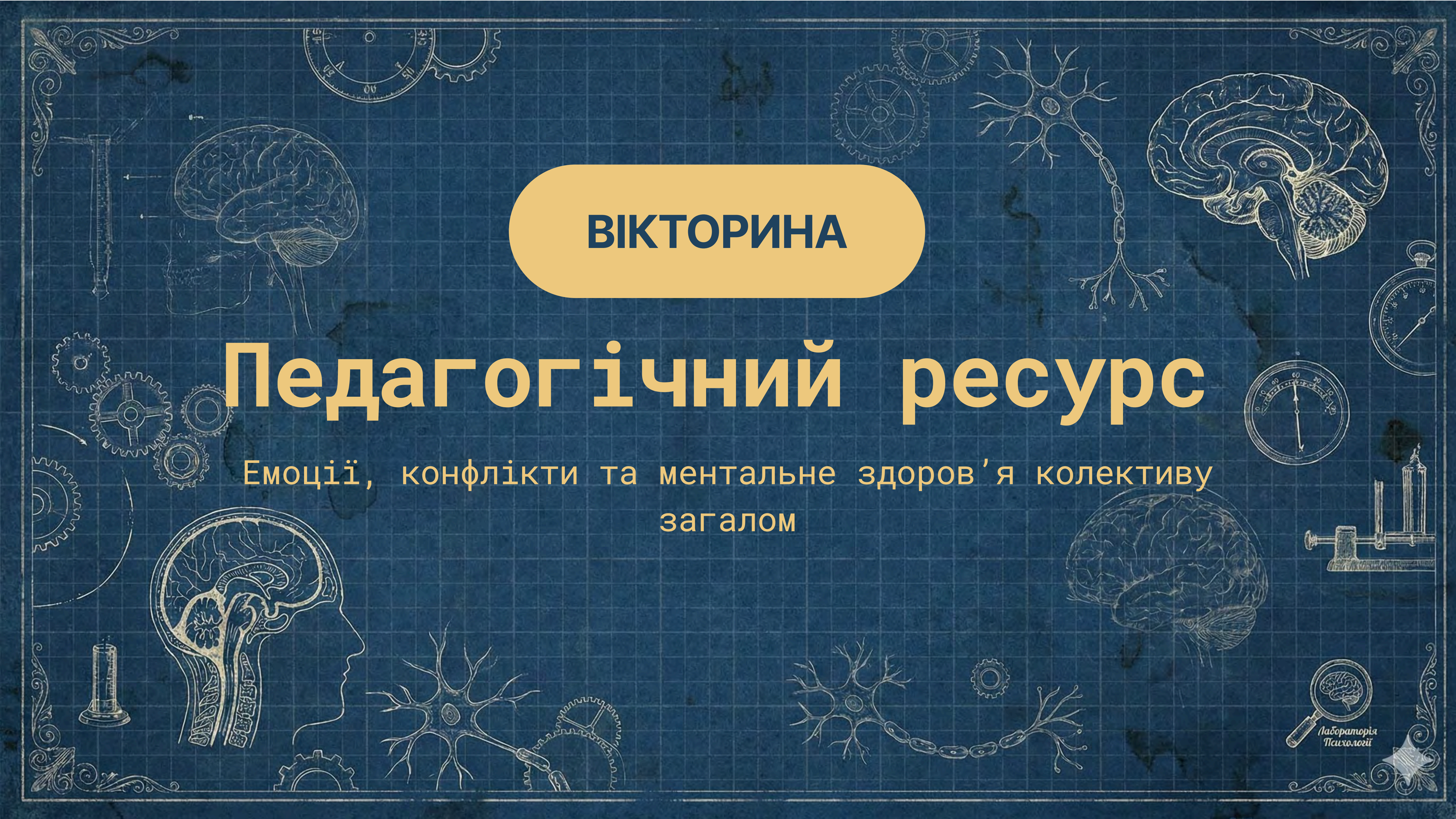




ВІКТОРИНА

Педагогічний ресурс

Емоції, конфлікти та ментальне здоров'я колективу
загалом



Нас чекають з вами декілька захопливих раундів

Раунд 1

"Емоційний Інтелект"

Вчимося розрізняти функції емоцій.

Раунд 2

"Міфи та реальність"

Розвінчання стереотипів про ментальне здоров'я.

Раунд 3:

"Педагогічний Еліас"

Знімаємо напругу та проговорити важливі терміни через гру.

Раунд 4: "Майстри Дипломатії" (Кейси): 20 хв.

Відпрацьовуємо техніки "Я-повідомлення" у конфліктах зі студентами чи колегами

Завершення та "Кошик самодопомоги"

Раунд 1

“Емоційний Інтелект”

Вчимося розрізняти функції емоцій.



1. Яка емоція допомагає нам захищати власні кордони?

Розмірковуємо та відповідаємо командно

2. Чи існують "негативні, погані" емоції?

Розмірковуємо та відповідаємо командно

3. Який гормон називають "гормоном стресу", що блокує креативне та емпатичне мислення під час конфлікту?

Розмірковуємо та відповідаємо командно



4. Емоційне зараження — це

Розмірковуємо та відповідаємо командно



5. Ситуація: Колега запізнився на зустріч на 20 хвилин, і ви відчуваєте, що починаєте «закипати». Яка дія допоможе не зіпсувати стосунки прямо зараз?

- А) Глибоко вдихнути і порахувати до десяти
- Б) Написати гнівний пост у соцмережах про непунктуальність.
- В) Демонстративно дивитися на годинник кожну хвилину.
- Г) Уявити, як ви його звільняєте з тріском.

6. Ситуація: Ваш колега переживає важку втрату або відчай. Ви дуже хочете допомогти і кажете: "Не здавайся, шукай у всьому плюси, ти сильний!". Чому така підтримка часто робить людині тільки гірше?

- А) Тому що це змушує людину відчувати провину за свої "негативні" емоції.
- Б) Тому що ви даєте занадто просту інструкцію.
- В) Тому що людині в цей момент потрібні гроші, а не слова.
- Г) Тому що ви не маєте психологічної освіти.

7. Ситуація: У великому офісі стається конфлікт: один колега відверто принижує іншого при всіх. Свідками є ще 15 людей, але всі мовчать і дивляться в монітори. Чому вони не втручаються?

- А) Їм усім байдуже до жертви.
- Б) Кожен думає, що втрутитися має хтось інший.
- В) Вони всі бояться звільнення.
- Г) Вони чекають, поки жертва сама попросить про допомогу.

8. Ситуація: Вечір п'ятниці, 20:00. Керівник пише в робочий чат: "Друзі, ми ж тут як одна велика родина! Потрібно терміново дожати звіт до ранку суботи, бо ми ж не підведемо рідну компанію?". Ви розумієте, що це пряма маніпуляція. Який психологічний механізм тут використовується і як виглядає етична відповідь?

- А) Ви з того всього починаєте щиро любити звіт, бо він – ваша єдина реальність на ці вихідні.
- Б) Маніпуляція почуттям провини, щоб змусити вас працювати безкоштовно там, де мають бути професійні відносини.
- В) Ви просто уявляєте, що офіс – це квест-кімната, з якої неможливо вийти, поки не натиснеш "Надіслати".
- Г) Ви видаляєте месенджер і переїжджаєте в інше місто, бо "сім'я" – це занадто серйозно.

Раунд 2: Міф чи Правда

Розвінчання стереотипів про ментальне здоров'я

1.

"Професійне вигорання – це просто втома, треба просто виспатись у вихідні."

Міф. Вигорання – це стан емоційного та фізичного виснаження, що потребує зміни підходів до роботи та, іноді, допомоги фахівця.

Відповідь:

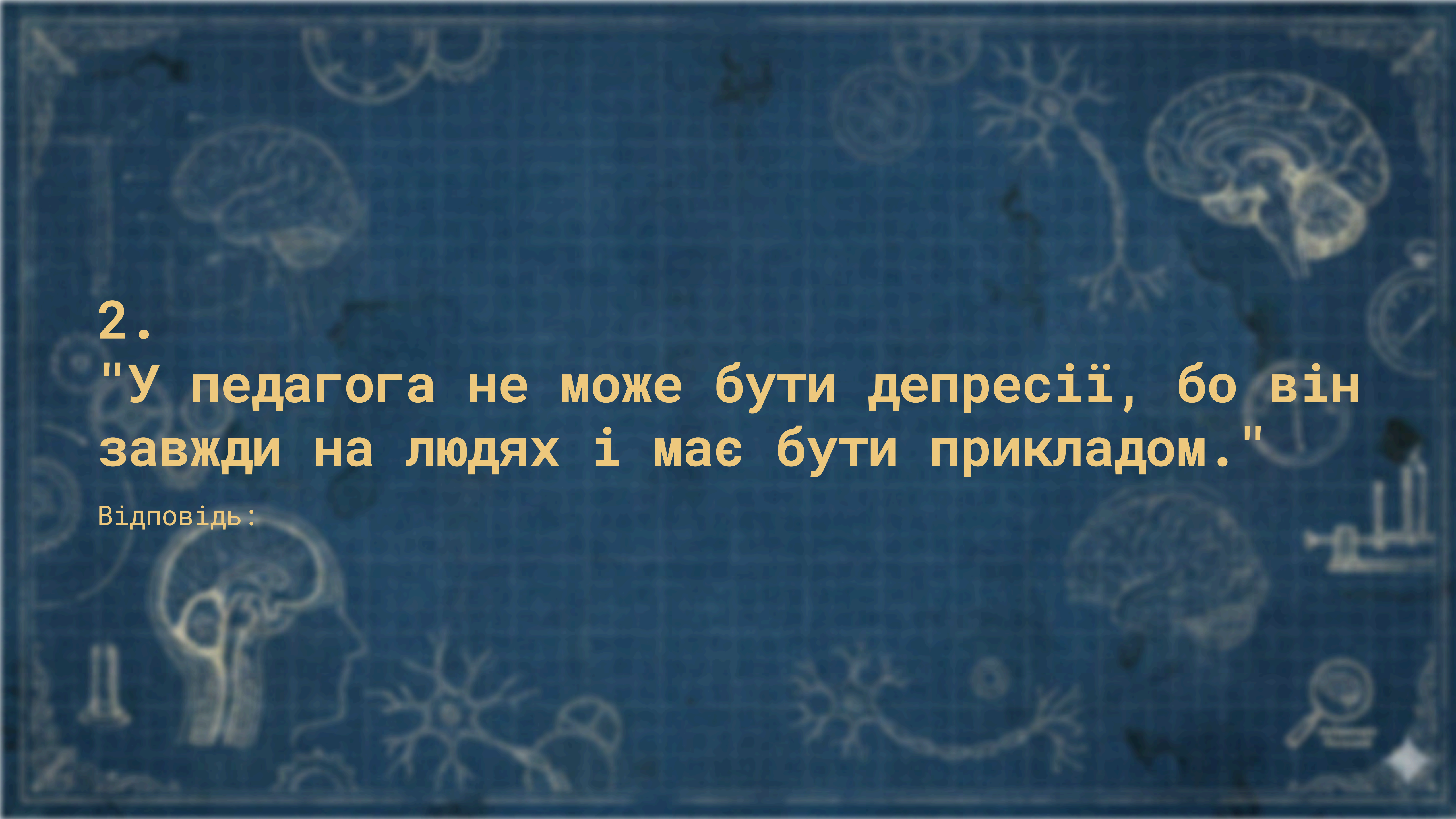
1.

"Професійне вигорання – це просто втома, треба просто виспатись у вихідні."

Міф. Вигорання – це стан емоційного та фізичного виснаження, що потребує зміни підходів до роботи та, іноді, допомоги фахівця.

Відповідь:

Міф. Вигорання – це стан емоційного та фізичного виснаження, що потребує зміни підходів до роботи та, іноді, допомоги фахівця.



2.

"У педагога не може бути депресії, бо він завжди на людях і має бути прикладом."

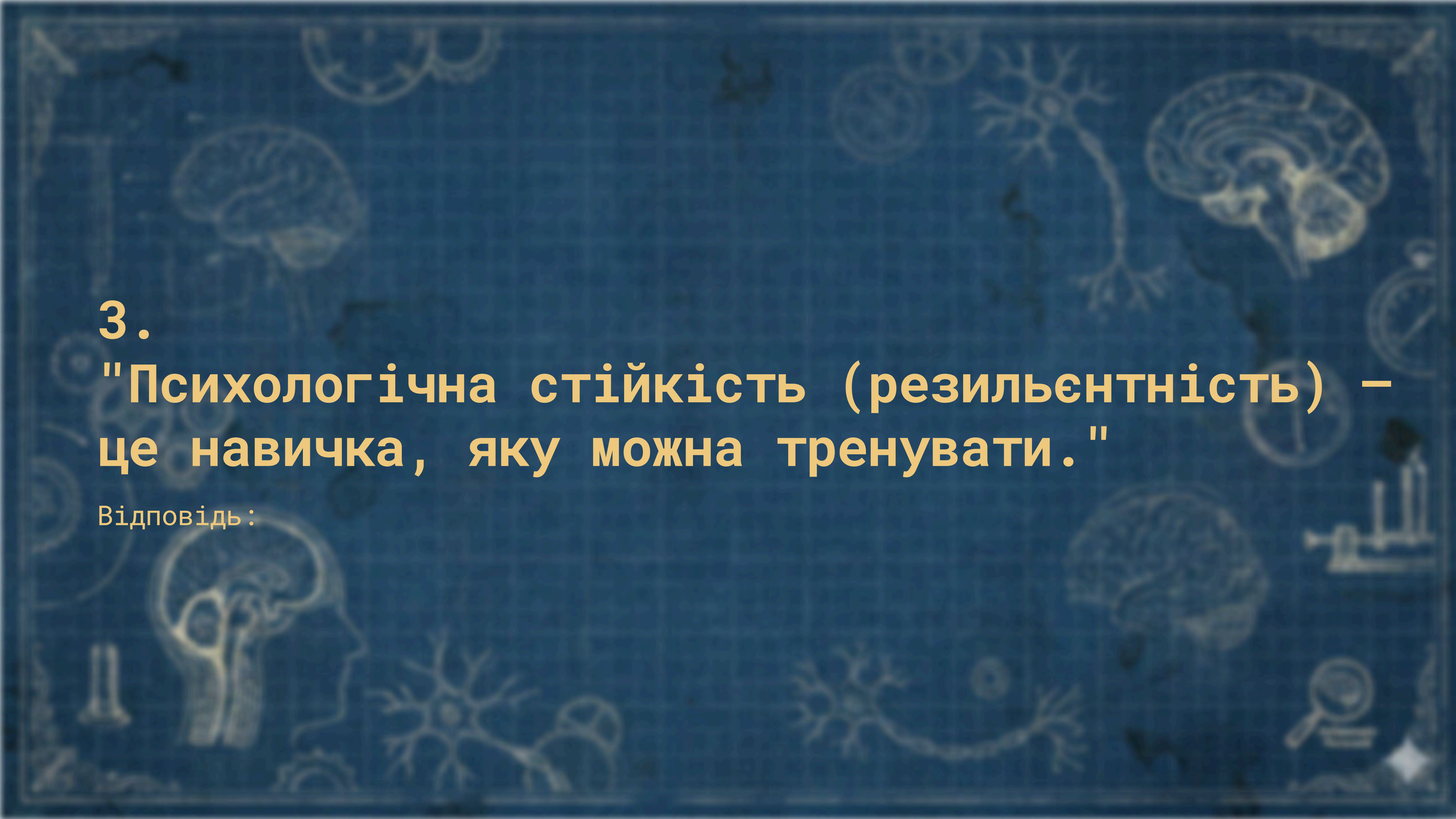
Відповідь:

2.

"У педагога не може бути депресії, бо він завжди на людях і має бути прикладом."

Відповідь:

Міф. Соціальна активність не захищає від клінічних станів.



3.

"Психологічна стійкість (резильєнтність) – це навичка, яку можна тренувати."

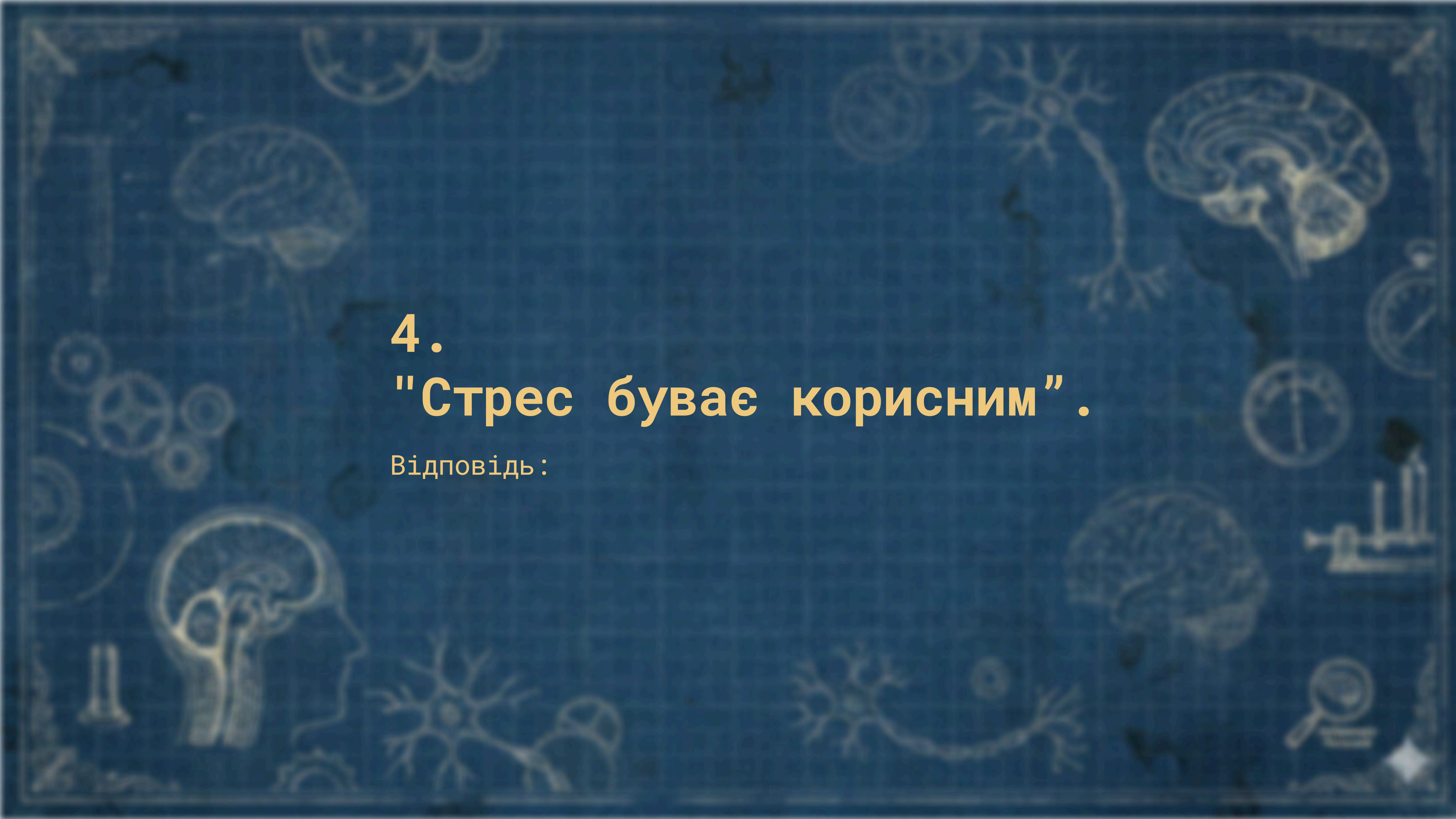
Відповідь:

3.

"Психологічна стійкість (резильєнтність) – це навичка, яку можна тренувати."

Відповідь:

Правда. Це не вроджена риса, а здатність відновлюватись після стресу.



4. "Стрес буває корисним".

Відповідь:

4.

"Стрес буває корисним".

Відповідь:

Правда. Короткочасний стрес (еустрес) мобілізує ресурси організму, допомагає адаптуватися до нових умов та покращує продуктивність. Шкідливим є лише тривалий, хронічний стрес (дистрес).

5.

Антидепресанти – це 'таблетки щастя', які викликають миттєву залежність і змінюють особистість."

Відповідь:

5.

Антидепресанти – це 'таблетки щастя', які викликають миттєву залежність і змінюють особистість."

Відповідь:

Міф. Це медичні препарати, які працюють з біохімією мозку. Вони не викликають наркотичної ейфорії, а допомагають відновити нормальне функціонування нервової системи під наглядом лікаря.



6.

"Заздрість – це виключно деструктивне почуття, яке притаманне лише 'поганим' людям."

Відповідь:

6.

"Заздрість – це виключно деструктивне почуття, яке притаманне лише 'поганим' людям."

Відповідь:

Міф. Заздрість – це природна людська емоція. Питання не в наявності заздрості, а в тому, як ми використовуємо цей сигнал.





Раунд 3

Знімаємо напругу та говоримо важливі терміни
через гру.



Раунд 4

Майстер Дипломатії

Відпрацювання техніки "Я-повідомлення" у
конфліктах з колегами

Кожна команда отримує конфліктну ситуацію. Завдання: відповісти, використовуючи "Я-повідомлення" замість критики чи звинувачень.

Формула: "Коли я бачу/чую [факт], я відчуваю [емоція], тому що для мене важливо [потреба]. Я прошу [прохання]."