



Метафоричні
асоціативні
картки
"Дерево"





Асоціативно-метафоричні картки спрямовані на підтримку професійного розвитку педагога та запобігання вигоранню. Кожна картка відображає певний елемент дерева і пов'язані з ним асоціації, що допомагають усвідомити ресурси, досягнення та шляхи самопідтримки.

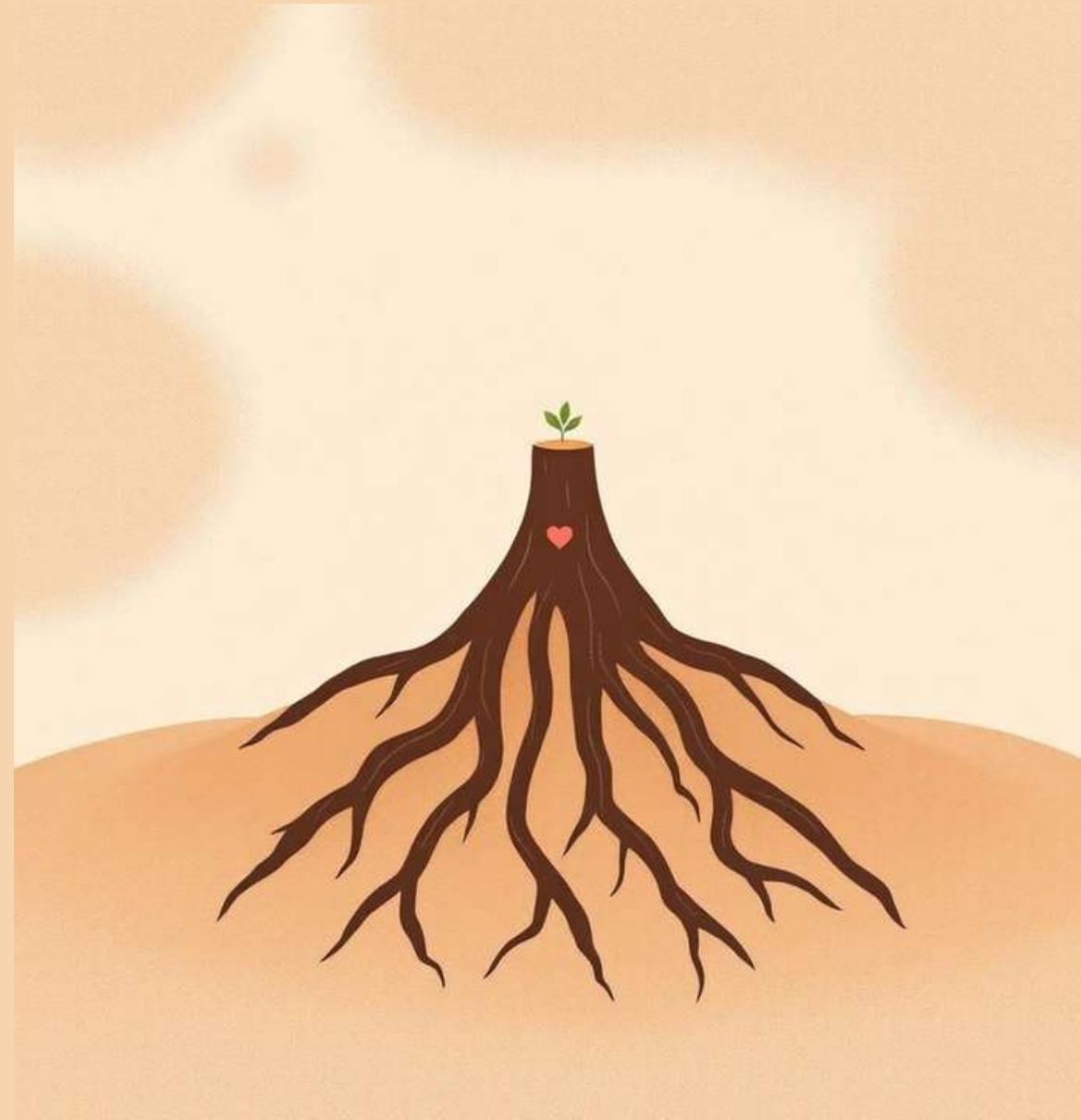
Можливі додаткові запитання/завдання до карток:

- Що допомагає вам залишатися стійким у стресових ситуаціях?
- З ким чи чим ви відчуваєте глибокий зв'язок у професійній діяльності?
- Як ви зберігаєте баланс між роботою та особистим життям?
- Що зміцнює вашу професійну ідентичність?
- Які успіхи учнів чи особисті здобутки приносять вам радість?
- Як ви адаптуєтеся до змін у школі чи класі?
- Перерахуйте ресурси, які дають вам енергію у роботі.
- Намалювати або записати джерела сили та підтримки.
- Подумати, на якому етапі зараз перебуває педагог: «весна» — енергія для нового, «зима» — відпочинок та відновлення. Складіть список для балансу: що можна зробити зараз, щоб «підтримати дерево».

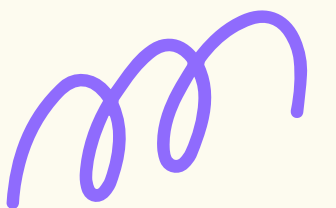




Корені

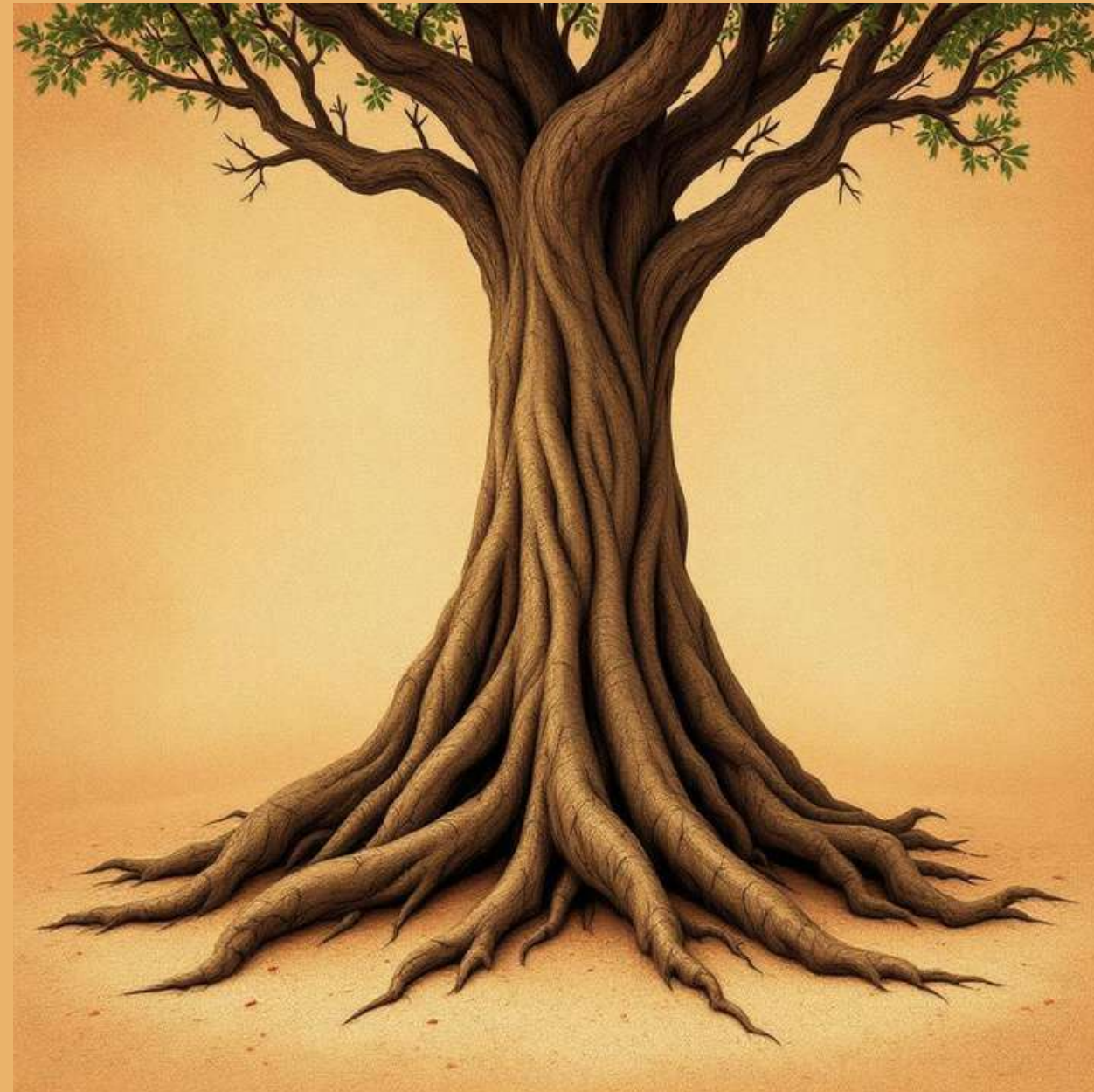


Важливо усвідомити свої
джерела сили та підтримки

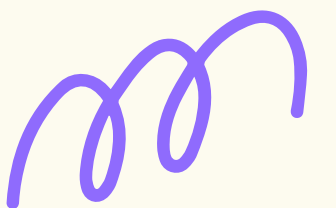




СТВОЛ



Важливо побачити свою
стійкість та стабільність

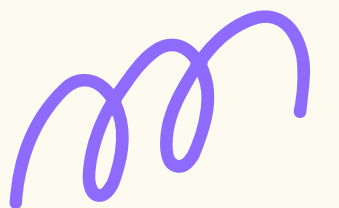




Гілки



Важливо визначити напрями
свого зростання та впливу

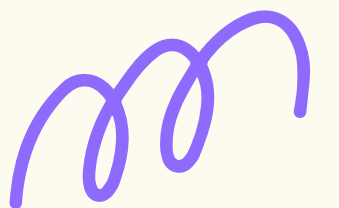




Листя



Важливо акцентувати увагу на
маленьких та великих
досягненнях

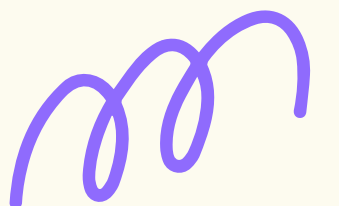




Плоди



Важливо оцінити результати
та вплив своєї роботи

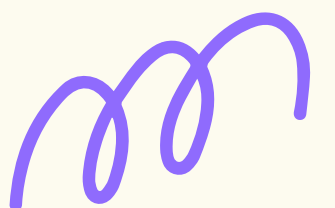




Пори року



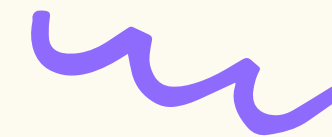
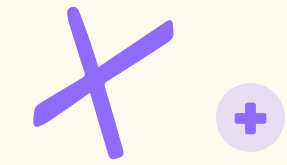
Важливо помічати етапи
зростання та зміни у
професійній та особистій сфері



Тренінг “Дерево рішень. Пошук різного через спільне” (фрагмент)



Тренерка: студентка 2 курсу, група 8.0134, Сопіна Вікторія



Мета: розвинути в учасників розуміння сутності міжкультурної комунікації; сприяти усвідомленню власних культурних «коренів» і цінностей; розвивати емпатію, толерантність та вміння налагоджувати контакт з представниками інших культур; активізувати ресурси педагогів для гармонійного професійного спілкування.

Вид тренінгу: комунікативно-креативний тренінг;

Формат: онлайн (Zoom);

Цільова аудиторія: студенти, вчителі, психологи, вихователі;

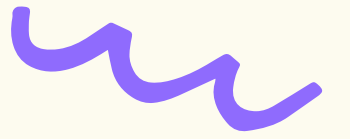
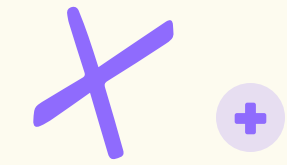
Тривалість: 60 хвилин;

Обладнання: папір, фломастери, олівці, презентація, картки



Очікувані результати:

- краще розуміють сутність міжкультурної комунікації;
- вміють визначати власні культурні особливості й приймати відмінності інших;
- усвідомлюють свої професійні ресурси та шляхи самопідтримки;
- мають інструмент для подальшої саморефлексії (набір карток «Дерево»).

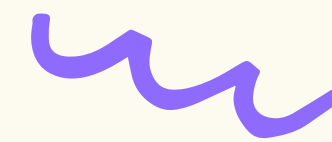


Програма тренінгу:

- Вправа “Коло знайомства”
- Вступ
- Хмара слів “міжкультурна комунікація”
- Бесіда
- Бар’єри міжкультурної комунікації
- Вправа “Дерево моєї культури”
- Групова взаємодія
- Гра “Мости порозуміння” (що роз’єднує та поєднує людей з різних культур/професійній діяльності)
- Підсумок
- Рефлексія “П’ять пальців”



✕+ Вступ

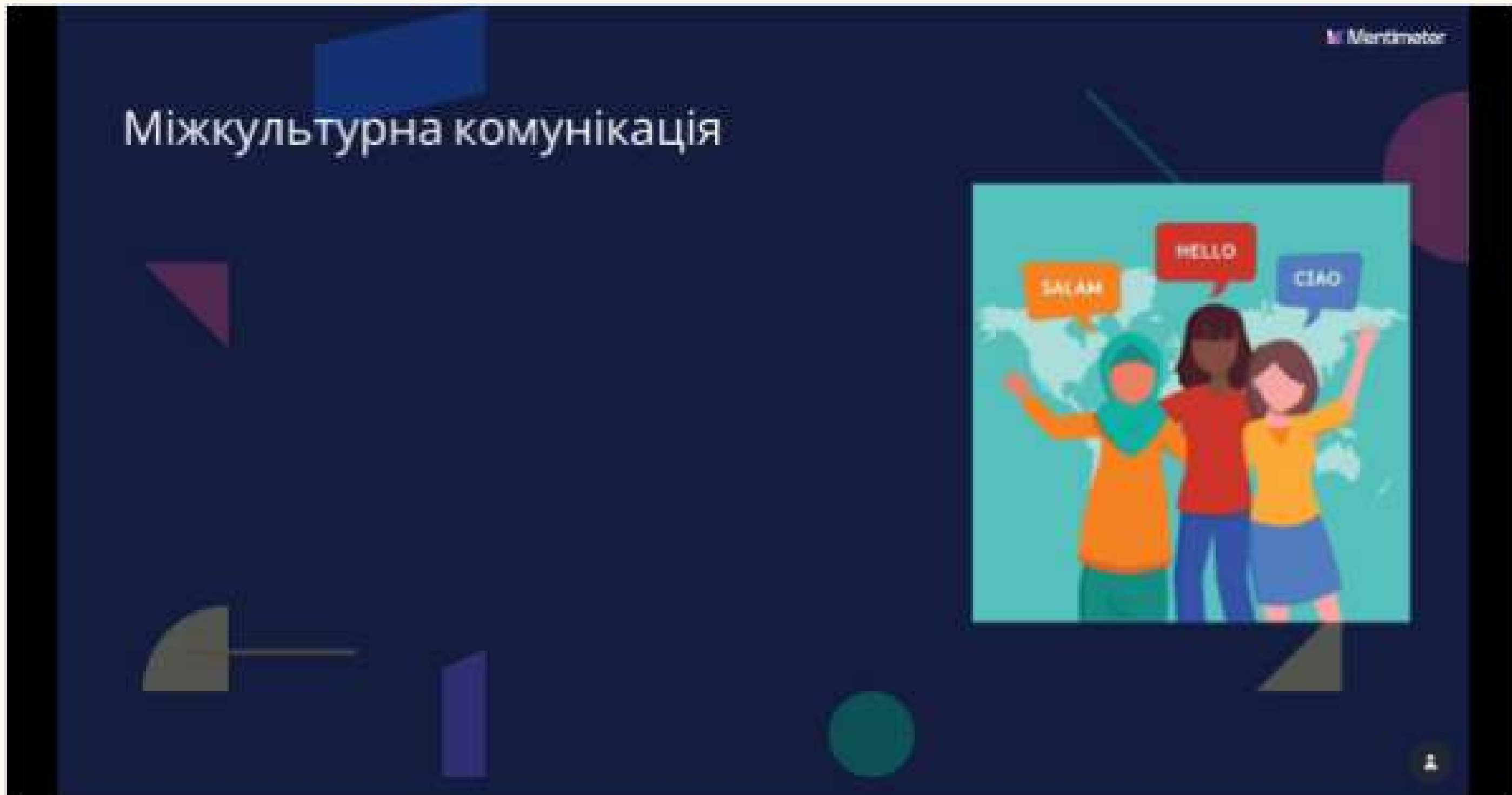


Міжкультурна комунікація має ключове значення у професійній діяльності сучасного педагога, оскільки забезпечує ефективну взаємодію з учнями, колегами та батьками різного культурного походження, сприяє розвитку толерантності, взаєморозуміння й компетентності у полікультурному освітньому середовищі.

Міні-розминка: “Що для мене означає слово “культура”?”



Хмара слів “Міжкультурна комунікація”



✕ + Вправа «Дерево моєї культури»

Матеріали: 6 карток «Дерево» (Корені, Ствол, Гілки, Листя, Плоди, Пори року), аркуші, фломастери.

Корені



Важливо усвідомити джерела сили та підтримки

Ствол



Важливо побачити свою стійкість та стабільність

Гілки



Важливо визначити напрям свого зростання та вплив

Листя



Важливо акцентувати увагу на маленьких та великих досягненнях

Плоди



Важливо оцінити результати та вплив своєї роботи

Пори року



Важливо помічати етапи зростання та зміни у професійній та особистій сфері





Учасникам роздаються або демонструються картки з підказками.

Ведучий пояснює, що кожна частина дерева символізує певний аспект культурної і професійної ідентичності.

Кожен учасник обирає 2–3 картки, які найбільше «відгукуються», і відповідає на питання, пов'язані з ними:

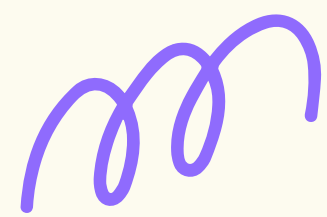
- Корені: Які культурні традиції або цінності сформували мене як людину та педагога?
- Ствол: Що допомагає мені залишатися стійким у міжкультурній взаємодії?
- Гілки: Як я проявляю себе у спілкуванні з представниками різних культур?
- Листя: Які мої маленькі кроки допомагають налагоджувати взаєморозуміння?
- Плоди: Які позитивні результати я вже маю у міжкультурній взаємодії?
- Пори року: Як я реагую на зміни, нові традиції, мови чи цінності?

Потім учасники індивідуально створюють своє «Дерево культур» малюнок або схему, що відображає їх відповіді.





Кожен бажаючий презентує своє дерево.





Рефлексія

- 
- Великий палець - яким був мій стан сьогодні?
 - Вказівний палець - чим я допоміг оточуючим?
 - Середній палець - яким був мій настрій? 
 - Безіменний палець - що я сьогодні зробив/зробила?
 - Мізинець - які знання та досвід я сьогодні отримав/отримала?

