу або розминки*, до складу якого входять психогімнастичні вправи на розвиток міжособистісної чутливості, вправи з використанням невербальних засоби спілкування, прослухування притчі чи казки, які спонукають до актуалізації уваги і активного включення в роботу. Необхідною умовою таких вправ є забезпечення психологічного комфорту, створення атмосфери довіри, відвертості та бажання працювати над своїми проблемами; 2) *основної частини*, яка включає групове обговорення, рольові ігри, проєктивні техніки, психодраматичні прийоми, вирішення моральних дилем тощо; у цій частині реалізуються практичні завдання, поставлені відповідно до виділених блоків; 3) *завершальний етап*, що передбачає обов'язкову рефлексію емоційного стану, висловлювання почуттів та переживань після проведених занять.

## Тематичний план занять

№ з/п	Зміст заняття (ігри, вправи, завдання тощо)	Орієнтовна тривалість (хв.)
<b>Перший блок «Мій емоційний портрет»</b>		
I	Вступна частина	
1.	Вправа «Знайомство»	25
2.	Вправа «Правила групи»	15
3.	Притча «Сад»	5
4.	Діагностика емоційного інтелекту	20
II	Основна частина	
1.	Вправа «Австралійський дощ»	5
2.	Вправа «Незакінчені речення»	20
3.	Проективний малюнок	25
	Перерва	
4.	Вправа «Супермаркет»	20
5.	Вправа «Колесо професійної компетентності»	20
6.	Вправа «Ім'я почуттів»	20
7.	Інформаційне повідомлення «Теорії емоцій»	20
8.	Вправа «Зустріч»	10
9.	Гра «Емоції»	30
	Перерва	
10.	Гра «Вовк і семеро козенят»	30
11.	Малюнок «Річка мого життя»	35
III	Заклучна частина	
1.	Вправа «Лист»	20
2.	Рефлексія заняття	25
<b>Другий блок «Моя самоефективність»</b>		
I	Вступна частина	
1.	Вправа «Привітання»	20
2.	Вправа «Правила групи»	5
3.	Вправа-руханка «Мокрий собака»	5
II	Основна частина	
1.	Малюнок «Почуття»	20
2.	Вправа «До лінії»	20
	Перерва	
3.	Вправа «Мої переживання»	25
4.	Інформаційне повідомлення про причини емоцій «Глечик емоцій» (Ю. Гіпенрайтер)	15
5.	Вправа для зняття м'язового напруження	10
6.	Вправа «Зустріч із внутрішньою дитиною»	20
7.	Вправа «Лист в країну Дитинства»	25
	Перерва	20
8.	Нейрографічне малювання «Зняття обмежень»	60
III	Заклучна частина	
1.	Притча «Два вовки»	5
2.	Рефлексія заняття	25
<b>Третій блок «Моя взаємодія з іншими»</b>		
I	Вступна частина	

1.	Вправа «Плутанка»	15
2.	Вправа «Щира похвала»	15
II	Основна частина	
1.	Вправа «Коло спілкування»	15
2.	Вправа «Позиція групи»	20
3.	Вправа «Казкові герої»	20
	Перерва	
4.	Вправа «Відповідь за іншого»	25
5.	Вправа «Зустріч»	10
6.	Вправа «Метафоричні портрети»	30
7.	Вправа «Обзивання»	10
8.	Вправа «Як я тебе розумію»	25
	Перерва	
9.	Вправа «Увійди в коло»	15
10.	Вправа «Розв'язання проблемної ситуації»	25
11.	Вправа «Плюси і мінуси»	20
III	Заключна частина	
1.	Рефлексія	25
	Усього:	___ год.

## Програма занять

### Перше заняття «Мій емоційний портрет»

#### I. Вступна частина.

##### 1. Вправа «Знайомство».

Мета: збір первинної інформації про учасників.

Учасникам пропонується назвати своє ім'я та коротко розповісти про себе 2-3 фразами.

##### 2. Вправа «Правила групи».

Мета: встановлення принципів роботи в групі, створення відчуття захисту, усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку.

Матеріали: ватман, на якому записуються правила.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам визначити правила роботи в групі, яких усі повинні дотримуватися. Він пропонує групі орієнтовний перелік (додаток А) правил-принципів, які учасники приймають чи не приймають. Якщо правило прийняте, то воно записується на ватмані. Учасники можуть доповнювати перелік правил своїми.

##### 3. Притча «Сад».

Мета: підвести групу до висновків про цінність кожної особистості такою, як вона є.

Притча.

Якось король пішов у свій сад і знайшов там зів'ялі помираючі дерева, кущі та квіти. Дуб сказав, що він помирає, тому що не такий високий як сосна. Повернувшись до сосни, король помітив, що вона гине через те, що не може давати виноград. А виноградник помирає через те, що не може так прекрасно квітнути, як троянда.

Король знайшов лише одну квітку, айстру, свіжою та квітучою. Йому було цікаво дізнатись, чому так відбувається. І квітка відповіла: «Я прийняла як само собою зрозуміле, що коли ти посадив мене, то хотів саме айстру. Якщо б ти захотів бачити в саду дуб, виноградник чи троянду, ти посадив би їх. А я – якщо не можу бути нічим іншим, крім того, чим я є, – намагатимусь бути цим якомога краще».

Ви тут тому, що існування потребує вас такими, як ви є. Інакше б тут був хтось інший.

4. *Діагностика емоційного інтелекту* (автор методики Н.Холл) [9].

## **II. Основна частина.**

### *1. Гра-розминка «Австралійський дощ».*

Мета: психологічне розвантаження учасників.

Інструкція ведучого. Станьте всі в коло. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді разом послухаємо, який він. Я буду показувати, а ви повторювати за мною всі рухи. Будьте уважні!

- В Австралії здійснюється вітер (*ведучий тре долоні*).
- Починає крапати дощ (*клацання пальцями*).
- Дощ посилюється (*плескання в долоні*).
- А ось град – справжня буря (*тупіт ногами*).
- Але що це? Буря стихає (*плескання по стегнах*).
- Дощ стихає (*плескання долонями*).
- Поодинокі краплі падають на землю (*клацання пальцями*).
- Тихий шелест вітру (*потирання долонь*).
- Сонце (*руки догори, усмішка*).

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

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Матеріали: методика «Незакінчені речення», коробка або корзина з макетами рибок.

Хід проведення: копії незакінчених речень розрізаються, складаються в макети рибок. Корзина, у якій знаходяться рибки, ставиться в центр кола. Кожен учасник по черзі «ловить рибу» і зачитує речення, доповнюючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу до іншого «рибалки».

Приклади незакінчених речень: «Мій найбільший страх – це...; Коли інші принижують мене, я...; Я не довіряю людям, які...; Я гніваюсь, коли хтось...; Я насправді дуже не люблю в собі...; Я сумую, коли ...; Я хотів би, щоб мої батьки знали...; Коли мені хтось подобається, кому не подобаюсь я...; Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...; Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), – це...; Я ношу такий одяг тому, що...; Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...; Коли інші люди ведуть себе по відношенню до мене, як мої батьки, я...; Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...; У моєму характері мені найбільше подобається...; Коли мені хтось не подобається, кому подобаюсь я...; Мені подобається...; У школі...; Мені не вдалось...; Мені потрібно...; Я кращий, коли...; Я

ненавиджу...; Єдина тривожність...; Я таємно...; Танцюючи...; Я не можу зрозуміти, чому...; Я, здається, розумію, чого хочу, коли...; Найкраще, що могло б статись в моїй сім'ї...; Найкраще, що могло б статись зі мною...; Найважче всього мені...; Коли я наполягаю на своєму, люди...; Якби я міг змінити в собі дещо, я б...; У людях мені найбільше подобається... тому, що...; Найбільше від інших людей мені потрібно...».

### *3. Вправа «Проективний малюнок».*

Мета: виявлення неусвідомлених думок про себе за допомогою асоціацій.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 на кожного учасника.

Хід вправи: кожен учасник на аркуші паперу символічно зображує себе у вигляді дерева, пише назву цього дерева і підписує аркуш. Потім у вільній формі розповідає про нього. Ведучому слід звернути увагу не лише на зміст, а й на вибір дерева і кольору.

### *4. Вправа «Супермаркет».*

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Матеріали: по дві невеличкі смужки паперу на кожного учасника.

Ведучий розповідає учасникам, що вони знаходяться в супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру.

Після цього роздає по дві смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку б хотіли продати, а на іншій – рису характеру, яку б хотіли купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що записали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер переміщує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає учасникам.

Обговорення:

Які риси характеру ви змушені були витягнути?

Чи можете ви прийняти такі риси характеру?

Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

### *5. Вправа «Колесо професійної компетентності».*

Мета: побачити рівень розвитку своїх професійних умінь і здібностей, проаналізувати, які сфери потребують удосконалення.

Матеріали: бланки за кількістю учасників, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція ведучого. Одним із найважливіших винаходів людства було колесо. Саме побудова колеса дала людині безліч можливостей для подальшого розвитку і прогресу.

Ми з вами також спробуємо зробити крок до самовдосконалення за допомогою побудови того ж таки колеса. Ми будуватимемо так зване «колесо професійної компетентності».

Для цього на аркуші паперу намалюйте велике коло і позначте його центр. А тепер проведіть через центр кола 4 прями, розділивши його на 8 рівних частин.

Таким чином ми отримали 8 променів, що виходять з центру кола. Уявімо, що кожен із цих променів ілюструє рівень розвитку однієї з компетентностей, якими повинен володіти фахівець:

1) предметна компетентність (характеризується професійними знаннями та вміннями, здатністю їх реалізовувати);

2) дослідницька компетентність (є важливою для фахівців, які уважно стежать за розвитком подій у своїй галузі і розвивають себе);

3) компетентність безперервного навчання (включає можливість вчитися та сприяти власному професійному розвитку);

4) соціальна компетентність (передбачає наявність комунікаційних та інтеграційних здібностей, уміння підтримувати відносини, впливати, домагатися свого, правильно сприймати та інтерпретувати думки інших, висловлювати своє ставлення тощо);

5) комунікативна компетентність (розглядається як здатність встановлювати необхідні контакти за допомогою вербальних і невербальних засобів у різних ситуаціях спілкування);

6) інтелектуальна компетентність (виражається в здатності до аналітичного мислення і здійснення комплексного підходу до виконання своїх обов'язків);

7) методична компетентність (характеризується вмінням методично правильно подавати інформацію, обирати ефективні методи передачі інформації, умінням навчати свого предмета);

8) емоційна компетентність (включає особистісні властивості фахівця: чуйність, урівноваженість, рефлексію, тривоги, емпатію, толерантність тощо. Вона є важливим чинником професійного становлення майбутніх фахівців).

Завдання: підписати кожен промінь за межами кола та позначити на ньому ваш особистий рівень розвитку певної риси, уявляючи, що центр кола відповідає нулю, а точка променя, що перетинається з колом, – 10 (максимуму).

Тепер з'єднайте всі позначені вами точки однією плавною лінією. Це ваше колесо компетентності. Чи можна на ньому їхати? Чи достатньо воно округле? Якщо ні, проаналізуйте, які саме сфери вашого особистісного та суспільного життя потребують удосконалення.

Примітка. Під час обговорення підвести учасників до висновку, що особистісний розвиток кожної людини – індивідуальний, як і оцінка самою людиною цього рівня. І саме від адекватної, правильної самооцінки великою мірою залежить теперішній і майбутній добробут.

#### *6. Вправа «Ім'я почуттів».*

Мета: актуалізація знань, що стосуються емоційної сфери.

Хід вправи. Ведучий звертає увагу учасників на те, що все в нашому житті підпорядковано емоціям, будь-який вчинок викликає емоції як у нас самих, так і в оточуючих. Емоції виражають наше ставлення до оточуючого світу.

Учасникам пропонується записати на аркуші паперу стільки «імен» почуттів, скільки зможуть. Той, хто записав найбільшу кількість, зачитує їх. Інші шукають співпадіння «імен» зі свого списку з «іменами» інших учасників групи. У результаті вони назвуть найбільш відомі емоції та емоційні стани.



Після цього ведучий може коротко пояснити їм, у чому різниця між емоцією та емоційним станом.

7. *Інформаційне повідомлення «Теорія емоцій»* (додаток Б).

8. *Вправа «Зустріч».*

Мета: згуртування групи, налагодження позитивного психологічного клімату, розвиток уміння розуміти стани інших людей та адекватно реагувати на них.

Розташування учасників: учасники об'єднуються в пари.

Хід вправи. Пари учасників стають в коло обличчям один до одного, утворюючи внутрішнє та зовнішнє коло. Після виконання завдання учасники із зовнішнього кола роблять крок праворуч, учасники із внутрішнього кола стоять на місці. Таким чином пари постійно змінюються. Ведучий дає однакові для всіх завдання – відтворити такі ситуації:

1) ви зустрілися після тривалої розлуки, а до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках;

2) ви були найближчими друзями в дитинстві, одного з вас батьки відвезли на рік в інше місто і зустрілися ви після річної розлуки;

3) людина, яка стоїть навпроти вас, дуже налякана, а в неї має бути складна й надзвичайно важлива розмова. Необхідно підбадьорити її. Спочатку боязкі – у внутрішньому колі, потім – у зовнішньому;

4) вам відомо, що ця людина зробила щось незвичайне (врятувала людину, встановила рекорд, зробила відкриття тощо) і от вам випала честь з нею зустрітись;

5) ця людина зробила вам щось дуже приємне й несподіване. Ви щойно про це дізнались.

Обговорення:

– Що сподобалось у виконання завдання?

– Які виникли труднощі?

– Як ви себе почуваєте зараз?

9. *Гра «Емоції».*

Мета: тренування навичок відгадування та розуміння емоцій і переживань партнерів по спілкуванню.

Матеріали та обладнання: набори гральних карток з картинками, на яких зображені прояви емоцій в міміці, бланк для кожного учасника (додаток В).

Хід вправи. Основна ідея гри в тому, щоб визначити й назвати емоцію, яка буде переживатись більшістю / меншістю учасників у певній ситуації. Залежно від точності сприйняття учасник набирає чи втрачає бали. За результатами гри оголошується переможець.

Перед грою всі учасники отримують набори карток і пояснення того, яка реакція зображена на картці. У нашому випадку використовуються наступні картки: радість, здивування, горе (страждання), страх, гнів (ярість), презирство (відраза). Збільшення кількості карток, як показує досвід, навряд чи виправдане. Звісно, можна змінювати набір емоцій на власний розсуд. Під час

підготовки до гри бажано на кожній картці зробити надпис, який позначає кожну емоцію.

Потім проводиться пробний тур. Ведучий називає ситуацію, в яку умовно потрапляє кожен з учасників, наприклад: «За контрольну роботу з математики ви отримали оцінку «п'ять» з двома плюсами». Учасникам необхідно викласти зворотною стороною картки із зображенням того емоційного стану, який виникає в учасника в певній ситуації.

Відповідно до інструкції, учасник повинен назвати:

- картку, яку поклала більшість учасників,
- картку, яку не поклав ніхто з учасників,
- ім'я учасника, який поклав однакову з ним картку,
- ім'я учасника, який поклав іншу картку.

Потім картки відкриваються. Якщо учасник правильно виконав завдання, він отримує 1 бал, якщо помилився – мінус 1 бал.

Кожна нова фаза гри починається після попередньої. Послідовність ігрових фаз така:

- зачитування ситуації ведучим;
- викладання ігрових карток;
- оцінка обраних емоцій за бланком;
- розкриття карток;
- оцінка результатів.

Орієнтовний перелік ситуацій для проведення гри «Емоції»:

Найкращий викладач дарує вам коробку цукерок і обіцяє допомогти на екзаменах.

У громадському транспорті вам сильно наступили на ногу.

Вам прислали запрошення відвідати Америку.

Незнайома людина на вулиці каже вам «Привіт!».

Ваш друг (подруга) пропонує вам зайнятися бізнесом з продажу якогось суперсучасного медичного препарату чи косметики.

Просинаючись, ви розумієте, що знаходитесь у зовсім незнайомому місці.

Вам пропонують виставити свою кандидатуру на виборах міського голови.

Президент України вітає вас з днем народження.

Ви провалюєте екзамен до престижного закладу вищої освіти.

Вам приходиться викликати на термінове обстеження в психоневрологічному диспансері.

У сильну ожеледь ви падаєте і ламаєте ногу.

Батьки кажуть вам, що вступати ви будете тільки до того закладу вищої освіти, який обрали вони, тому, що там працюють їх знайомі і тощо.

Ви випадково розбиваєте найдорожчу і найкращу річ у вашому домі.

Жебрак нав'язливо просить у вас милостиню доларами.

Ви бачите як крадій залазить перехожому в кишеню.

У вікно кімнати залітає, розбивши скло, кульова блискавка.

Несподівано повідомляють, що завтра у вас екзамен з незнайомого предмета.

Телеоператор бере у вас інтерв'ю на вулиці.

Батьки раптово не пускають вас на вечірку через те, що вдома повний безлад.

Ви загубили конверт, у якому зберігались заощадження вашої сім'ї.

На шляху до закладу освіти зустрічаєте чорну кішку, яка перебігає вам дорогу.

Примітка. На початку потрібно пояснити, що це не азартна карткова гра, хоча в ній використовуються картки і проводиться підрахунок балів. Головним результатом цієї гри має стати глибше розуміння інших людей, їх особливостей, причин поведінки.

Ведучий повинен брати участь в обговоренні, спонукати учасників до аналізу своїх переживань. Як правило, обговорення ведеться відповідно до причин виникнення саме цієї емоції. Часто висуваються неправдоподібні на перший погляд причини.

Не дивлячись на те, що таким чином здійснюється психологічний захист, інколи потрібно запропонувати аудиторії подумати над тим, що може стояти за цією емоцією в даній ситуації, чим може бути викликана така емоція: індивідуальними особливостями, особливостями досвіду.

Дуже важливо не нав'язувати свої думки учасникам чи говорити про неадекватність вибору. Як правило, питання про це піднімають самі учасники. Майже під час кожної гри виникають проблеми переживання так званих «неправильних почуттів». Іншою важливою проблемою, яка відкривається в грі, є проблема стереотипів сприйняття «Якщо я так відчуваю, значить інший відчуває те саме».

Починати гру потрібно по можливості з комічних ситуацій. І лише у випадку високої залученості і відсутності неприйняття пропонувати ситуації, які викликають тривогу.

#### *10. Гра «Вовк і семеро козенят».*

Мета: усвідомлення ознак, на основі яких ми робимо висновки про людей; тренування навичок спостережливості, впевненої поведінки.

Хід вправи. Гра заснована на сюжеті однойменної казки. Сім учасників-добровольців беруть на себе ролі «козенят». Їх завдання – не впускати до себе в хатинку (яка позначається, наприклад, за допомогою загорожі із стільців) «сірих вовків», але впустити «маму-козу», «тітку-козу» та інших представників козиного племені. Між всіма іншими учасниками розподіляються ролі так, щоб приблизно половина їх стала «сірими вовками», а половина – різними родичами козенят. Потім всі учасники по черзі підходять до «хатинки козенят» і протягом хвилини намагаються переконати їх, що вони родичі, а не вовки, і їх потрібно впустити в дім. «Козенята» радяться і приймають рішення – пустити чергового персонажа чи ні. Коли всі, хто знаходились за межами хатинки, спробували свої сили, гра завершується і кожен персонаж говорить, ким він був насправді – козенятком чи вовком. Відповідно з'являється можливість порахувати, скільки

разів «козенята» були б з'їдені, пустивши в дім вовка, а скільки родичів вони самі залишили на вулиці на їжу вовкам.

Обговорення:

Чим керувались «козенята», приймаючи рішення про те, кому можна вірити, а кому ні?

Що важливе для тих, хто намагався переконати «козенят» в чистоті своїх намірів, щоб їм повірили?

На основі чого можна зробити висновок про щирість (нещирість) оточуючих людей в реальних життєвих ситуаціях?

### **III. Заключна частина.**

#### *1. Вправа «Лист».*

Мета: обмін позитивними побажаннями у вигляді «емоційних погладжувань».

Інструкція. Зараз ми напишемо листа. Наприкінці заняття кожен з вас отримає листа, у написанні якого візьмуть участь усі присутні. Але насамперед підпишіть його у правому нижньому куті й передайте сусідові праворуч.

У вас у руках лист, на якому написано ім'я вашого сусіда. Адресуйте йому кілька слів. Що писати? Усе, що вам хочеться сказати цій людині: добрі слова, побажання, визнання, сумніви; це може бути і малюнок... Але ваше звертання має складатися з кількох речень. Для того, щоб ніхто не зміг прочитати ваших слів, крім адресата, потрібно загнути верхню частину аркуша. Після цього передайте його сусідові праворуч. А вам надходить новий лист, на якому ви можете написати коротке послання іншій людині. Так триває доти, доки ви не отримаєте аркуш з вашим ім'ям. Всі учасники обмінюються взаємними «емоційними погладженнями».

Обговорення:

– Чи сподобались вам отримані послання?

– Висловлювання, які ви отримали, були очікуваними чи, можливо, щось приємно здивувало?

#### *2. Рефлексія заняття.*

Мета: тренування навичок саморефлексії, отримання зворотного зв'язку для ведучого.

Хід вправи: ведучий пропонує згадати сьогоднішню роботу в групі і продовжити наступні фрази: «Я зрозумів, що...; Мене здивувало...; Я відчув...; Думаю...; Сьогодні мене дратувало...; Мені дуже сподобалось...».

## **Друге заняття «Моя самоефективність»**

### **I. Вступна частина.**

#### *1. Вправа «Привітання».*

Мета: налаштування на роботу, виявлення самопочуття учасників.

Хід вправи. Учасникам пропонується по черзі привітатись один з одним, розповісти про своє актуальне самопочуття, та те, що найбільше запам'яталось чи вразило на минулому занятті.

## *2. Вправа «Правила групи».*

Мета: нагадування про існуючі правила роботи групи, уточнення та заміна їх у разі потреби.

Матеріали: ватман, на якому записані правила з першого заняття.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам переглянути правила, які були прийняті раніше й знову погодити або замінити їх.

## *3. Вправа-руханка «Мокрий собака».*

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити наступне: «Ви мокрий собака, який вийшов з води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з хвоста, з усього тіла».

## **II. Основна частина.**

### *1. Малюнок «Почуття».*

Мета: розвиток навичок регуляції негативних емоцій та усвідомлення особливостей переживання почуттів.

Хід вправи. Аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники повинні олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності, жіночності (задоволення, мрійливості), хвороби та будь-якого стану на власний вибір.

Інструкція. Кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, нажимати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, користуйтеся гумкою.

У кожній клітинці по черзі намалюйте те, з чим асоціюється написане внизу слово. Обмеження: не малювати жодних картинок і не користуватись будь-якими символами (зірки, серця, блискавки, геометричні фігури тощо). Використовуйте тільки лінії (швидкі, повільні, світлі, темні, тонкі, ламані, плавні), які допоможуть передати ваш емоційний стан.

Обговорення:

- Ваш малюнок робить ваше почуття видимим. Опишіть, якими лініями ви висловили ваші відчуття?

- Порівняйте всі малюнки гніву, радості тощо.

### *2. Вправа «До лінії».*

Мета: тренування навичок регуляції поведінки та прийняття рішень у складних умовах, визначення мотивації до досягнень за результатами вправи.

Хід вправи. Учасників просять, закривши очі, наосліп дійти до фінішної лінії, яка знаходиться на відстані 5-6 м. від старту, і зупинитись тоді, коли вони, на їх думку, опиняться максимально близько до неї, але не переступлять її. Ведучий і 2-3 асистенти слідкують, щоб вони не відхилялись від прямолінійної траєкторії руху і не зіштовхнулись з чим-небудь (особливо, якщо учасники не зупиняться вчасно та продовжать рух за фінішною лінією). Переможцем вважається той, хто зупинився максимально близько біля лінії і не заступив за неї. Якщо дозволяє час, бажано дати учасникам по дві спроби. Якщо учасників

багато, доцільно розділити їх на декілька груп по 6-7 осіб, кожна з яких стартує окремо.

*Примітки.* Навчання регуляції поведінки в умовах ризику: чим далі пройдеш, тим вищий шанс перемогти, але одночасно і вища вірогідність програшу у випадку заступу. Крім того, вправа дає матеріал для обговорення того, як в нашому житті не розрізняються прагнення досягти успіху і обережність, бажання уникнути невдачі. Як правило, у тих, хто суттєво не доходить до фінішу, яскравіше виражена мотивація до уникнення невдач, а в тих, хто опиняється біля лінії чи заступає за неї, – до досягнення успіхів.

Обговорення: 1) Чим ви керувались, приймаючи рішення про те, у який момент зупинитися? 2) З чим це пов'язано? 3) У яких життєвих умовах важливе вміння «дійти до лінії», тобто приблизитись до певних обмежень чи джерел небезпеки, але своєчасно зупинитись?

### 3. Вправа «Мої переживання».

Мета: створення ситуації емоційної напруги (тривоги) у групі для дослідження під час колективної дискусії.

Хід вправи. У центрі приміщення ведучий ставить порожній стілець. Пояснює, що потрібно обрати одного з членів групи, який повинен буде сісти на нього. Ця людина відповідатиме на питання, заздалегідь підготовлені ведучим. Ведучий повідомляє, що людина на місці в центрі обиратиметься випадково. Кожен учасник одержить конверт. Психолог повідомляє, що всі конверти порожні, крім одного, у якому буде невеликий аркуш паперу. Та людина, у конверті якої виявиться аркуш, сідає на стілець у центрі.

Усі отримують конверти, але не розкривають їх, поки не буде вручений останній. Потім відкривають конверти, але не показувати що в них. Коли кожен учасник знайде свій аркуш паперу, ведучий констатує очевидне: «Аркуш паперу в кожному конверті». Потім відбувається групове обговорення за таким планом:

#### 1. Дослідження емоційної реакції:

- 1) Що ви відчули, коли побачили аркуш паперу у своєму конверті?
- 2) У яких ще ситуаціях ви переживали подібні почуття?
- 3) Ви помітили у себе фізичні прояви тривоги: серцебиття, спітнілі долоні, неприємні відчуття в животі?

#### 2. Вивчення переконань, які складаються з власних реакцій:

- А) Чому ви відчули саме такі почуття?
- Б) Багато хто з нас має ірраціональні уявлення. Ви згодні чи ні з одним із цих висловлювань:

- я ніколи не повинен робити помилок;
- я завжди повинен говорити правильні речі;
- усі повинні думати, що я розумний;
- я ніколи не повинен бути захоплений зненацька.

Ці уявлення ірраціональні, тому що нікому не під силу їх дотримуватися.

4. Інформаційне повідомлення про причини емоцій «Глечик емоцій» (Ю.Гіпенрейтер)» (додаток Г).

### *5. Вправа для зняття м'язового напруження.*

Мета: розвиток навичок корекції нервово-психічного напруження за допомогою м'язової релаксації.

Зняття напруги в 12-ти точках, або короткий варіант сценарію сеансу релаксації за допомогою методу «напруга – розслаблення».

Ця вправа відрізняється своєю ефективністю, оскільки сприяє зняттю напруги в усіх основних точках тіла. Кожну вправу потрібно повторювати по три рази, а весь комплекс вправ – декілька разів на день.

Очі: виконайте плавне обертання спочатку в одному напрямку, потім в іншому.

Погляд: зафіксувати на віддаленому предметі, а потім повільно перевести на предмет, що знаходиться поруч.

Брови: нахмуртесь, напружуючи м'язи навколо очей, а потім повільно їх розслабте.

Щелепи: широко та з насолодою позіхніть.

Шия: зробіть нахили головою вперед-назад, вправо-вліво, потім виконайте оберти: спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти.

Плечі: підніміть до рівня вух та повільно опустіть.

Руки: розслабте зап'ястки та зробіть обертальні рухи спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

Кулаки: стисніть з усієї сили й повільно розіжміть.

Торс: повільний глибокий вдих, затримка дихання, повільних видих; прогніть хребет: спочатку вперед-назад, потім вліво-вправо.

Сідниці та гомілки: зробіть обертальні рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

Пальці ніг: стисніть, а потім випрямте їх і витягніть ступню.

### *6. Вправа «Зустріч з внутрішньою дитиною».*

Мета: формування навичок позитивного самосприйняття за допомогою техніки візуалізації.

Інструкція. Увімкніть спокійну, розслаблюючу музику. Сядьте зручніше. Заплющте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Уявіть собі, що йдете берегом моря. Ви відчуваєте як ноги м'яко занурюються в теплий пісок, чуєте шум хвиль й крики чайок. Відчуваєте запах моря, його прохолоду. Сонце все ближче до заходу. Вам легко на душі та спокійно. Раптом недалеко Ви побачили маленьку дитину років 3-4. І чим ближче Ви наближаєтесь до неї, тим більше починаєте розуміти, що це Ви самі, тільки в дитинстві.

Ви підходите до цієї дівчинки чи до цього хлопчика, сідаєте поряд, дивитесь їй (йому) в очі, про щось вони розповідають Вам...

Берете дитину на руки та ніжно притискаєте до себе. Скажіть їй (йому): «Маленька(-ий) моя(мій), ось ми й зустрілись! Я дуже тебе люблю і хочу, щоб ти це знала(-в). Я нікому й ніколи не дозволю тебе образити. Я буду тебе захищати й оберігати. А головне, я тебе дуже люблю просто так, тому що ти є. Тобі зовсім не потрібно відповідати чийось очікуванням чи вимогам, бути гарною чи поганою. Ти вільна!»

Уявіть собі, що ця дитина перетворюється на зовсім крихітну, яка вміщується на долоні. Посадіть своє маля в затишний куточок своєї душі, туди, де йому буде тепло та комфортно, і де воно буде чути від вас слова любові й підтримки. Пробачте йому всі минулі помилки та невдачі. Хіба ж можна на нього ображатись? І більше ніколи не дозволяйте собі критикувати вашу дитину. Вона хороша! Це аксіома!...»

Ця вправа завжди викликає сльози, особливо, якщо виконується вперше. Якщо техніка вийшла, то після неї на душі стає легко. Ви отримуєте цілісність.

Коли Вам сумно, кажіть собі: «Я тебе люблю». Повторюйте, доки не відчуєте тепло на душі.

Контакт з внутрішньою дитиною є основою внутрішньої зрілості. У Вас з'являється сміливість і здібність до емоційної відкритості та близькості. Ви здатні на самовідновлення і Вам не страшна самотність, тому що нам не самотньо з самими собою.

Такі якості, як безвідповідальність, маніпулювання іншими, залежність, боязкість, критика себе або інших, цинічність, оцінювання, заздрість, скупість, жорстокість мають місце, коли немає взаємодії з внутрішньою дитиною. Людина отримала негативний досвід у дитинстві і несе його по життю. Немає бажання працювати над собою. Насправді неважливо, який досвід ми отримали, важливо те, що ми з ним потім робимо. Зберігаємо та леліємо, виконуючи роль жертви, чи усвідомлюємо, змінюємо, прощаємо, відпускаємо.

Душевна щедрість, великодушність, відкритість, щирість, доброта, турбота про інших, висока самооцінка, уміння віддавати, почуття міри, оптимізм, легкість у спілкуванні, довіра, інтуїція, уміння визнавати свої помилки, здатність прощати, прийняття свідчать про любов до себе.

#### *7. Вправа «Лист в країну Дитинства».*

Мета: розвиток навичок самосхвалення та самосприйняття.

Знайдіть свою улюблену дитячу фотографію. Подивіться на себе уважно. Згадайте себе, коли були маленьким(-кою). Згадайте свої улюблені іграшки. Своє дитинство. Ця дитина живе зараз у Вашій душі. Ви вже дорослий(-а), а вона дуже потребує Вашої любові та підтримки. Напишіть їй листа. Скажіть їй найтепліші та найніжніші слова. Скажіть, що Ви завжди поряд і вона в безпеці.

Обговорення: учасникам пропонується у вільній формі та за бажанням обговорити все, що вони згадали й чим хочуть поділитися.

#### *8. Нейрографічне малювання «Зняття обмежень».*

Мета: робота з актуальним психічним змістом життя людини.

Матеріали: папір формату А4, маркери, фломастери, олівці.

Крок 1. Актуалізація теми. Ведучий пропонує учасникам зосередитись на тому, що їх найбільше хвилює в даний момент, сформулювати проблему або уявити різницю між бажаним та тим, що є зараз.

Крок 2. Викидання проблеми. Покласти перед собою аркуш паперу, взяти олівець (маркер), згадати всі емоції з приводу своєї проблеми та без розмірковувань викласти їх на папері (різко водити олівцем на папері протягом



3-4-х секунд). У результаті виходять незрозумілі зображення («аватар» проблеми О. Пшенична).

Крок 3. Округлення гострого. На малюнках, після такого різкого викиду, як правило, можна побачити велику кількість перехрещень. Їх необхідно округлити. На малюнку не повинно бути гострих кутів, які символізують конфлікти.

Крок 4. Інтеграція (об'єднання).

1) Спочатку інтегруємо фігуру з зовнішнім світом: продовжуємо всі хвостики, домальовуємо на весь аркуш таким чином, щоб фігура злилась, щоб важко стало зрозуміти, де була фігура, а де фон. Після того як додали лінії, знову округляємо їх.

2) Додаємо колір і фігури. Розфарбовуємо внутрішні частини за допомогою кольорів (зафарбовуємо окремі частини, можна об'єднати їх). Після розфарбовування можна домальовати додаткові фігури (коло, трикутник, квадрат), або знайти їх на малюнку. Потім об'єднати їх лініями малюнка.

Крок 5. Лінії поля. Завершити малюнок потрібно лініями поля. Це нейрографічні лінії, які йдуть через увесь аркуш. Ніби ми дивимось на щось більше через аркуш, наприклад, на гори чи хмари та проводимо їх абрис.

Наприкінці можна подивитись на малюнок з різних ракурсів і за бажанням щось додати.

Крок 6. Вербалізація проблеми. Знову звернутись до своєї проблеми, з якою працювали і визначити, що змінилось, які рішення були прийняті в процесі, чи прояснилось щось під час роботи.

### **III. Заключна частина.**

#### *1. Притча «Два вовки».*

Ведучий пропонує учасникам послухати притчу.

«Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину:

- У кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк уособлює зло: заздрість, ревності, егоїзм, амбіції, брехню... Інший вовк уособлює добро: мир, любов, надію, істину, доброту, вірність...

Маленький індіанець, схвильований до глибини душі словами діда, на декілька хвилин замислився, а потім запитав:

- А який вовк зрештою перемагає?

Старий індіанець ледь помітно посміхнувся й відповів:

- Завжди перемагає той вовк, якого ти підтримуєш.»

Питання для обговорення:

- Якого вовка в житті найчастіше підтримуєте ви?

#### *2. Рефлексія заняття.*

Мета: тренування навичок саморефлексії, зворотній зв'язок з ведучим.

Хід вправи: ведучий пропонує згадати сьогоднішню роботу в групі і продовжити наступні фрази: «Я зрозумів, що...; Мене здивувало...; Я відчув...; Думаю...; Сьогодні мене дратувало...; Мені дуже сподобалося...».

## Третє заняття «Моя взаємодія з іншими»

### I. Вступна частина.

#### 1. Вправа «Плутанка».

Мета: згуртування групи, зняття емоційної напруги, створення сприятливого психологічного клімату.

Хід вправи. Один учасник групи виходить з приміщення або відвертається. Решта учасників стають у коло, всі беруться за руки і «переплутуються», не розриваючи рук. Той, хто виходив, повинен розплутати членів групи, щоб всі знову стали на свої місця.

#### 2. Вправа «Щира похвала».

Мета: створити атмосферу комфорту, хорошого настрою, згуртування групи.

Робота в колі. Ведучий пропонує учасникам обрати одну з найкращих рис сусіда зліва, яка є справжнім його достоїнством. Повертаючись до нього скажіть наступні слова: «Що насправді мені в тобі подобається, так це...».

Спробуйте щиро похвалити один одного, і не забувайте користуватися цим у повсякденному житті.

### II. Основна частина.

#### 1. Методика «Коло спілкування».

Мета: допомогти учасникам у виявленні характеру взаємин з оточуючими, діагностика пріоритетів впливу.

Матеріали: бланки за кількістю учасників (додаток Д).

Короткий опис: «Скажи мені, хто твій друг...» – стародавній і дієвий спосіб визначення людської сутності, однак нерідко людина сама не може однозначно визначити, які друзі та знайомі її оточують і як впливають на неї. Свідомий вибір кола спілкування сприяє особистісним змінам, а спостереження за зміною зовнішнього оточення допомагають з'ясувати, які саме зміни відбуваються у внутрішньому світі людини.

Інструкція:

1) У найменше коло з 4 намальованих на бланку напишіть своє ім'я чи намалюйте себе.

2) Впишіть у друге коло тих, кого вважаєте найближчими людьми.

3) У третє коло впишіть тих, з ким маєте «теплі стосунки».

4) У четверте – людей, з якими б не хотіли зустрічатися.

5) Поставте біля кожної людини бал, що відповідає її значущості для вас (за 10-бальною шкалою: 10 – найвищий рівень значущості).

Питання для обговорення:

- Що вам дає спілкування з цими людьми?
- Як часто ви зустрічаєтесь?
- Що вас поєднує з цими людьми?
- Як би вам хотілося поміняти місце розташування людей?
- Що ви можете для цього зробити?

## *2. Вправа «Позиція групи».*

Мета: розвивати здатність розуміти інших людей за їх невербальними проявами.

Розташування учасників: учасники сидять півколом.

Хід вправи. Один учасник виходить з аудиторії. Ведучий пропонує висловити щодо нього певне емоційне ставлення, при цьому називаються можливі види ставлень і група робить вибір (здивування, радість, розчарування, образа). Коли учасник заходить до аудиторії, він має вгадати ставлення, яке невербально йому висловила група. Вправу можна повторити кілька разів зі зміною учасника, який виходить з аудиторії.

Обговорення:

- Що вам сподобалось, а що не сподобалось у вправі?

Питання до учасників, які виходили з аудиторії:

- Що ви відчували, коли група майже однаково реагувала на вас?

- Чи легко вам було здогадатись про емоційне ставлення до вас учасників за їх невербальними проявами?

## *3. Вправа «Казкові герої».*

Мета: розвиток здатності до діалогічного розуміння іншої людини, розвиток рефлексивного потенціалу учасників.

Розташування учасників: учасники працюють в парах.

Матеріали: стікери (клейкі папірці), ручки.

Хід вправи. Кожному учасникові пропонується вибрати для себе найбільш близького партнера і в парі визначити того казкового героя чи літературного персонажа, який найбільше і найповніше відображав би індивідуальні риси та особливості кожного. Ім'я цього персонажа записується на окрему картку і віддається ведучому. Таким чином інформація про обраних казкових героїв, близьких учасникам, залишається невідомою для інших.

Потім імена казкових героїв у випадковому порядку отримують всі учасники групи, по черзі називають їх і спільно з групою виділяють найхарактерніші риси, властиві якості цих героїв, за якими група вгадує учасника, якому присвоїли це «амплуа». Учасник, якому група присвоїла ім'я, не бере участі в обговоренні.

Обговорення:

- Чи погоджуєтесь ви з названим персонажем?

- Чим допомогла робота в парі?

- Які враження від вправи?

## *4. Вправа «Відповідь за іншого».*

Мета: формування вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, розвиток навичок відчуття світу іншої людини, знайомство учасників.

Розташування учасників: учасники сидять колом.

Інструкція учасникам. Спробуємо з'ясувати, наскільки добре ви встигли пізнати один одного, наскільки можете проникнути в глибини душі іншої людини, зрозуміти її смаки та вподобання. Перевіримо вашу здатність передбачати, використовуючи вже відому вам інформацію про учасників та

здогадуючись про невідому. Для цього вам потрібно дати правильну відповідь на мої питання.

Хід вправи. Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на три колонки. У середній колонці записується власне ім'я, у правій колонці – ім'я сусіда справа, який сидить через одного учасника, у лівій колонці – ім'я сусіда зліва, який сидить через одного учасника. Вибір не найближчого сусіда пов'язаний з тим, що це дозволяє не бачити написане ним.

Питання записувати не потрібно, ставиться лише номер і три варіанти відповідей: за себе (у середній колонці), за лівого і правого сусідів.

Варіанти питань: Яка риса вам найбільш притаманна? Як ви ставитесь до домашніх тварин? Який ваш улюблений колір? Яка риса вас приваблює в людях? Як ви любите відпочивати? Що ви цінуєте в друзях?

Для перевірки міри «попадання» ведучий пропонує учасникам порівняти свої результати і підрахувати кількість відповідей, що співпали. Підсумки підбиваються в ході обговорення.

*Примітка для ведучого.* Навіть якщо збігається невелика кількість відповідей, члени групи отримують цінну інформацію і про самих себе, і про інших, стають ближчими один одному й зрозумілішими.

Обговорення:

- Які у вас враження від виконання вправи?

- Що нового ви дізнались?

5. Вправа «Зустріч».

Мета: згуртування групи, налагодження позитивного психологічного клімату, розвиток умінь розуміти стани інших людей та адекватно реагувати на них.

Розташування учасників: учасники об'єднуються в пари.

Хід вправи. Пари учасників стають у коло обличчям один до одного, утворюючи внутрішнє та зовнішнє коло. Після виконання завдання учасники із зовнішнього кола роблять крок праворуч, учасники із внутрішнього кола стоять на місці. Таким чином пари постійно змінюються. Ведучий дає однакові для всіх завдання – відобразити наступні ситуації:

1) Ви зустрілися після тривалої розлуки, а до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках.

2) Ви були найближчими друзями в дитинстві. Одного з вас батьки відвезли на рік в інше місто. Ви зустрілися після річної розлуки.

3) Людина, що стоїть навпроти вас, дуже налякана, а в неї має бути складна й надзвичайно важлива розмова. Необхідно підбадьорити її. Спочатку боязкі – у внутрішньому колі, потім – у зовнішньому.

4) Вам відомо, що ця людина зробила щось незвичайне (врятувала людину, встановила рекорд, зробила відкриття тощо). І от вам випала честь з нею зустрітись.

5) Ця людина зробила вам щось дуже приємне й несподіване. Ви щойно про це дізнались.

Обговорення:

- Що сподобалось під час виконання завдання?
- Які виникали труднощі?
- Як ви себе відчуваєте зараз?

*6. Вправа «Метафоричні портрети».*

Мета: розвиток навичок рефлексії й соціального сприйняття.

Обладнання: альбомні аркуші та фломастери/кольорові олівці.

Хід гри. Учасники сидять за столами. Усі пишуть на аркушах паперу своє ім'я, потім папірці перемішуються і кожен витягує по одному з імен того, кого потрібно намалювати. Портрет не обов'язково повинен бути реалістичним, але має відображати індивідуальність і внутрішні якості «натурника». Портрети можуть бути виконані в абстрактній техніці, за допомогою квітів і форм, або бути метафоричними, на яких людина зображена квіткою, твариною, знаряддям, будинком, островом і так далі. Нарешті, портрет може бути нереальним – «натурник» зображується у вигляді фантастичної істоти.

Після цього група збирається разом. Всі учасники по черзі показують свої роботи, останні намагаються відгадати, кого зображено на портреті. Той, хто вгадає першим, презентує свій малюнок (можна відтворити на малюнку свої стосунки з тим, кого намалювали; це можуть бути, наприклад, дві тварини).

Коли зображення обговорили, автор дарує його своїй моделі.

*7. Вправа «Обзивання».*

Мета: розвиток навичок регуляції агресії, налаштування на співпрацю, знаходження спільної мови.

Обладнання: м'ячі за кількістю  $\frac{1}{2}$  учасників.

Учасники об'єднуються в пари. Вони кидають один одному м'яч і кажуть при цьому «образливі» слова, тематику яких визначено заздалегідь. Називати один одного лише назвами тварин або рослин, квітів тощо. Наприклад: «Ти - кіт» – «А ти - собака».

Гра цікава, якщо проводити її у швидкому темпі.

*8. Вправа «Як я тебе розумію».*

Мета: тренування навичок розуміння і схвалення один одного, не дивлячись на незгоду і протилежні думки.

Хід вправи: всі учасники об'єднуються в пари. Партнери сідають один навпроти одного. Один із них розповідає випадок із власного життя, який став причиною проблем і переживань. Співрозмовник уважно слухає, а потім погоджується з ним, підбадьорює, починаючи словами «Як я тебе розумію».

*9. Вправа «Увійди в коло».*

Мета: опрацювання форм спілкування, якими користуються люди; зіставлення їх із суспільними нормами, очікуваннями інших людей.

Кілька учасників заняття виходять за двері, потім їх запрошують по одному. Ті члени групи, які залишилися, утворюють коло, міцно тримаючись за руки. Тому, хто заходить, пропонують увійти в це коло. При цьому група має домовленість про те, яким чином має поводитись людина, щоб її впустили (ввічливо попросити про це, виконати певні умови тощо). Учасник, який

намагається виконати умови й увійти в коло, використовує різні форми спілкування, прагнучи розкрити невідому йому домовленість членів групи. Допускається можливість увійти в коло за допомогою сили.

Під час обговорення гри можна поговорити про агресію як результат нерозуміння, невиконання соціальних норм, а також про те, що в різних групах людей існують свої «домовленості» стосовно правил «входження в коло», не завжди відомі іншим.

#### *10. Вправа «Розв'язання проблемної ситуації».*

Мета: розвиток навичок конструктивного виходу із складних ситуацій завдяки вчинковій активності, що передбачає пошук шляхів подолання життєвих труднощів, самостійність у прийнятті рішень (зокрема нестандартних) та відповідальність за них.

Ведучий наголошує, що в складних ситуаціях важливо розуміти дві речі: суть самої проблеми і способи виходу з неї. Робота відбувається у двох підгрупах. Кожна підгрупа обирає складну ситуацію, котра потребує вирішення, ставить і показує сценку про вплив проблемної ситуації на життя людини. Після сценок (винесення проблеми на розгляд) ведучий пояснює алгоритм вирішення проблемних ситуацій. Він буде свою розповідь на прикладі актуальної для учасників проблеми. Важливо, щоб цей приклад відрізнявся від проблем, обраних групами. Потім ведучий пропонує учасникам попрацювати над вирішенням проблем, відповідно до алгоритму, вибрати варіант вирішення проблеми, проаналізувавши можливі шляхи виходу із складної ситуації, і поставити сценку відповідно до обраного шляху подолання труднощів. Робиться акцент на важливості активної позиції щодо проблеми і прийняття відповідальності за рішення на себе. Після цього кожна з підгруп розповідає про вирішення проблеми поетапно, демонструє сценку. Всі учасники обговорюють обидві сценки.

Обговорення. Спонукає учасників до висновку, що будь-яку проблему можна вирішити, якщо робити це поетапно.

#### Алгоритм вирішення проблемної ситуації:

Крок 1. Визначення і формулювання проблеми. Зрозуміти, що проблеми в житті – це нормальне й неминуче явище. Переконатись у тому, що існують ефективні способи вирішення будь-яких проблем. Подивитись на проблему не як на щось загрозливе, а як на нормальну ситуацію, що несе в собі зміни. З'ясувати, в чому конкретно проблема, чим саме вона загрожує, які можуть бути її негативні наслідки. Окреслити способи вирішення проблеми з описом деталей бажаного результату.

Крок 2. Пошук варіантів вирішення проблеми. На цьому етапі важливо сформулювати якомога більше варіантів розв'язання проблеми.

Крок 3. Прийняття рішення. Мета цього кроку – проаналізувати шляхи вирішення проблеми, вибрати з них найбільш ефективні, ті, які допоможуть повністю вирішити проблему і матимуть позитивні наслідки (короткочасні/довготривалі/спрямовані на себе/спрямовані на оточення).

Крок 4. Виконання рішення і перевірка. Виконання рішення – вивчення наслідків рішення – оцінка ефективності рішення.

### *11. Вправа «Плюси і мінуси».*

Мета: демонстрація можливості неоднозначного трактування життєвих ситуацій, які на перший погляд сприймаються лише як «хороші» чи «погані».

Хід вправи. Учасникам пропонується вигадати і коротко, 1-2 фразами, описати приклади двох життєвих ситуацій – хорошої і поганої. Потім учасників просять об'єднатись в групи по 3-4 особи, у них обмінятись своїми прикладами і визначити в кожній з цих ситуацій по три позитивні моменти і три негативні. Це повинно стосуватись як хороших, так і поганих ситуацій, тобто, у перших потрібно намагатись знайти поряд з позитивними і негативні сторони, а в других – позитивні. Так, наприклад, позитивна ситуація, «раптово розбагатіти» може мати негативними наслідками погіршення стосунків з оточуючими людьми (вони начнуть заздрити), а негативна ситуація «захворіти» – дасть можливість прочитати гарну книгу, на яку не вистачало часу, відпочити тощо. Коли ця робота завершена, представники від кожної групи озвучують приклади ситуацій, а також позитивні та негативні наслідки кожної з них.

Обговорення: Переконати учасників у тому, що дуже мало життєвих ситуацій можна однозначно віднести до поганих чи хороших, у більшості з них так чи інакше присутні і позитивні й негативні сторони. Але дуже часто ми помічаємо щось одне, особливо важко розгледіти позитивні сторони в негативних ситуаціях. До чого приводить така «однобокість» світосприйняття? Як її можна подолати?

### **III. Заключна частина.**

#### *1. Рефлексія.*

Мета: тренування навичок саморефлексії, досягнення зворотного зв'язку.

Хід вправи. Ведучий пропонує згадати сьогodнішню роботу в групі та все, що запам'яталось з тренінгу, що вразило, можливо, відбулись якісь відкриття стосовно себе та оточуючих.

### **Висновки**

Наша робота була присвячена розвитку емоційної компетентності педагога засобами тренінгу. Емоційна компетентність педагога є важливим чинником професійного становлення професіонала, передумовою успіху в професії. Вона тісно пов'язана з інтенсивною взаємодією з іншими людьми.

Для підвищення вміння розуміти себе, саморегуляції, мотивації до досягнень, емпатії та соціальних навичок як складових емоційної компетентності, нами був розроблений соціально-психологічний тренінг. У його основу були закладені теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтєв, В. Мясіщев, В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, О. Лук, П. Симонов та інші).

Мета тренінгу полягала в удосконаленні емоційної компетентності педагога для забезпечення адекватності зовнішнього вираження власних емоцій та розвитку вміння створення емоційної комфортності при взаємодії з учнями.

Програма тренінгу розрахована на 18 годин, вона складається з трьох занять («Мій емоційний портрет», «Моя самоефективність», «Моя взаємодія з іншими») по 6 академічних годин кожне. Кожне заняття спрямоване на вирішення окремих завдань, воно має вступну, основну та заключну частини, велика увага приділяється розвитку вміння рефлексії, яка дає можливість для самовдосконалення особистості.

Проведення тренінгу з педагогами закладів освіти сприятиме їх особистісному та професійному зростанню, виробленню вмінь і навичок, які необхідні для представників нової школи.

### Список використаних джерел

1. Аксиологічні основи психологічної культури особистості: [навчально-методичний посібник] / В.В. Рибалка. – К.: АПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих: Ін-т обдарованої дитини; АПН і МОН України, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2009. – 326 с.

2. Бантишева О.О. Емоційний інтелект та чинники, що впливають на рівень його розвитку [Електронний ресурс] / О.О. Бантишева // Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки - XXI сторіччя» (08-13 жовтня 2014 року). – Режим доступу: <http://nauka.zinet.info/28/bantysheva.php>.

3. Булах І.С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: [навчально-методичний посібник] / І.С. Булах, А.Ю. Алексєєва. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 72 с.

4. Булах І.С. Психотехнологія корекції афекту неадекватності та дезадаптованості у підлітків: [навчально-методичний посібник] / І.С. Булах, Л.Г. Семенча. – К.: ННПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 96 с.

5. Вчимося вирішувати проблеми / Т.В. Азарова, О.І. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Бітянова, Е.Г. Корольова, О.М. Пяткова; під заг. ред. М.Р. Бітянової. – К.: Главник, 2007. – 144 с.

6. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.

7. Гриньова М.В. Саморегуляція: [навчально-методичний посібник] / М.В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2008. – 268 с.

8. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 57-59.



9. Драйден Гордон. Революція в навчанні / Гордон Драйден, Джаннет Вос; переклад з англ. М. Товкало. – Львів: Літопис, 2011. – 544 с.
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
11. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
12. Кайрис Е.Д. Развитие эмпатии в профессиональном становлении студентов высших педагогических учебных заведений: диссертация на получение научной степени кандидата психологических наук / Е.Д. Кайрис. – Киев, 2002. – 244 с.
13. Кабатченко Т.С. Психология управления / Т.С. Кабатченко. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 89 с.
14. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. Збірник корекційних програм / укладач В.В. Войтко. – Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017 – 140 с.
15. Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника [Електронний ресурс] / Р.В. Кириченко // Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки - ХХІ сторіччя» (08-13 жовтня 2014 року). – Режим доступу: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php>.
16. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології [Електронний ресурс] / О.О. Лазуренко. – Київ: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця. – Режим доступу: <http://oaji.net/articles/2015/797-1425063157.pdf>.
17. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність як показник рівня сформованості професійної компетентності фахівця [Електронний ресурс] / О.О. Лазуренко // Матеріали Двадцять третьої міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – ХХІ сторіччя» (10-15 грудня 2013 року). – Режим доступу: <http://nauka.zinet.info/23/lazurenko.php>.
18. Льошенко О.А. Проблема розвитку емоційної компетентності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopn/aktprob14\\_119.pdf](http://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopn/aktprob14_119.pdf).
19. Молчанова О.М. Формування толерантного ставлення до особистості: корекційна програма / О.М. Молчанова. – Кіровоград: ВПУ № 9, 2012. – 57 с.
20. Молчанова О.М. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами арт-терапії // Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, Україна, 5-6 квітня 2017) / укладачі: В.Є. Кавецький, А.В. Вихруш, О.Я. Жизномірська, Т.Г. Дідух. – Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. – 175-177 с.
21. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 512 с.

22. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / І.Г. Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.
23. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 352 с.
24. Психологічні тренінги в школі / упоряд. Т. Шаповал. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
25. Психологічний словник / за ред. члена-кореспондента АПН СРСР В.І. Войтка. – К., 1982. – 432 с.
26. Психологічний тренінг / упоряд. О. Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.
27. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман// пер. с англ. – Питер, 2010. – 334 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).

## Орієнтовний перелік правил

1. «Я-висловлювання». Для відвертого спілкування під час занять необхідно відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми змінюємо висловлювання типу «Більшість людей вважає, що...» на «Я вважаю, що...» тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

2. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самими собою. Слід намагатись говорити лише про те, що відчуваемо і думаємо з приводу того, що відбувається в групі. Якщо нема бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно дій інших учасників і самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

3. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Учасники повинні бути впевнені в тому, що ніхто не розповість про їх переживання, про те, чим вони поділилась. Це допомагає бути щирими та сприяє саморозкриттю. Всі учасники повинні довіряти один одному і групі в цілому.

4. Спілкування за принципом «тут і тепер». Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття й думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів групи. Тому під час занять усі говорять про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

5. Правило «СТОП!». Той член групи, який не бажає відповідати на якесь запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп!» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати якнайрідше, оскільки воно обмежує учасника в пізнанні себе.

6. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, то уважно його слухаємо, даючи можливість сказати все, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії й поведінку. Не використовуємо фрази типу «Ти мені не подобаєшся», а кажемо «Мені не подобається твоя манера спілкування».

## Матеріали для інформаційного повідомлення «Теорії емоцій»

Людина не тільки пізнає дійсність в процесах сприйняття, пам'яті, уяви і мислення, а й переживає певні почуття до тих чи інших фактів життя. На основі цих почуттів формується внутрішнє особисте ставлення, джерелом якого є діяльність і спілкування, у яких воно виникає, змінюється, закріплюється чи згасає.

Однією з форм специфічного відображення дійсності є почуття. У них виявляється стійке суб'єктивно-емоційне ставлення людини до предметів і явищ, які вона пізнає і змінює відповідно до своїх потреб. В основі почуттів лежать емоції, які відображають безпосереднє, ситуативне переживання життєвих явищ.

Емоції і почуття відіграють важливу роль у здійсненні особистістю конструктивної активності в житті, і саме емоційна компетентність виступає одним із структурних елементів адаптації та конструктивної поведінки.

Емоція зазвичай трактується як переживання, душевне хвилювання та є характеристикою емоційної реакції. Емоційне реагування характеризується позитивним або негативним переживанням, впливом на поведінку і діяльність (стимулювальні або гальмівні), інтенсивністю (глибина переживань і величина фізіологічних зрушень), тривалістю перебігу (короткочасні або тривалі), предметністю (ступінь усвідомленості й зв'язку з конкретним об'єктом).

Чіткий поділ емоцій і почуттів розбив А. Леонтьєв. Так, *емоція* має ситуативний характер, тобто виражає оцінювальне ставлення до наявної чи можливої в майбутньому ситуації, а також до своєї ролі в цій ситуації. *Почуття* ж має чітко виражений «предметний» (об'єктний) характер. Почуття – це стійке емоційне ставлення. Істотним є зауваження А. Леонтьєва, що емоції і почуття можуть не збігатися і навіть суперечити одне одному.

### Порівняльна характеристика емоцій та почуттів

Емоції	Почуття
Виникли в процесі еволюції раніше	Виникли в процесі еволюції пізніше
Властиві людині і тварині	В основному властиві людині
Прив'язані до ситуацій і подій	Прив'язані до об'єкта
Ситуативні й короткочасні	Стійкі та довготривалі
Визначають явища, що мають значення «тут і зараз»	Визначають явища, що мають стабільну мотиваційну значущість
Одна й та ж сама емоція проявляється у різноманітних почуттях	Одне й те ж саме почуття проявляється у різних емоціях

### *Фізіологічні основи емоцій і почуттів.*

Коли людина відчуває різні емоції та почуття, в її організмі відбуваються зміни. Під час переживань людина блідне або червоніє, голос переривається, дрижить чи стає дзвінким, очі блищать чи гаснуть, вона голосно сміється чи приглушено ридає, корпус вирівнюється чи згинається, дихання прискорюється чи уповільнюється. Ми знаємо, що під час пережитого хвилювання у нас «стукає» серце, кров «приливає» до голови тощо.

Як і всі психічні процеси, емоційні стани, переживання почуттів є результатом діяльності мозку. Виникнення емоцій пов'язане зі змінами в зовнішньому світі. Ці зміни призводять до підвищення чи зниження життєдіяльності, пробудження одних потреб та згасання інших, до змін у процесах, які відбуваються всередині людського організму. Фізіологічні процеси, характерні для переживання почуттів, пов'язані як зі складними безумовними, так і з умовними рефlekсами. Як відомо, системи умовних рефлексів замикаються та закріплюються в корі великих півкуль, а складні безумовні здійснюються через підкоркові вузли півкуль, зорові бугри, які відносяться до мозкового стовбура, та інші центри, які передають нервові збудження з вищих відділів мозку на вегетативну нервову систему. Переживання почуттів є результатом спільної діяльності кори та підкоркових центрів.

Чим важливіші для людини зміни, які відбувається з нею та навколо неї, тим глибшим є переживання почуттів. Як наслідок виникає серйозна перебудова система часових зв'язків, яка викликає процеси збудження, які, у свою чергу, розповсюджуючись по корі великих півкуль, захоплюють підкоркові центри. У відділках мозку, що лежать нижче кори великих півкуль, знаходяться різні центри фізіологічної діяльності людини: дихальний, серцево-судинний, травний, секреторний тощо. Тому збудження підкоркових центрів викликає посилену діяльність ряду внутрішніх органів. У зв'язку з цим переживання почуттів супроводжується зміною ритму дихання (людина задихається від хвилювання, важко та переривчасто дихає), серцевої діяльності (серце завмирає або посилено б'ється), змінюється кровопостачання окремих частин організму (від сорому червоніє, від жаху блідне), порушуються функціонування секреторних залоз (сльози від горя, пересихання в роті від хвилюванні, «холодний» піт). Ці процеси, які протікають у внутрішніх органах тіла, досить легко піддаються самоспостереженню та реєстрації.

Кора великих півкуль у нормальних умовах здійснює гальмівний вплив на підкоркові центри, і таким чином стримуються зовнішні прояви почуттів. Якщо кора мозку приходить у стан надмірного збудження під впливом подразників великої сили, при перевтомі, при сп'янінні, то в результаті іррадіації перезбуджуються і центри, які лежать нижче кори, внаслідок чого зникає звичайна стриманість. А якщо в підкоркових вузлах півкуль і проміжному мозку у випадку негативної індукції розповсюджується процес широкого гальмування, спостерігається пригнічення, ослаблення чи скутість м'язових рухів, занепад серцево-судинної діяльності та дихання. Отже, під час

переживання почуттів, при емоційних станах спостерігається і підвищення інтенсивності різних сторін життєдіяльності людини.

*Види емоцій.*

На сьогодні не існує такої класифікації базових або первинних емоцій, яка була б прийнятою всіма дослідниками. Однак К. Ізард запропонував **критерії для визначення базових емоцій**, а саме:

- 1) виникнення в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- 2) спільність для всіх людей, незалежно від їх національності, культурних і соціально-економічних умов, від рівня освіченості;
- 3) наявність неусвідомлюваних змін в організмі на фізіологічному рівні;
- 4) прояв за допомогою міміки;
- 5) супроводження чіткими і специфічними переживаннями; наявність організуючого, мотивуючого або адаптаційного впливу на людину.

Вивчення базових емоцій дозволило К. Ізарду виділити певні їх ознаки:

- 1) базові емоції завжди мають виразні й специфічні нервові субстрати;
- 2) базова емоція виявляє себе за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів людини (міміки);
- 3) базова емоція супроводжується виразним і специфічним переживанням, усвідомленим людиною;
- 4) базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- 5) базова емоція має організуючий і мотивуючий вплив на людину, служить для її адаптації.

Однак сам К. Ізард визнає, що деякі емоції, віднесені до базових, не мають усіх цих ознак. Так, емоція провини не має виразного мімічного і пантомімічного вираження. Очевидно, що базовими можна називати ті емоції, які мають глибоке філогенетичне коріння, тобто спостерігаються не тільки в людей, а й у тварин.

За К. Ізардом, існує 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, збентеження, провина, здивування, інтерес (залежно від перекладу, це можуть бути: гнів, презирство, відраза, дистрес (горе - страждання), страх, провина, інтерес, радість, сором, подив).

Р. Плутчик виділяє вісім базових емоцій, розділяючи їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією: 1) руйнування (гнів) – захист (страх); 2) прийняття (схвалення) – відкидання (відраза); 3) відтворення (радість) – позбавлення (зневіра); 4) дослідження (очікування) – орієнтація (подив).

(Радість - Печаль; Схвалення - Відраза; Гнів - Страх; Очікування - Подив).

## Бланк до гри «Емоції»

№ ситуації	Обрала більшість учасників		Не обрав ніхто з учасників		Обрав таку ж саму емоцію		Обрав іншу емоцію	
	Назва емоції	Бал	Назва емоції	Бал	Ім'я учасника	Бал	Ім'я учасника	Бал

## Інформаційне повідомлення про причини емоцій «Глечик емоцій» (Ю. Гіппенрейтер)

Неприємні емоції (гнів, злоба, агресія) можна назвати руйнівними, оскільки вони руйнують і саму людину (її психіку, здоров'я), і її взаємини з іншими людьми. Вони стають причинами конфліктів, часом, матеріальних руйнувань, і навіть воєн.

Зобразимо «посудину» наших емоцій у формі глечика. Помістимо гнів, злість і агресію у його верхній частині. Також тут покажемо як ці емоції проявляються в зовнішній поведінці людини. Це знайомі багатьом обзивання і образи, сварки, покарання, вчинки «на зло» тощо.

Тепер запитаємо: чому виникає гнів? Психологи зазначають, що гнів – почуття вторинне, і виникає воно внаслідок таких переживань, як біль, страх, образа.

Отже, ми можемо помістити переживання болю, образи, страху, невдоволення під почуттями гніву й агресії, як причини цих руйнівних емоцій (II рівень «глечика»).

Усі почуття другого рівня пасивні: у них міститься більша або менша частка страждань. Тому їх нелегко висловити, їх зазвичай замовчують, приховують. Чому? Як правило, через страх принизитися, здатися слабким. Інколи людина й сам їх не зовсім усвідомлює («Просто зла, а чому – не знаю!»).

Приховувати почуття образи і болю часто вчать змалку. Напевно, вам не раз доводилося чути, як батько повчає хлопчика: «Не реви, краще навчися давати здачі!».

Чому виникають «пасивні» почуття? Психологи дають чітку відповідь: причина виникнення болю, страху, образи – у незадоволенні потреб.

Кожна людина незалежно від віку має потребу в їжі, сні, теплі, фізичній безпеці тощо. Це так звані органічні потреби.

Зосередимося на тих, що пов'язані із спілкуванням, а в широкому сенсі - з життям людини серед людей.

Ось орієнтовний (далеко не повний) перелік таких потреб.

Людині потрібно: щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали; щоб вона була комусь потрібна і близька; щоб у неї був успіх - у справах, навчанні, на роботі; щоб вона могла себе реалізувати, розвивати свої здібності, самовдосконалюватися, поважати себе.

Якщо в країні немає економічної кризи або тим більше війни, то в середньому органічні потреби більш-менш задовольняються. А ось потреби тільки що перераховані, завжди знаходяться в зоні ризику!

Людське суспільство, незважаючи на тисячоліття свого культурного розвитку, не навчилася гарантувати психологічне благополуччя (не кажучи вже про щастя!) кожного свого члена. Та й завдання це надскладне. Адже щастя людини залежить від психологічного клімату того середовища, в якій вона



росте, живе і працює. І ще - від емоційного багажу, накопиченого в дитинстві. На жаль, обов'язкових шкіл спілкування у нас ще немає. Вони тільки зароджуються, та й то - на добровільних засадах.

Отже, будь-яка потреба з нашого списку може виявитися незадоволеною, і це, як ми вже сказали, призведе до страждання, а можливо, і до «руйнівних» емоцій.

Візьмемо приклад. Припустимо, людині дуже не щастить: одна невдача слідує за іншою. Значить, не задовольняється її потреба в успіху, визнанні, можливо, самоповазі. В результаті у неї може з'явитися стійке розчарування в своїх силах або депресія, або образа і гнів на «винуватців».

І так воно є з будь-яким негативним переживанням: за ним ми завжди знайдемо якусь нереалізовану потребу

Знову звернемося до схеми і подивимося, чи є що-небудь, що лежить нижче рівня потреб? Виявляється, є! Буває, при зустрічі ми запитуємо: «Ну як ти?», «Як життя взагалі?», «Ти щасливий?» і отримуємо у відповідь «Ти ж знаєш, я – невдаха», або «У мене все добре, я в порядку!». Ці відповіді передають особливого роду переживання людини – ставлення до самої себе, висновки про себе.

Зрозуміло, що подібні відносини і висновки можуть змінюватися разом із життєвими обставинами. Разом з тим у них є якийсь «спільний знаменник», який робить кожного з нас оптимістом чи песимістом, який більше або менше вірить у себе, а значить, більш-менш стійким до ударів долі.

Психологи присвятили багато досліджень переживанням себе. Вони називають їх по-різному: сприйняттям себе, образом себе, оцінкою себе, а частіше – самооцінкою. Мабуть, найбільш вдале слово дібрала В. Сатир. Вона назвала це складне почуття почуттям самоцінності.

Вчені виявили і довели кілька важливих фактів. По-перше, вони відкрили, що самооцінка (більш звичне слово) має вагомий вплив на життя і навіть долю людини.

Інший важливий факт: основа самооцінки закладається дуже рано, у найперші роки життя дитини, і залежить від того, як з нею поведуться батьки.

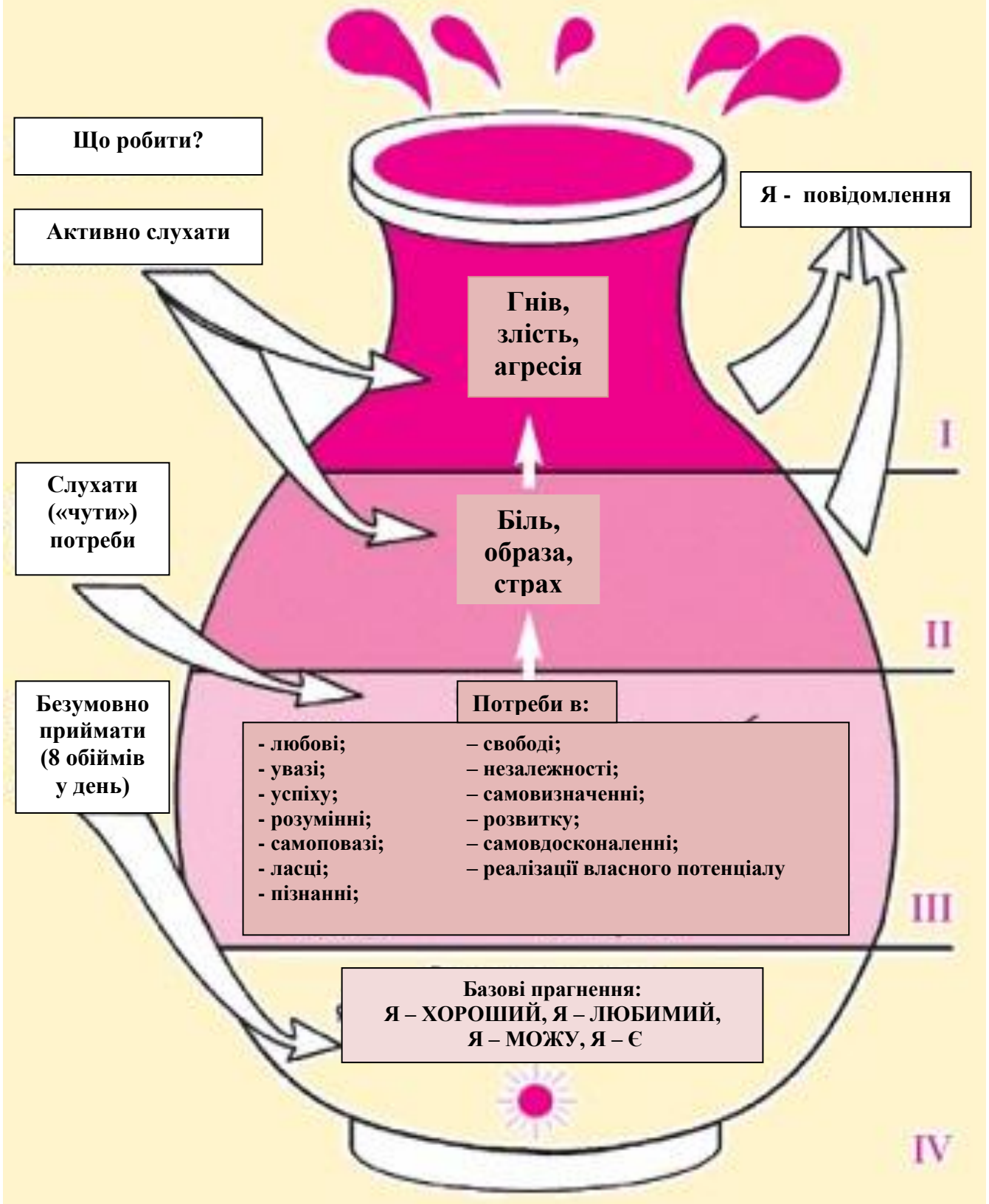
Загальний закон тут простий: позитивне ставлення до себе – основа психологічного виживання.

Базисні потреби: «Я любий!» (мене люблять), «Я – хороший!», «Я можу!».

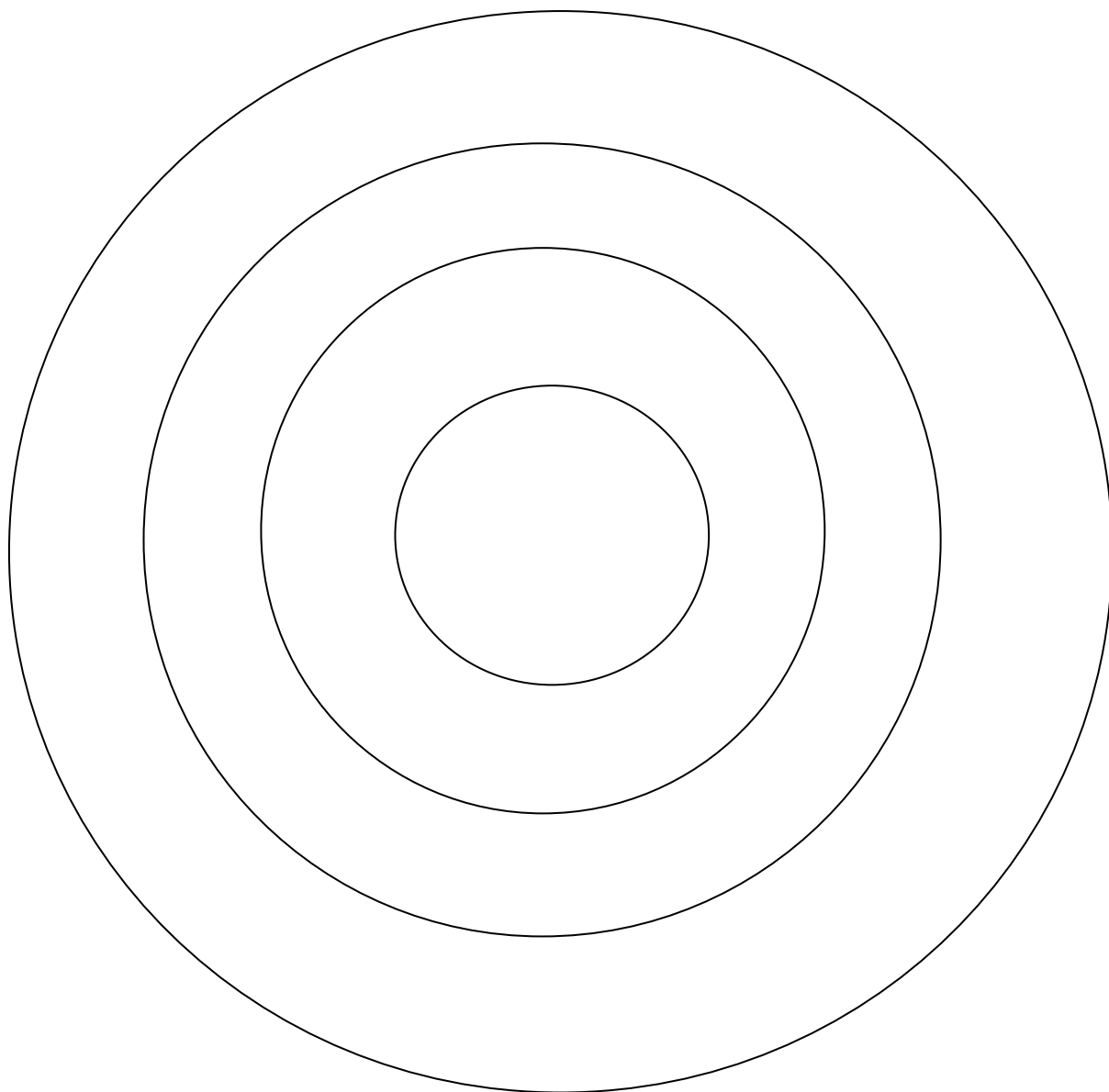
На дні емоційного глечика знаходиться найголовніша «коштовність», яку дала нам природа – відчуття енергії життя. Зобразимо її у вигляді «сонечка» і позначимо словами: «Я є!» або «Це Я, Господи!».

Разом із базовими прагненнями воно утворює первинне відчуття себе – почуття внутрішнього благополуччя й енергії життя!

# Негативна поведінка



**Додаток Д**  
**Зразок бланку до методики «Коло спілкування»**



# **Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 08.12.2017 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Друк – принтер. Тираж 100 прим.  
Зам. № 281

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63,  
Кропивницький, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього  
процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна,  
39/63, Кропивницький, 25006