**Тренінгове заняття для педагогів**

**за темою:**

**«Перша психологічна допомога»**

**Вітаю усіх!**

Сьогодні я пропоную розпочати з того, що кожна людина повинна турбуватися про себе та свою безпеку, застосовувати насамперед, профілактичні заходи та знати принципи першої психологічної допомоги у будь якій кризовій ситуації. Почнемо…

**Вправа «Саморозкриття»**

**Мета:** *вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настрій.*

Усі ми знаємо, як важлива групова атмосфера під час будь-яких занять, як для дітей, так і для дорослих. Тому пропоную Вам наступну вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим засобом.

**Інструкція:** мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен з нас зараз відчуває себе комфортно та готовий до активної взаємодії під час нашої зустріч, який настрій ви зараз маєте.

Заплющте очі і послухайте: будь ласка , уявіть собі шкалу від 1 до 10. Одиниця на цій шкалі означає, що ви ще не готові так мовити «розкриватися» зараз та рівень вашого настрою, а десять - що ви можете зараз бути активними та відвертими та рівень вашого настрою відповідно. Тепер вирішите, якою кількістю балів ви оцінюєте свою здатність до саморозкриття та свій настрій зараз. Коли ви визначите для себе, підніміть, не відкриваючи очей, відповідне число пальців. Тримайте пальці до тих пір, поки я не попрошу вас відкрити очі. Я зроблю це, коли останній з вас покаже на пальцях свої бали.

Тепер відкрийте очі і подивіться, скільки пальців піднімає кожен. Дякую усім!

Погодьтесь, ми постійно знаходимося у взаємодії та маємо певний вплив один на одного, створюючи тим самим неповторну психологічну атмосферу.

**Вправа « Я бразильська бабуся…»**

**Мета:** *активізація учасників групи, створення психологічного комфорту.*

**Інструкція:** станьте у коло та по черзі уявить, що ви – бразильська бабуся, кожного ранку ви виходите на свій балкон і робите ось так… (кожен покажіть якісь вправи, рухи, скажіть фрази) інші учасники повторюють.

**Вправа «Об’єднаймося на пари»**

**Мета*:*** *об’єднати учасників на пари.*

**Інструкція:** зараз вам потрібно об’єднатися парами. Для цього оберіть, будь ласка,по черзі цукерку *(учасники сидять по колу, ведучий до кожного підносить мішечок з цукерками).*

Подивіться якого кольору фантик у вас та знайдіть серед інших такий самий. Ось ви і об’єдналися на пари!

**Вправа «Що я помітив?»**

**Мета:** *розвиток навичок спостережливості, підвищення рівня уваги один до одного учасників, налагодження психологічного мікроклімату, вправа-енергетик.*

**Інструкція:** *об’єднайтеся на пари.*  **Візьміть ручки та папір поверніться спиною** **один до одного...** Я ставитиму запитання, що стосуються вашої партнерки, на яке треба дати письмові відповіді. Тож почнемо…

* Якого кольору взуття на вашій партнерці?
* Є в неї на руках, шиї, одязі які-небудь прикраси?
* На якій руці в неї годинник?
* Якої форми ґудзики на її одязі?
* Якого кольору у неї нігті?
* У який одяг одягнута?
* Якого кольору очі?

Поверніться обличчям один до одного й перевірте правильність ваших відповідей.

А зараз по черзі розкажіть, чи складно було виконувати цю вправу. Які ознаки найчастіше залишаються непоміченими?

Протягом свого життя ми зіткаємося із тим, що зустрічаємо людей, які потребують нашої уваги та підтримки (особливо це стосується дітей), а іноді і самі потребуємо цього. І це цілком нормально.

**Вправа «Принципи першої психологічної допомоги (ППД)»**

Пропоную вам опанувати **оперативні принципи першої психологічної допомоги (ППД).** Для цього давайте проведемо коротку рухову вправу, спрямовану на їх запам’ятовування. На кожний принцип я буду показувати характерний жест:

1. **Підготуватися** – кладемо рук собі на плечі, імітуємо жест «тримати лямки рюкзака».

2. **Спостерігати** – праву руку піднімаємо до лоба, ніби придивляючись до чогось.

3. **Слухати** – піднімаємо руки до своїх вух

4. **З’єднувати** – з’єднуємо обидві руки перед собою в замок.

А зараз я буду називати ці принципи у довільному порядку, а ви показувати відповідну дію.

**Вправа «Невдалий слухач».**

**Мета:** *демонстрація положення про те, що слухання є важливим чинником комунікації.*

**Інструкція**: учасники об’єднуються у пари «оповідач-слухач». Оповідач протягом 2 хв. розповідає слухачу історії про цікавий випадок зі свого життя або про своє захоплення. Слухач діє відповідно до своєї інструкції. Слухачам роздаються інструкції (роздруковані на папері) . Слухачі не повинні розкривати зміст своєї інструкції оповідачу.

**Інструкція слухачу № 1**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

розглядайте кімнату і людей навколо та виглядайте спантеличеним. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 2**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

перебивайте, розповідайте щось своє, не давайте оповідачу розповісти власну історію. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 3**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

часто змінюйте тему. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 4**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

Займайтеся сторонніми справами ( «шукайте» щось у себе в кишенях, чистіть взуття, пишіть смс по телефону, тощо). Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 5**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

давайте поради, про які вас не просили. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 6**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

примушуйте особу розповідати історії в деталях (які стосуються делікатних питань або засмучують особу). Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 7**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

розповідайте про свої проблеми/проблеми якоїсь іншої особи.

Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

**Інструкція слухачу № 8**

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

засуджуйте і критикуйте співрозмовника: «Вам не слід було робити це/Ви все зіпсували/Ви мене дивуєте. Всім відомо, що це слід робити інакше…» .

Грайте свою роль протягом всієї взаємодії, навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Якщо хтось з учасників залишився без пари, то його можна попросити спостерігати за роботою пари і поділитися своїми спостереженнями під час обговорення.

Після завершення, «слухачі» читають інструкцію, яку отримали. Потім «оповідачі» діляться почуттями, які викликала у них поведінка слухача. В свою чергу, «слухачі» діляться своїми спостереженнями.

**Пропонується кожному «слухачу» обійняти «оповідача»** (висловлюємо свою підтримку).

**Вправа «Заземлення»**

**Інструкція:**  ваша здатність надавати допомогу залежить від вашого фізичного та емоційного стану. Тому слід піклуватися про себе. Хочу запропонувати наступну вправу **(її краще виконувати без взуття).**

Давайте станемо у коло. Ноги – на ширині плечей, спину тримаємо рівно.

Слухайте будь ласка уважно та намагайтесь це виконувати…

Ми всі маємо контакт з поверхнею землі, яка «тримає» нас в буквальному сенсі, притягує до себе. Зараз зосередьтеся на усвідомленні та відчутті цього контакту, на власному заземлені. Відчуйте, як ваші ноги давлять на землю, і земля тримає ваше тіло на поверхні. Притисніть праву ногу сильніше і потримайте 30 секунд. Притисніть ліву ногу сильніше. Ви можете похитатись, утримуючи відчуття притягнутості до поверхні землі. Можна рухатись, ходити, утримуючи це відчуття.

А зараз коротко скажіть про свої відчуття…

Дякую усім! А зараз послухайте одну притчу…

**Притча «Вирішення проблем»**

  Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

В аудиторії жваво зашепотіли.

 - Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500,– лунали відповіді.

 - Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

 - Нічого!

 - Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. - А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

 - Ваша рука почне боліти.

 -  А якщо цілий день?

 - Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м’язове напруження.

* Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

 - Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

 - Ні! – розгублено відповіли студенти.

 - А що потрібно робити, щоб все це виправити?

 - Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

 - Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами.

Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами.

Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина.

Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує.

Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить,

її вага не зменшиться.

Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія.

Вирішуй її або відклади вбік!

**Вправа « Мій настрій»**

**Інструкція:**  пригадайте на початку нашої зустрічі ви робили вправу, де за допомогою 10 бальної шкали показували свій стан та настрій, зараз хочу запропонувати ще раз її виконати. Заплющте очі та покажіть за допомогою пальців свій настрій зараз (від 1 до 10 балів). Подивіться один на одного, як на вашу думку, щось змінилося? А щоб наш настрій став ще краще давайте виконаємо таку вправу.

**Вправа « Комплімент по колу»**

**Інструкція:**  об’єднайтесь у коло та візьміться за руки. По черзі подаруйте один одному посмішку та комплімент. Дякую!