Докійчук Т.В., методист

з практичної психології та соціальної роботи

Практичне заняття

«Корекційно – розвивальна робота з розвитку емоційної і соціальної компетентності дітей молодшого підліткового віку»

**Вправа: «Вітання» (3 хв)**

**Мета:** активізувати учасників на роботу.

Ведучий вітається пропонує всім привітатися по колу та показати свій настрій (емоцію) жестами.

**Правила роботи в групі**

Вступне слово*. Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов’язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови). Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити.*

**Запитання:**

* Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?
* Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

**Вправа «Тілесні реакції» (20 хв)**

**Мета:** звернути увагу на зв'язок між емоціями і тілесними реакціями.

Вам пропонується таблиця із емоціями. Завдання навпроти кожної емоції подумати і написати тілесну реакцію.

|  |  |
| --- | --- |
| **Емоції** | **Тілесні реакції** |
| Радість | Очі примружені, посмішка |
| Гнів | Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт |
| Здивування | Очі широко відкриті, руки сплетені або біля обличчя, плечі підняті |
| Відчай | Опущені плечі та голова, згорбленість |
| Смуток | Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання |
| Спокій | Тіло розслаблене |
| Тривожність | Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання |
| Страх | Напружені м’язи, задерев’янілість |

**Запитання:**

* Що допомагає нам розпізнавати стан дітей?
* Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

**Вправа "Погода" (3 хв)**

Мета : розвантажити учасників заняття  
Учасники об’єднуються в пари. Один повертається до партнера спиною,[він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD" \o "Він)- папір, другий - художник. Ведучий пропонує "художникам" намалювати на "папері" (спині) спочатку теплий ласкавий вітер, потім вітер, що посилюється, потім дощ, сильну зливу, що переходить в град, знову вітер, який переходить в теплий подих вітру, а в кінці ласкаве тепле сонечко зігріває всю землю . Після закінчення вправи, учасники міняються місцями.

Запитання:

* Який ваш емоційний стан?

**Вправа «Псисекретики» (30 хв)**

**Мета:** ознайомитися з методом групової роботи, навчитися аналізувати емоційний стан дітей.

Учасники сидять в колі за прикладом тренера кожен учасник вибирає картку (додаток 2) і зачитує твердження яке є в кратці. Якщо учасник погоджуються з висловом то говорить: «Це мені підходить, я це приймаю», якщо ні - «Це мені не притаманне, я не приймаю». За таким алгоритмом учасники працюють до завершення карток.

По колу кожен учасник підводить підсумок починаючи вислів «Про мене

можна сказати ….» зачитуючи вислови з карток.

Запитання:

* Як ви почувалися, читаючи вислови?
* Чи спостерігали ви за емоціями колег?
* Чого нас навчила робота з картками?

*Техніка емоційного самоаналізу**допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:*

*Що зараз відбувається?*

*Що я думаю?*

*Що я відчуваю в цей момент?*

*Що я роблю?*

*Чи адекватні мої емоції цій ситуації?*

*Чому я переживаю саме ці емоції?*

*Які причини?*

*Чого я хочу насправді?*

*Як мені діяти далі?*

*Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об’єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.*

**Вправа "Похвалялки" (5 хв)**   
1) Гладячи себе по потилиці лівою, а потім правою рукою, повторювати:   
"Мене помічають, люблять і високо цінують".   
2) Повертаючи голову вправо-вліво, повторювати: "Все йде добре".   
3) підводячись на носках, піднімаючи руки якомога вище, повторювати: "У моєму житті трапляється тільки хороше".

**Запитання до учасників?**

* Що корисного для вас було на занятті?
* Які враження від роботи в групі?
* Яка ідея народилася під час заняття з елементами тренінгу?

**Домашнє завдання: (3 хв)**

Учасникам пропонується створити емоційний аналіз дня.

Намалювати коло з кількома сегментами, в яких зазначити сфери діяльності, наприклад: сім’я, навчання, робота, хобі, спілкування з друзями тощо. Поряд з кожним сегментом написати емоції, які переживали протягом дня на роботі, вдома, під час спілкування. Бажано використовувати словник емоцій для більш точного їх визначення. Які емоції протягом дня переважають?

|  |  |
| --- | --- |
| **Емоції** | **Тілесні реакції** |
| Радість |  |
| Гнів |  |
| Здивування |  |
| Відчай |  |
| Смуток |  |
| Спокій |  |
| Тривожність |  |
| Страх |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Емоції** | **Тілесні реакції** |
| Радість |  |
| Гнів |  |
| Здивування |  |
| Відчай |  |
| Смуток |  |
| Спокій |  |
| Тривожність |  |
| Страх |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Часто я говорю більше, ніж інші. | 2. З чужими людьми я ніколи нікуди не піду. | 3. Мені легко знайти друга або подругу. |
| 4. Коли мої батьки були дітьми, їм жилося краще, ніж мені. | 5. В громадському транспорті я завжди поступаюсь місцем тому, хто його потребує. | 6. Мені хотілося б мати друга, який дружив би тільки зі мною. |
| 7. Якщо мені подарують домашню тварину, я буду доглядати за нею самостійно. | 8. Я думаю, що моїм батькам іноді соромно за мене. | 9. Перш ніж зайти в кімнату батьків - я стукаю. |
| 10. Якщо я дуже розлючений, мені потрібно багато часу, щоб заспокоїтися. | 11. Зубного лікаря я ні крапельки не боюся. | 12. Я з задоволенням допомагаю мамі. |
| 13. Якщо я прошу вибачення - мені стає легше. | 14. Якщо я чогось хочу і не отримую - я злюся. | 15. Після користування туалетом я чищу унітаз за допомогою щітки. |
| 16. Мені б хотілося більше дивитися телевізор. | 17. Спілкуватися з батьками, мені подобається більше, ніж дивитися телевізор. | 18. Насолод мені завжди мало. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19. Мені б хотілося бути єдиною дитиною в сім'ї. | 20. Я намагаюся не обмовляти інших. | 21. Мені страшно подумати, що я можу потрапити в лікарню. |
| 22. Коли іншого хвалять, мені теж хочеться, щоб мене похвалили. | 23. Якщо мої батьки захочуть розлучитися, мені буде погано. | 24. Зазвичай у мене гарний настрій. |
| 25. Іноді у мене буває поганий настрій, але я не знаю чому? | 26. Я не пліткую про інших. | 27. Мені незручно питати про відносини між чоловіками і жінками. |
| 28. Я люблю робити що-небудь разом з татом. | 29. Коли в кімнаті нікого немає, я навіть можу «поколупатися» в носі. | 30. Коли батьки сплять - я веду себе тихо. |
| 31. Щоранку я самостійно заправляю ліжко. | 32. Мені більше подобається грати з дівчатками. | 33. Зазвичай я кажу менше, ніж інші. |
| 34. Я чищу зуби щодня. | 35. Я люблю їздити в міському транспорті. | 36. Буває, що я беру чужі речі без дозволу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 37. Якщо мені буває страшно, я не хочу, щоб інші це помічали. | 38. З чужими речами я поводжусь дуже обережно. | 39. Я люблю, коли мама або тато вкладають мене в ліжко. |
| 40. Мені цікавіше спілкуватися з людьми, ніж дивитися телевізор. | 41. Іноді мені хочеться щось вкрасти. | 42. Коли мама що-небудь для мене робить - я її за це дякую. |
| 43. Якщо на мене кричать - я все одно зберігаю спокій. | 44. Іноді зі мною щось трапляється, від чого мені буває соромно. | 45. Бути дорослим краще, ніж дитиною. |
| 46. ​​Я не люблю чистити зуби. | 47. Я не люблю дивитися фільми, де багато вбивств і крові. | 48. Мені важко вибачатися. |
| 49. У деяких ситуаціях мені буває себе шкода. | 50. Якщо мені хто-небудь подобається - я можу йому про це сказати. | 51. Я не люблю вставати дуже рано. |
| 52. Мені не подобається ходити повільно. | 53. Мені здається, що дорослому варто мати чоловіка або дружину. | 54. Мені б хотілося, щоб батьки допомагали мені робити домашні завдання. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 55. Я намагаюся не смітити. | 56. Коли я граю - я завжди дотримуюся правил гри. | 57. Мені легко подати іншій людині руку, щоб привітатися. |
| 58. Якщо я надовго виходжу з кімнати - я вимикаю світло. | 59. Я думаю, що мої батьки іноді мною пишаються. | 60. Я намагаюся їсти охайно. |
| 61. Коли я кашляю або пчихаю - я прикриваюсь долонею. | 62. Коли хтось говорить, я не перебиваю, а говорю тільки тоді, коли співрозмовник закінчить. | 63. Я люблю дивитися бойовики. |
| 64. Я боюся, що у нас теж може початися війна. | 65. Програвши гру, я особливо не засмучуюсь. | 66. Мені б хотілося пізніше лягати спати. |
| 67. Іноді я думаю про смерть. | 68. Якщо комусь погано, я намагаюся йому допомогти. | 69. Я отримую набагато більше задоволення від гри після роботи. |
| 70. Іноді я злюся на самого себе. | 71. Мені часто кажуть, що я все роблю повільно. | 72. Забруднені руки після роботи або їжі я витираю об себе. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 73. Мені б хотілося ще раз стати маленьким. | 74. Я люблю сидіти вдома. | 75. В своїй кімнаті я прибираю самостійно. |
| 76. Я боюся лікарів. | 77. Іноді мені хочеться побути на самоті. | 78. Коли іншого хвалять - я радію разом з ним. |
| 79. Мені важко спокійно сидіти за столом. | 80. Я намагаюся не викидати хліб. | 81. Для мене важливо вести себе так, щоб моя совість була чиста. |
| 82. Я встаю вранці самостійно і будити мене не потрібно. | 83. Іноді мені буває страшно, що я можу втратити маму чи тата. | 84. Якщо до мене хтось пристає, я не можу за себе постояти. |
| 85. Якщо мої батьки сваряться - я намагаюся їх примирити. | 86. Я люблю робити що-небудь разом з мамою. | 87. Я часто проявляю впертість. |
| 88. Я найулюбленіша дитина в сім'ї. | 89. Коли інші б'ються - я не втручаюся. | 90. Я боюся темряви. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 91. А коли сваряться мої близькі, мені буває страшно. | 92. Мені часто доводиться робити те, чого я не люблю. | 93. Мені набагато веселіше з друзями, |
| 94. Якщо один з батьків мені в чомусь відмовляє - я пробую отримати це від іншого. | 95. Якщо мені не нагадувати про роботу по дому - я про неї забуваю. | 96. Коли я розмовляю з дорослим - мені буває важко дивитися йому в вічі. |
| 97. Я часто буваю не в гуморі. | 98. Мені б хотілося мати кишенькові гроші | 99. Іноді мені буває погано, і я не знаю, з ким про це можна поговорити. |
| 100. Я люблю галасливі компанії. | 101. Я ніколи не гуркаю дверима. | 102. Іноді мене охоплює така лють, що я потім про це шкодую. |
| 103. Якщо мені хто-небудь не подобається - я йому цього не показую. | 104. Кишенькові гроші я зазвичай відразу витрачаю. |  |