**Практичне заняття**

«Корекція негативно – емоційного стану особистості. Пошук ресурсів для підтримки внутрішньої рівноваги»

Воловодівська Ж.О.,

методист з практичної психології

та соціальної роботи

**Хід заняття**

**Емоційна підзарядка**

**Мета:** відчути вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

**Метод:** тематична руханка.

**Опис.** Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами,звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

**Обговорення.**

*Як себе зараз почуваєте?Що відбулося в процесі виконання цієї вправи?*

*Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?*

**Техніка емоційної підзарядки.** Ви ознайомилися з однією з технік «емоційної підзарядки». Запам’ятовуйте рухи, слова, мелодії, які позитивно впливають на ваш настрій і використовуйте їх при необхідності.

**Що робити з негативними емоціями?**

**Конструктивно управляти емоціями – це означає…**

*Емоції можуть зміцнювати стосунки, якщо мудро їх висловлювати.*

**Мета:** звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

**Метод:** модерація.

**Ресурси:** фліпчарт, фломастери, чисті картки.

**Опис.** Об’єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.).

Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

**Коментар.** Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров’я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу.

***Техніка звільнення від часток НЕ*** полягає у переформулюванні негативних тверджень у позитивні.

**Не хочу… Хочу…**

* не хочу хворіти - хочу бути здоровою
* не хочу мати низькооплачувану роботу - хочу знайти високооплачувану роботу

**Обговорення.** Попросіть учасників поділитися враженнями. Запитайте, чи не страх перешкоджає досягненню важливих для людини цілей та отриманню цікавих вражень. Страх має «великі очі». Часом боїмося навіть думати про те, чого хочемо. Краще мислити категоріями бажань, уявляючи яскраво результат, ніж страхів. Думайте про те, чого насправді хочете. При цьому вести боротьбу з негативними думками недоцільно, просто замінюйте їх на позитивні, уявляйте сприятливий результат. Це випробувана й ефективна техніка.

**Минуле, теперішнє, майбутнє**

*Пам’ятайте «вчора», розумійте «сьогодні» і*

*будьте готові до «завтра».*

**Мета:** усвідомлення відповідальності за власне життя.

**Метод:** творча праця.

**Ресурси:** аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

**Опис**. Кожен з нас може уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) тощо.

Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему «Моє життя». Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Дайте учасникам на це 8-10 хв.

Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з творчими працями інших.

**Обговорення.**

*Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися?*

*Чим відрізняються малюнки учасників?*

*Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?*

*Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?*

*За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?*

**Коментар.** Щойно ви намалювати житттєву дорогу, де минуле, теперішнє і майбутнє зайняли свої позиції. В минулому, теперішньому і майбутньому є певні ресурси й обмеження.

***Минуле –*** це досвід***.*** Досвід формує людину як особистість, її життєву позицію, систему переконань, цінностей, настанов. Ми схильні повторювати певні моделі поведінки, сформовані ще в дитинстві. Якщо б людина забула досвід, вона б повністю втратила орієнтацію у просторі та часі.

Ранні стадії життя залишають глибокий слід. Як говориться в японському прислів’ї, «Душа трирічної дитини залишається з людиною до ста років». Минуле заважає сьогоденню тоді, коли повертаємося до болісних переживань, помилок, негативного досвіду.

Минулого вже немає і змінити його нереально, можна переосмислити, змінити ставленн до нього і, як наслідок, вплинути на «теперішнє». Якщо ви щось втратили, достатньо поплакати і попрощатися з розумінням, що все проходить. Звільнитися від багажу негативних емоцій минулого – це пробачити усім, хто колись образив, та пробачити самих себе. Такі деструктивні емоції, як ворожість, образа, розчарування, провина, засудження, бажання помститися, біль та інші, зазвичай мають корені в минулому, а плоди – в теперішньому.

Звільнившись від негативних емоцій через пробачення, досягаємо душевного спокою і гармонії, емоційно одужуємо, зберігаємо життєву силу.

Висловлювання А. Ейнштейна «Щастя – це хороше здоров’я плюс погана пам’ять» також допомагає зберегти внутрішню рівновагу: чим більше забуваєш поганого, тим спокійніше на душі. Важливо пробачати самих себе, звільнятися від самокартання і почуття провини, засвоївши досвід власних помилок.

***Майбутнє***. Майбутнє – воно в уяві. Мрія, цілі, бажання – потужні мотиватори, вони спрямовують потенціал людини, визначають напрямок руху, пробуджують життєву енергію, активізують приховані здібності, ресурси психіки. Саме вони зранку пробуджують людину і піднімають з ліжка, спонукають працювати, вирішувати життєві завдання, досягати, долати перешкоди, зберігаючи душевну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Учитель йоги Патанджалі писав: «Коли захоплені великою метою, думки розривають всі ланцюги, розум долає обмеження, свідомість розширюється, здібності й таланти оживають з новою силою».

***Теперішнє***. Саме сьогодні ми живемо. Саме сьогодні вирішуємо, яким буде завтра і як ставитися до того, що було учора. Ми можемо уявляти майбутнє, мріяти, будувати плани, а важливі рішення, що визначають подальше життя, ухвалюємо саме сьогодні.

Деколи виникає відчуття, що життя проходить повз, а ми десь «поряд». Знаходячись між болем минулого і надіями на майбутнє, втрачаємо смак справжнього життя. Помилки у минулому здійснюють усі: на помилках вчимося; майбутнє – плануємо; а живемо – тут і тепер.

Бути уважними, присутніми «тут і тепер» в реальному житті означає – усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчути потік життя і себе в ньому, бути спроможними управляти емоціями.

Живучи з почуттям вдячності за ті надбання, які є у вашому житті, почнете помічати ще більше доброго.

Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його. Знаючи своє минуле, вони усвідомлюють і глибоко відчувають сьогодення, дивляться вперед у майбутнє. Їхнє почуття вдячності та уміння бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об’єктивно сприймати реальність, інших людей допомагає знаходити позитивні моменти навіть у безнадійних, на перший погляд, ситуаціях; зберігати емоційну стійкість.