



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Наталія Вадимівна Лук'янчук,
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
відділу діагностики обдарованості
Інституту обдарованої дитини
НАПН України,
м. Київ, Україна



Ілона Владиславівна Рашковська,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології Національного
педагогічного університету імені
М. П. Драгоманова, практичний психолог
спеціалізованої школи I–III ст. № 91
з поглибленим вивченням інформатики,
м. Київ, Україна

УДК 159.98/942+37.091

ТВОРЧЕ САМОПОЧУТТЯ ВЧИТЕЛЯ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

В статті представлені вправи, ігри, музикальні произведения, використовувані для налаштування особистих почуттів і переживань педагога, зниження стресогенних факторів в педагогічній діяльності. Вправи направлені на підтримку стану творчого самопочуття у педагогів. Подані загальні рекомендації педагогам стосовно регуляції власного психологічного і творчого самопочуття.

Ключевые слова: творческое самочувствие педагога, критические ситуации, творческое мышление, упражнения, аутотренинг.

The article presents the exercises, games, music to configure personal feelings and experiences of teachers, reducing stress in teaching. The exercises are aimed at maintaining the feelings of creative educators. General recommendations are given to teachers to regulate their own psychological well-being and creativity.

Key words: creative feeling educator, critical situations, creative thinking exercises, auditory training.

Професійна діяльність науково-педагогічного працівника та вчителя в усі часи була однією з більш емоційно напружених. Це пов'язано з кількістю непередбачуваних ситуацій, нерегламентованим режимом діяльності, особистою відповідальністю вчителя, а також неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності власної діяльності тощо. Однак учителі можуть успішно подолати стресогенні чинники педагогічної діяльності, стреси та зберегти психологічну рівноваженість і творче самопочуття.

Враховуючи теоретичні основи створення творчого самопочуття та практичний досвід психологів рекомендуємо використати подані доробки.

Вправи на підтримку стану творчого самопочуття

У психолого-педагогічній практиці [1–3; 5; 8] є значна кількість засобів, завдяки яким можна налаштувати себе на творчу діяльність. Для цього важливо навчитися розслабитися і тренувати власну емоційно-вольову сферу завдяки використанню окремих вправ, ігор та тренінгових комплексів для формування навичок керування власним самопочуттям [7–9].

Правильне виконання запропонованих вправ дають змогу науково-педагогічному працівнику та вчителю зняти м'язове напруження у критичних ситуаціях та покращити творче мислення.



1. «Гора з плечей»

Цю вправу необхідно виконувати стоячи, сидячи або навіть на ходу. Для виконання цієї вправи необхідно максимально високо підняти плечі, відвести їх якомога далі назад та опустити. Такою повинна бути щоденна постава людини.

Результат: вправа знімає м'язове напруження у плечовому поясі та спині, а також підвищує впевненість у собі та покращує настрій.

2. «Техніка самоконтролю»

Ведучий промовляє спокійним тоном.

– Сядьте зручно. Руки вільно опущені. Долоні тримайте на стегнах. Закрийте очі. Зробіть 2–3 глибоких вдихи. Витягніть праву руку і стисніть її в кулак. Відчуйте напруження у кулаку. Через 5–10 секунд розслабте руку. Відчуйте, як напруження залишає вас, поступаючись почуттю розслаблення та комфорту. Зосередьтесь на розбіжностях між напругою і релаксацією. Повторюйте вправу почергово обома руками. Зосереджуйтеся лише на тих групах м'язів, що напружують та розслабляють, і не намагайтесь напружувати при цьому інші м'язи.

Такі ж вправи можна використовувати з іншими групами м'язів:

- *руки* – напруження і згинання;
- *плечі* – згорбіться і випряміться;
- *шия* – нахиліть голову уперед;
- *рот* – відкривайте якомога ширше;
- *язик* – тисніть ним на піднебіння;
- *очі* – сильно замружте;
- *чоло* – підніміть брови якнайвище;
- *спина* – прогинайте, випинаючи груди;
- *живіт* – втягуйте до хребта.

Під час розслаблення певної групи м'язів кожного разу впевнитесь, що воно повне. Після закінчення вправи відчуйте як розслаблення розходить по тілу. Перед тим, як відкрити очі, рахуйте у зворотному порядку від 10 до 1, відчуваючи себе поступово більш свіжішим та бадьорим.

Після комплексу вправ необхідно поділитися враженнями.

Результат: релаксація всього тіла і зняття нервового напруження, що позитивно відобразиться на творчому самопочутті [4].

3. «Керування гнівом»

Ця вправа виконується сидячи або стоячи, а за необхідності – під час бесіди. Учасникам пропонують вдихнути носом, рахуючи до чотирьох, видихнути через рот, рахуючи до п'яти. Виконувати рекомендовано до тих пір поки не відчуватиметься заспокоєння.

Результат: вправа допомагає уникнути стресових ситуацій, заспокоює, знімає негативні емоції (гнів, страх, хвилювання) і психологічно налаштовує на спокійний, робочий лад.

4. «Ниточка на маківці»

Цю вправу виконують під час ходьби. Виконавцю пропонується уявити, що до його маківки прикріплена ниточка, що тягне її вгору. Поки людина у русі, вона повинна забути про все, що не стосується цієї ниточки.

Результат: покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість та очікування неприємностей [7].

5. «Арка»

Учасники об'єднуються в команди, отримують папір формату А4 та завдання: виготовити таку арку, щоб через неї зміг пройти будь-який з учасників або всі по черзі. Продемонструвати якомога більше способів.

Результат: розвиток творчих здібностей, пошук нестандартного рішення поставленого завдання, колективна взаємодія, що сприяє винахідливості та творчому мисленню.

6. Для розслаблення та покращення творчого самопочуття вчителю можна запропонувати **«Метод прогресивної м'язової релаксації»** (за Джекобсоном).

Основою створення цього методу є відомий факт зв'язку між м'язовим розслабленням і зниженням нервово-м'язового напруження. Психологи давно помітили, що різним типам емоційного реагування відповідає напруження різних груп м'язів. Так, депресивний стан супроводжується напруженням дихальної мускулатури, страх – спазмом м'язів артикуляції та фонації. Знімаючи засобами довільного самонавіювання напруження певної групи м'язів, можна вибірково позбуватися негативного стану та створити позитивний психо-емоційний та творчий настрій.

Отже, пропонуємо **групові вправи для тілесного розслаблення**. З метою створення позитивного творчого самопочуття доречно буде запропонувати вправи, орієнтовані на тілесне розслаблення. Це так звані тілесно-орієнтовані вправи. Такі вправи бажано проводити групами. Їх можна запропонувати вчителям під час перерви або наприкінці робочого дня. Частково їх можна виконувати – сам на сам.

Вправа «Довіра»

Учасників ділять на дві групи. Кожна група утворює коло – зовнішнє та внутрішнє. Учасники обох кіл стають напроти один одного. Далі керівник говорить: «Учасники внутрішнього кола, які стоять спиною до зовнішнього, повинні довіритися рукам партнера. Завдання учасників зовнішнього кола – прийняти на руки нібито падаючого партнера, надійно та ніжно». Після падіння, по команді керівника, внутрішнє коло переміщують так, утворюється нова пара. Коли цикл завершується, учасники зовнішнього кола обмінюються ролями з учасниками внутрішнього кола.

За результатами виконання цієї вправи у групі виникає позитивний емоційний настрій, створюється емоційна стабільність та покращується творче самопочуття.

Вправа «Дощ»

Кожен розпочинає учасник, стоячи зі заплющеними очима. Кінчиками пальців постукує м'яко, але відчутно по правій і лівій стороні голови. Імітує падіння великих крапель дощу. Постукує по голові, обличчю, шії. Потім змінює стукання на плескання достатньої сили, але боляче не робить. Потім можливе плескання по голові, обличчю та шії.

Далі учасників ділять на пари. Один із партнерів плескає іншого руками по спині та плечах. Потім партнери міняються позиціями.



Під час обговорення вправи можна отримати конкретний перелік засобів, що використовують учасники для зміни стану свого партнера.

Вправа виконується весело. Учасники отримують можливість виявити винахідливість, креативність, покращити творче самопочуття.

Вправа «Маятник»

У групі з чотирьох осіб один з учасників (протагоніст) стає спиною до партнера. Товариші розміщуються за його спиною і тримають руки на його спині й голові так, щоб протагоніст міг спокійно на них опиратися. Починаючи з невеликої амплітуди руху, спиною назад, протагоніст, повністю «падає» на руки, поступово опускаючись до підлоги.

Ця вправа надає можливість почути власне тіло, відчуття себе у стані польоту та покращити самопочуття.

Вправа «Хто Ви?»

Учасникам групи роздають картки з назвою тварин. Назва повторюється на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «кінь», знайте, що у когось буде аналогічна картка, на якій буде написано те саме.

Керівник роздає картки (якщо у групі непарне число учасників, то керівник теж бере участь у вправі).

Прочитайте будь-ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб те, що там написано, бачили лише ви. Завдання кожного – знайти свою пару. Для цього можна користуватись будь-якими виразними жестами, але не говорити та не видавати характерні звуки вашої «тварини», тобто все, що ми будемо робити, ми будемо робити мовчки.

Після того як ви знайдете свою пару, залишайтеся поруч, але продовжуйте мовчати, щоб потім разом перевірити результат.

Після того, як учасники знайшли пару, керівник по черзі запитусь у кожної пари: «Хто ви?»

Результат: вправа виконується легко і весело, що позитивно впливає на настрій та знімає втому. Учасники стають більш розкутими. Покращується настрій та відновлюється творче самопочуття.

Вправа «Поділ за ознаками»

Нехай один із нас певний час перебуватиме за дверима. Інші учасники розділяються на дві підгрупи за певною ознакою. Ця ознака повинна візуально фіксуватись та ділити групу на дві частини (наприклад, наявність годинників у групі).

Дві утворені групи сідають у різних місцях. Учасник, який повернеться до групи, повинен визначити, за якою ознакою група поділилась на дві частини.

Після того, як учасник виконає поставлені завдання, керівник пропонує кому-небудь ще раз спробувати визначну ознаку, за якою поділилась група. Учасник, який виявив бажання продовжити вправу, виходить з кімнати, а група змінює ознаку та ділиться на підгрупи.

Результат: вправа спрямована на розвиток спостережливості, активізує позитивне мислення та творче самопочуття.

Рухлива гра «Веселі бджоли»

Ведучий промовляє: «Бджоли, як і люди, істоти соціальні. Тому вони спілкуються і діють за правилами, передаючи інформацію».

Учасників ділять на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплещеними очима вголос повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї. Після проведення гри обговорюють.

Ця гра розвиває вміння ефективного спілкування – вміння слухати і чути іншого, а також виявляє відчуття та розкутість учасників [4].

Є важлива заключна вправа для підняття настрою та знаходження ресурсу для майбутньої діяльності.

Вправа «Сунична галявина»

Сядьте зручно на стілець, закрийте очі, прийміть зручну позу. Зосередьте увагу на декількох глибоких вдихах та видихах. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозрілі, вони скрізь навколо. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому яскравим блиском світяться маленькі крапельки ранкової роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої, ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам захочеться... Або нічого не робіть, просто побудьте там стільки, скільки бажаєте... Після повернення з галявини поділіться особистими враженнями. За час перебування на галявині ваш настрій покращиться, а ваше творче самопочуття активізується. Отже, наводимо загальні рекомендації вчителям щодо регуляції власного психологічного та творчого самопочуття.

1. Якщо вас щось тривожить, то спробуйте з'ясувати що саме. Розкажіть про те, що вас турбує близькій людині. У цих діях приховано особливий психологічний прийом: проаналізувавши складну ситуацію вголос, ви дістанетесь коріння проблеми та зможете наблизитися до її розв'язання.

2. Сплануйте власний день. Науковці помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час біжить швидше. Тому вона відчуває непомірну завантаженість та нікуди не встигає.

3. Намагайтесь навчитися керувати психологічним, творчим самопочуттям, власними емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою, адже він їх не розрізняє. Чи реальні вони або вигадані? Він на них реагує. Допомогти керувати самопочуттям послугує звичайна йогівська методика.

4. Заплющити очі та подумки перенесіться на берег океану або моря. Підніміть руки вгору та розведіть їх у боки, уявляючи як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну – ліва знизу. Цього достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем та заспокоїтись. Не забувайте щоразу похвалити себе, коли вдається привести у рівновагу психологічне самопочуття. Наприклад, можна купити собі щось у подарунок.

5. Усміхайтесь, навіть якщо вам не хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи



T-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

6. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах [10].

На жаль, для того, щоб опанувати їх потрібно багато часу й терпіння. А засвоїти декілька формул самозаспокоєння зовсім не важко. Наводимо, *Формули аутотренінгу*:

- відкинь цю думку;
- усе буде добре;
- проблема обов'язково буде вирішена;
- це не варте хвилювання;
- я зосереджуюсь на своєму диханні;
- я себе чудово почуваю;
- я абсолютно спокійна;
- як я міг хвилюватися через такі дрібниці;
- думки розважливі, спокійно обмірковує свої плани на подальші дії [10].

Ці прості вправи нададуть можливість опанувати власне самопочуття, творче самопочуття та особистий психологічний стан.

Останнім часом особливу увагу приділяють засобам арт-терапії, зокрема ізо-терапії, музичній терапії. Розглянемо вплив музичної терапії на творче самопочуття вчителя.

Для налаштування свого творчого стану психологи рекомендують прослуховування музичних творів. Незважаючи на те, що кожна людина має власні музичні смаки науковцям, які займаються цим питанням, вдалося скласти перелік музичних творів, що позитивно впливають на емоційний та творчий стан особистості [9].

1. Так, для зменшення роздратованості, розчарування, для підняття настрою та підвищення творчого потенціалу рекомендують:

- Й. Бах – Кантата № 2;
- Л. Бетховен – «Місячна соната»;
- С. Прокоф'єв – Соната ре мінор;
- Й. Франк – Соната ре мінор.

2. Для зменшення рівня тривожності, невпевненості у справах, для підняття творчого настрою:

- Ф. Шопен – Мазурки та прелюдії;
- Й. Штраус – Вальси;
- А. Рубінштейн – «Мелодія».

3. Для підняття настрою та створення психологічного самопочуття:

- Л. В. Бетховен – Шоста симфонія, друга частина;
- Й. Брамс – «Колискова»;
- Фр. Шуберт – «Аве Марія»;
- Фр. Шуберт – Анданте з квартету;
- Ф. Шопен – Ноктюрн соль-мінор;
- К. Дебюссі – «Місячне сяйво».

4. Для зменшення відчуття заздрощі до інших людей, підняття творчого настрою:

- Й. С. Бах – «Італійський концерт»;
- Й. Гайдн – Симфонія № 93, ре мажор «Лондонська»;

- Я. Себеліус – Симфонічна п'єса «Фінляндія».

5. Для зняття емоційної напруженості у відносинах з людьми та встановлення спокійного урівноваженого стану:

- Й. Бах – Концерт ре мінор для скрипки;
- І. Барток – Соната для фортепіано;
- Й. Брукнер – Месса мі мінор;
- Й. Бах – Кантата № 21;
- Й. Бах – Квартет № 5.

6. Для підняття загального тону, покращення самопочуття, підвищення творчої активності:

- Й. Бах – Прелюдія та fuga ре мінор;
- Л. Бетховен – Увертюра «Егмонт»;
- П. Чайковський – Шоста симфонія, 3-частина;
- Ф. Шопен – Прелюдія, Ор. 28, № 1;
- Ф. Лист – «Угорська рапсодія» № 2 [9].

Таким чином, для покращення самопочуття та знаходження власних ресурсів для успішної діяльності вчителі, педагоги та науково-педагогічні працівники можуть застосовувати безліч прийомів, методик і вправ. Безумовно, ця тема вимагає подальших досліджень та практичних доробок.

Використані літературні джерела

1. *Абрамян В. Ц.* Театральна педагогіка [текст] / В. Ц. Абрамян. – Київ : Лібра, 1996. – 224 с.
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии [текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 2006. – 352 с.
3. *Калініна Ю.* Танцювально-рухова терапія-пошук себе [текст] / Ю. Калініна // Психолог. – Київ : Шкільний світ, 2008. – № 12. – С. 31–32.
4. *Лук'янчук Н. В.* Програми тренінгів з розвитку комунікативності : посібник [текст] / авт.-уклад. Н. В. Лук'янчук. – Київ : Інформаційні системи. – 2012. – 127 с.
5. *Прокопчук Н.* Дозволь собі бути щасливим (Корекційно-розвивальний тренінг) [текст] / Психолог. – Київ : Шкільний світ, 2009. – № 5. – С. 18–23.
6. Професійні здібності учня (Психол. інструментарій) [текст] / упоряд.: С. Максименко, О. Главник, М. Летвик. – Київ : Главник, 2004. – 112 с.
7. Психологічні тренінги в школі [текст] / упоряд. Т. Шаповал. – Київ : Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
8. *Рашковська І. В.* Психолого-педагогічний тренінг у викладанні курсу «Основи педагогічної творчості та майстерності» [текст] : метод. рек. / І. В. Рашковська. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 47 с.
9. *Токар М.* Збереження психологічного здоров'я вчителів [текст] / М. Токар // Психолог. – Київ : Шкільний світ, 2007. – № 47. – С. 21–23.
10. *Черненко О. С.* Метод аутогенної тренінгової роботи з учасниками і педагогами: психологічна допомога, психологічна розгрузка, саморегуляція (Методическое пособие для практических психологов системе образования) [текст] / О. С. Черненко. – Одесса, 2001. – 46 с.